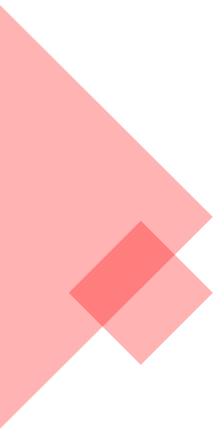




Velkommen til BTDKs karrieredage 26.-27. marts

Hvorfor karrieredage?

- Samme problem igen og igen viser at vi behøver tænke nyt.
- For at få et kvalificeret job behøver man en uddannelse – det samme gælder for bordtennis.
- ... Og hvis man skal starte en uddannelse så er der behov for vejledning og tydelighed



Formål og mål

- Formål: at give en overgribende og tydelig orientering om
 1. Hvad målet med juniorlandsholdsvirksomheden er;
 2. Hvad det betyder, at gå efter en karriere og professionel tilværelse indenfor bordtennissporten, og hvordan vejen ser ud;
 3. Seniorlandsholdet er en mulighed. Hvad indebærer det?
- Mål: at spillere, forældre og trænere efter karrieredagene føler at de forstår hvordan vejen til en bordtenniskarriere kan se ud. Uanset hvad man vælger at gå efter så skal man føle at man har et rigeligt grundlag til sin beslutning.

Programmet

• Lørdag 26. marts

- 10.30 – 10.45: Velkomsthilsen og introduktion
- 10.45 – 12.30: Magnus Mallander: "historik og en vej frem". Foredrag og spørgsmålsrunde.
- 12.30 – 13.15: Frokost
- 13.15 – 14.15: Linus Mernsten: "Job først, drømmene efter – struktur og stabilitet i karrieren"
- 14.30 – 15.00: Anders Bendixen: "motivation, krydspres og hverdagen som ung atlet"
- 15.00 – 16.00: Eksempel på en holdbar elitekarriere: videointerview med HK Vittinghus

• Søndag 27. marts

- 10.00 – 10.15: Velkommen og hurtig evaluering af dagen før.
- 10.15 – 12.00: Christina Teller, Dual Career-konsulent i Team DK. Foredrag og workshop om life skills, planlægning og struktur i hverdagen, samt kombinationen elitesport og uddannelse.
- 12.00 – 12.30: Frokost
- 12.30 – 14.00: Christina Teller, fortsat oplæg.
- 14.00 – 14.30: Opsummering og evaluering.

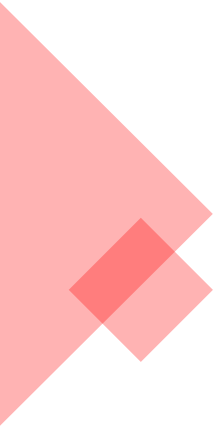
SPØRG LØS!



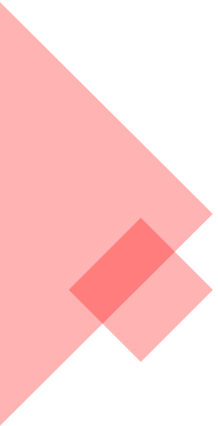
Dansk elitebordtennis

En kort historik og en mulig vej fremad

80'erne

- Bordtennis en sport og fritidsaktivitet, men ikke professionaliseret (hverken i Danmark eller i større delen af Europa)
 - "Man fandt både spillere og trænere til landsholdene gennem at spørge om der var nogen der havde lyst at være på landsholdet"
 - Decentraliseret system med klubber som arbejdede hver for sig, uden overgribende plan.
 - "Hvis Claus Pedersen var født på den anden side af Øresund ville han have været en spiller i verdensklasse"
 - Mikael Andersson fra Sverige kommer ind i billedet som landstræner mod slutningen af 80'erne
- 

