

# Man vinder ikke medaljer i callroom

Et indspark om værdien af forberedelse



# Game Plan

”Den der er bedst forberedt,  
er ofte også den  
der er mest heldig,  
og har størst succes”

# Præsentation



Atletik siden 1976, har lavet næsten alt  
DM medaljer ungdom, senior, masters

Træner siden 1979

Idrætsuddannet eliteidræt, KU

Levet fuldtids som træner, fysisk træner,  
sportschef, ekspertkommentator siden 1994

# Forberedelse til et mesterskab

- Hvor meget træner du? Hvorfor?
- Hvornår booker du fly og hotel? Hvorfor på det tidspunkt?
- Hvornår ankommer du? Hvorfor?
- Hvor tidligt tager du ud på stadion? Hvorfor?
- Ved du hvad tid du skal varme op?
- Har du en taktik/strategi? Hvorfor?
- For at være godt forberedt!
- For at gøre det billigt, få en optimal rejseplan, bo godt og centralt!
- For at have styr på tingene, være udhvilet!
- For at få overblik, kende stedet!
- Ja, så det passer til callroom!
- Ja/nej!

Alle har en plan – en Game Plan

# Hvad er en Game Plan?

Game Planning er at planlægge alt relevant frem mod, under, og lige efter et mesterskab.

At sikre, at man ved hvad der skal ske hvornår.

At man har en plan B for hvad der potentielt kan gå galt.

Game Planning giver ro i maven, man har styr på det. Det giver tryghed, og det skaber fokus ift at kunne performe optimalt.

**Game Plan = Ro og fokus**



# Game Planning



Langsigtet planlægning

Afrejse og ankomst

Konkurrencedagen



# Game Planning

## LANGSIGTET PLANLÆGNING

- Hvad vil du gerne opnå – målsætning?
- Er du villig til at gøre det der skal til? Økonomi, tid, prioriteringer...
- Hvad skal der til træningsmæssigt?
- Skader, skavanker?
- Træningsplanlægning
- Konkurrenceplan
- Booke rejse og ophold
- Visa, vaccinationer etc.
- Tilmelding



# Game Planning

## AFREJSE OG ANKOMST

Tidsplan rejsedag

Pakkeliste – hvad skal i håndbagagen?

Transport ift lufthavn, hotel, stadion  
etc.

Hvad skal ske efter ankomsten?  
Afslapning, hente bib-nr, let træning,  
træning, turist...?

Hvad hvis noget går galt?



# Game Planning – What if?

- Du glemmer dit pas
- Der er uventet lang kø i security
- De vil ikke acceptere dine pigsko i din håndbagage
- Du sover rigtig skidt natten inden
- Du misser din bus/den er forsinket
- Dine løbesko/kasteredskab godkendes ikke før konkurrencen
- Mens du er i callroom ændrer vejret sig fra optimalt til regn og blæst
- Snørebåndet i din ene konkurrencesko knækker
- Du skal simpelthen bare så meget på toilettet lige før callroom eller under konkurrencen
- Dommerne er inkompetente
- Du overtræder dine første 2 forsøg
- Det føles rigtig godt, men resultatet ikke er tilfredsstillende
- Du kikser, og skal ud og møde din træner, familie eller venner



Vid hvornår noget er et vilkår!



# Game Planning

## KONKURRENCEDAGEN

Overordnet tidsplan for hele dagen

Start på dagen

Afgang til stadion

Stadion før konkurrence

Almen opvarmning

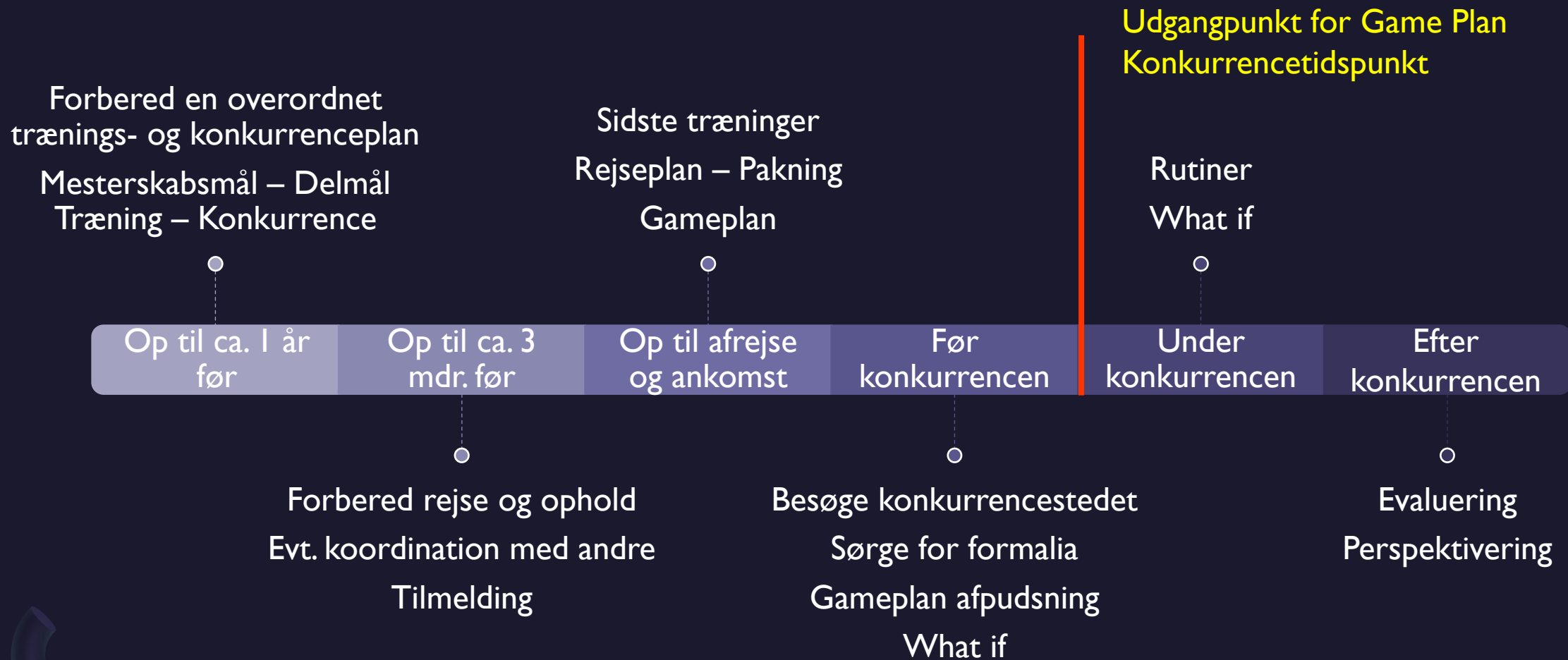
Callroom og ud til konkurrencested

Specifik opvarmning

Selve konkurrencen

Evaluering / perspektivering

# Tidslinje Game Plan



# Game Plan – Thea Jensen, debut VM U18

## GENERELT

- Vær klar allerede i første forsøg
- Hold fokus, nyd det, sug til dig
- Du er med, fordi du som en af de meget få kuglestødere i verden, har klaret det opsatte IAAF-krav
- Modsat normalt, så er du her statist, ingen lægger mærke til dig, de kigger udelukkende på de store favoritter
- Vi tager på stadion rundtur tirsdag for at se på forholdene, få afklaret spørgsmål, få tryghed ved at kende rammerne
- Der vil være TV-dækning, så forvent kameraer der følger dig, når du skal støde. Nyd opmærksomheden

## KONKURRENCEDAG

Dagen før: Pakke taske, tjekke indhold  
6.00: Vågne op og hvad så, morgenrutine  
6.30: Morgenmad, gøre klar afgang  
7.15: Bus til stadion, slappe af  
7.35: Ankomst, slappe af, almen opv, toilet?, ingen kugelopv, elektronisk MBJ  
8.25: Bus afgang call room, slappe af  
8.35: Entry call room, ID og bib-nummer, chech tøj/taske, skifte kastesko, lidt drills, min. fysisk, slappe af, lade op  
9.05: Ud på stadion, finde MIT sted, hvor er MBJ, gøre klar til 2 opv.stød, reflekter/tøj på/snak MBJ, drikke/spise lidt, slappe af, lade op

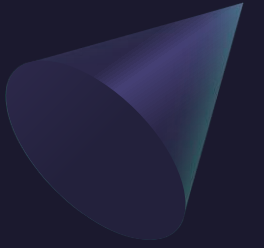
## UNDER/EFTER KONK.

9.35: Konkurrencestart, klar 3-4 atleter før, lade op/være klar, finde min kugle, være mig selv, giv den gas, evaluere/tøj på/MBJ/konkludere, slappe af, spise/drikke lidt, evt. holde mig varm, evt. imitationer, tænke over hvad jeg gerne vil – gentages alle 3 stød

Mix-zone, mødes MBJ, kort evaluering

Overvære finale, hvad kan de andre som jeg ikke kan, hvad skal der til for at minimere forskellen, hvad betyder det fremadrettet for træning og fokus

# Din Game Plan



## GENERELT

- Hvilket stævne?
- Hvad er dit mål for konkurrencen?
- Hvor lang tid er der til?
- Hvad er vigtigt at der kommer styr på inden konkurrencen?
- Træning, mental forberedelse, praktisk planlægning
- Hvad kan evt. gå galt, hvad gør du?

## KONKURRENCEDAG

- Hvornår skal du i seng dagen før, op kl.?
- Morgenrutine, morgenmad
- Tidsplan med udgangspunkt i starttidspunkt for konkurrencen
- Socialisering, introvert/ekstrovert
- Transport, afgang/ankomst
- Rutine stadion før opvarmning
- Opvarmning, hvad, hvor meget
- Call room, procedure
- Ind på stadion, hvad skal ske

## UNDER/EFTER KONK.

- Specifik opvarmning, rutine
- Hvordan gør du dig helt klar, state of mind
- Strategi/taktik, what if
- Ageren under konkurrencen, rutine
- Trænerkontakt, hvem, hvordan
- Færdig, hvad så, møde verden
- Evaluering, med hvem, hvordan
- Hvad lærte jeg



# Tak!



# Masters statistik bonus

Hvor mange medaljer har Danmark vundet  
ved internationale masters mesterskaber  
gennem tiderne?

Hvor, hvornår og af hvem er de vundet?

<http://www.hvidovre-atletik.dk/klubben/statistik/>