90'erne

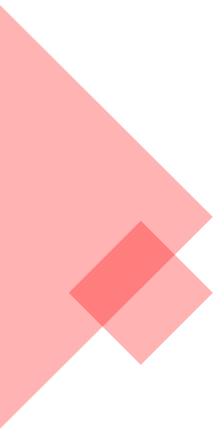
- Helt ny regime når Andersson træder til.
 - "Alltid 2,5 times træning, 6 øvelser, benhårdt"
 - Centralisering, konflikter og udsmidninger...
 - ... Men også resultater: vinder UEM for hold i junior rækken 1994.
 - Brøndby bliver det naturlige nav for elitebordtennis i DK.
 - Halvvejs ind i årtiet bliver Andersson efterfulgt af Peter Sartz
- 

2000'erne

- Årtiet starter med at Danmark kvaler ind til OL for første gang
- Alt handler om Brøndby, som ud fra opleves som "et lukket værksted" hvor kun de bedste eller særligt inviterede må være med. Men det opleves også som en garanti for at blive en verdensklasse spiller – bare man kommer ind.
- Systemet helt centraliseret – klubberne klarer sig bedst selv, fokus ligger på at indhente medaljer
- ... Og medaljerne kom: OL 2004, EM og VM 2005, EM 2007, EM 2009...
- Billedet af Brøndby som "the place to be" cementeres – og sidder der også i dag.

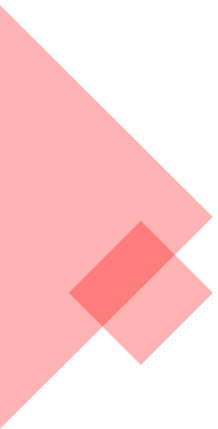
Ungdomslandsholdene historisk

- Tidligt udvalg, og små trupper. Handler om at spotte talenter tidligt.
- UEM det store mål – kommer man ikke med der allerede som drengespiller så er det en katastrofe.
- Stor tillid til lejrvirksomhed. Lidt kommunikation mellem landshold og klubber.
- Hvis man kigger længere end til UEM så er det mod seniorlandsholdet.
- På mange måder et karbonkopi på den svenske model.



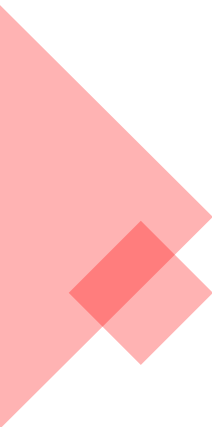
Ungomslandsholdene historisk

- Modellen med lejr kommer fra en anden tid – 160 lejrdage om året for det svenske landshold i 80'erne
- UEM – vigtigt, men ikke alt afgørende for et land som Danmark. Længere perspektiv nødvendigt



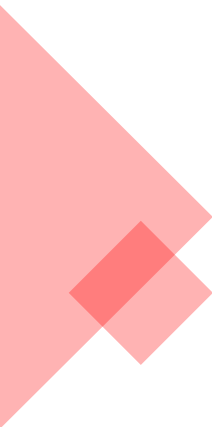
Hvad var konklusionerne udenfra?

- For at blive god, så skal man være en del af det set-up der er i Brøndby
- For at komme ind i Brøndby så skal man være god som ung, og helst vinde medaljer til UEM
- Hvis man bliver en del af truppen i Brøndby så får man alt betalt (doværende DBTU druknede i penge den gang)
- Hvis man ikke er med som ung så er der ingen chance for at komme med overhoved – så kan man lige så godt lade være
- Du kan ikke blive god i en klub i Danmark efter ungdomsårene



Konsekvenser

- Klubberne svækkedes og mistede selvtillid. Forhåbningen var at få en spiller op til et niveau hvor han/hun fik lov at komme til Brøndby
- Stort fokus nationalt
- Stort fokus på at komme med på landsholdet – helst som ung, ellers ”er det for sent”.
- Ting som karriere, økonomisk hverdag, psykologisk holdbarhed mv. glemtes af eller blev lagt over på spillerne, som fik finde ud af det så godt de formåede selve.





Alle veje fører til
Brøndby...

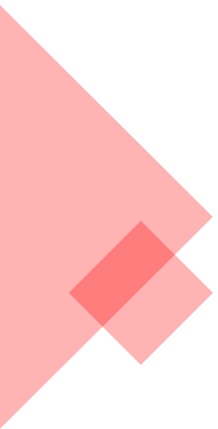
Var det den rigtige
konklusion?



Hvad er den fælles nævner?

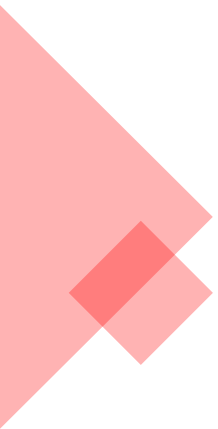
De kritiske årene

- Blev tilbragte udenfor Brøndby – for seks ud af syv i Tyskland.
- De fleste vendte tilbage til Danmark, men først efter et flertal år i udlandet.
- Nogle var på landsholdet når de tog ud – nogle var det ikke.
- Alle sammen tog skridtet mod en professionel tilværelse i den her periode.



Mål og drømme

- Landsholdet er en drøm, ikke et mål
- At spille på landsholdet giver dig ikke penge på kontoen
- Efter juniortiden er man ikke automatisk på landsholdet – og vejen dertil er utydelig hvis man kun haft det som en drøm.



Mål og drømme

- Landsholdet er en drøm, ikke et mål
- At spille på landsholdet giver dig ikke penge på kontoen
- Efter juniortiden er man ikke automatisk på landsholdet – og vejen dertil er utydelig hvis man kun haft det som en drøm.
- → Vi behøver kunne vise spillerne hvordan den vej kan se ud, og hjælpe dem med konkrete målsætninger som de kan rette kurset efter.

Mål og drømme

- Landsholdet er en drøm, ikke et mål
- At spille på landsholdet giver dig ikke penge på kontoen
- Efter juniortiden er man ikke automatisk på landsholdet – og vejen dertil er utydelig hvis man kun haft det som en drøm.
- → Vi behøver kunne vise spillerne hvordan den vej kan se ud, og hjælpe dem med konkrete målsætninger som de kan rette kurset efter.
- Målet for juniorspilleres elitesatsning bør være at blive professionel – landsholdet kommer efter.



Drømmene er stadig vigtige!

Men de er ikke nok for at ens satsning skal være holdbar

Pause

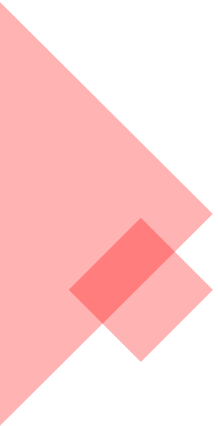
Efter pausen: hvad tror vi på som vejen til en professionel tilværelse



Det vigtigste år 2022

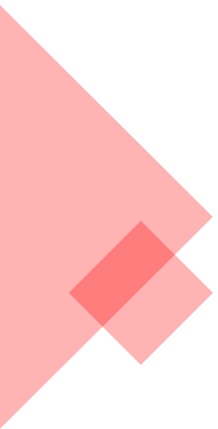
- **... Er at man er i et godt miljø så mange dage på året som muligt**
- Medmindre man har 160+ lejr dage bliver det meget få "gode" dage som kommer fra lejr
- Målet på lang bane: stærke klubmiljøer også for elitesatsande U21-spillere i Danmark
- Målet på kortere bane og realiteten i dag: at få spillerne ud i stærke elitemiljøer så snart de er klare til det

Det vigtigste år 2022

- **... Er at man er i et godt miljø så mange dage på året som muligt**
 - Medmindre man har 160+ lejr dage bliver det meget få "gode" dage som kommer fra lejr
 - Målet på lang bane: stærke klubmiljøer også for elitesatsende U21-spillere i Danmark
 - Målet på kortere bane og realiteten i dag: at få spillerne ud i stærke elitemiljøer så snart de er klare til det
 - Vores konklusion: målet bør være at komme til et elitemiljø i Tyskland eller land med tilsvarende gruppe (Frankrig, Portugal, Spanien...)
- 

Forskelle mellem Tyskland og Danmark

- Flere konkurrerende elitemiljøer i Tyskland
- Ligasystem hvor man spiller sig til en gradvis bedre kontrakt
- Flere muligheder at forsørge sig i ligaerne
- Målsætning for tyske spillere er langt oftere at blive professionel; i Danmark er målsætningen at "være på landsholdet".
- Flere unge spillere som satser mod det samme som en selv – skaber motivation og social trivsel.



Jonathan Groth om at komme til Tyskland

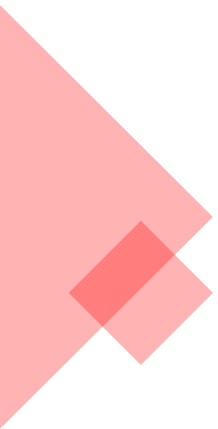
”Jeg flytter som 17 årig til Tyskland for at spille, og oplever for første gang en fælles respekt blandt spillerne. Træningstruppen bestod af talentfulde unge fra hele Europa, som alle higede efter en stor karriere. Trænernes filosofi var at de løftede stærkere i flok end som enkelte individer, og god opførsel ville blive belønnet med anerkendelse, opmærksomhed og rådgivning. Lige så vel som dårlig opførsel, såsom udvisning af arrogance, eller på anden vis egoistisk opførsel i træningslokalet ville betyde tilsidesættelse uanset reelt ranglisteniveau.”



Martin Buch om miljøet i Tyskland

Fordele:

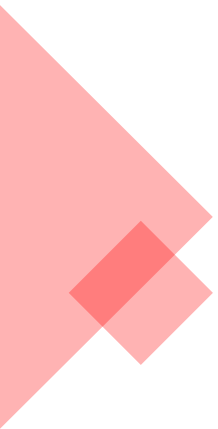
- Flere forskellige spillere, som alle er på niveau med eller bedre end en selv
- Flere gentagelser med højere kvalitet i træning.
- Man går igennem det same som alle andre og får venner for livet



Martin Buch om miljøet i Tyskland

Ulemper:

- Mindre individuelt – men man kan godt finde løsninger/kompromiser til dette.
- Flere spillere = mindre fokus på en fra trænerne, men man tænker ikke over det når man er der.

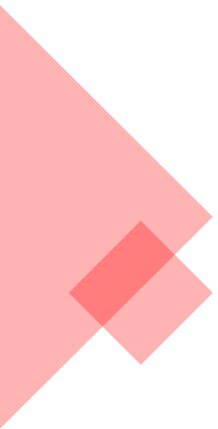


Martin Buch om miljøet i Tyskland, uddybning.

Hvad har det gjort for din motivation?



Hvordan var det at komme til Tyskland?

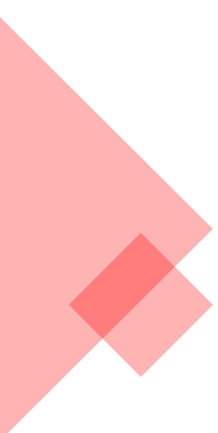


Martin Buch om miljøet i Tyskland, uddybning.

Hvordan er Oberliga (4. ligaen i Tyskland) sammenlignet med Bordtennisligaen?

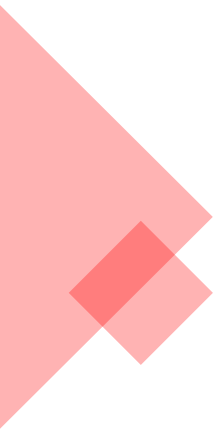


Hvordan er det at spille i en liga hvor man behøver fortjene sin plads?



Hvad med Sverige?

- Har fungeret for mange – bare ikke for dansker!
- Lidt for ligt, lidt for let?



Hvad med Sverige?

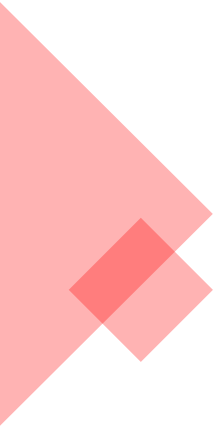
- Har fungeret for mange – bare ikke for dansker!
- Lidt for ligt, lidt for let?
- Tre elitemiljøer: Söderhamn, Eslöv og Halmstad. Eslöv og Halmstad for tæt på Danmark. Söderhamn lidt mere uprøvet?
- Lidt for nemt at avancere i ligasystemet
- I Europa kigger man ikke så meget mod Sverige – åbner ikke nok døre
- Bordtennisgymnasier i Sverige har en stor drop-out rate



**DRENGEN FRA DANMARK, SOM TØR
TAGE SKRIDTET FULDT UD**

17. februar 2022

Hvornår er man klar til det?

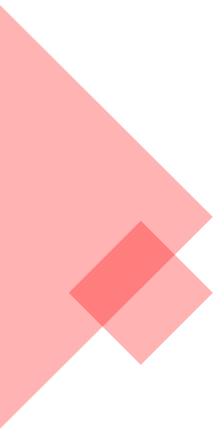
- Det er individuelt!
 - Et stort skridt at tage – allermest mentalt. Derfor behøver man starte med at tænke i disse baner nu, og ikke dagen efter at man ikke er junior mere.
 - Balancen mellem bordtennis og øvrige livet vigtig
 - I BTDK arbejder vi med mennesket i første hånd, og atleten i anden hånd.
 - Alt starter med eget drive og eget initiativ. Vi kan hjælpe og inspirere, men vi kan ikke drive processen.
- 

Hvad hvis man ikke føler sig klar til det?

- Det er selvfølgelig 100% i orden.
- Dette er en vej, og den vi tror mest på. Men det vigtigste på lang bane er at vi får flere der bliver i sporten, på de præmisser som fungerer for en selv.
- Man kan sagtens føle sig klar til det først når man er 23-24 år gammel – det vigtige er at man ikke mister kontakten til sporten og opgiver alt bare fordi det ikke lykkedes direkte når man er 18 år!

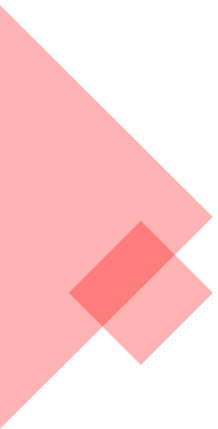
Skal man satse alt?

- Man skal give alt i træning, men ikke satse alt man har som person.
- Nøgleord: som atlet skal du være holdbar.
- Europæiske topspillere plejer at toppe mellem 27 og 32 år. Stress og iver at præstere på absolut top som 19-årig kan derfor gøre at du aldrig realiserer dit fulde potential.



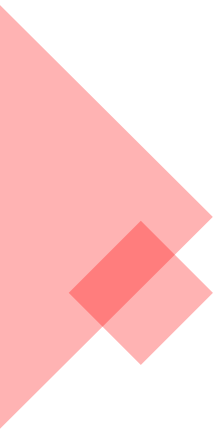
Skal man satse alt?

- Man skal give alt i træning, men ikke satse alt man har som person.
- Nøgleord: som atlet skal du være holdbar.
- Europæiske topspillere plejer at toppe mellem 27 og 32 år. Stress og iver at præstere på absolut top som 19-årig kan derfor gøre at du aldrig realiserer dit fulde potential.
- → Som atlet behøver man en karriereplan. Ellers risikerer karrieren at være over inden den er startet.



Skal man satse alt?

- Man skal give alt i træning, men ikke satse alt man har som person.
- Nøgleord: som atlet skal du være holdbar.
- Europæiske topspillere plejer at toppe mellem 27 og 32 år. Stress og iver at præstere på absolut top som 19-årig kan derfor gøre at du aldrig realiserer dit fulde potential.
- → Som atlet behøver man en karriereplan. Ellers risikerer karrieren at være over inden den er startet.
- → Som holdbar atlet behøver man en tilværelse og identitet udenfor sporten.





Hvad er vigtigt at tænke på for at kunne nyde af processen?



Visdomsord fra
min idol

“It was a challenge for me to discover that without my sport I did not have many friends or much meaning in life. For this reason I did not rest and did not explore myself as a teenager. Instead *I identified fully with the sport*”



Visdomsord fra
min idol

“In this way I became very dependent on my sporting success and not so comfortable with the possibility of failure as it would not justify my sacrifices. Creating value outside of the ice rink decreased the value of the sport in my life (as a teenager the sport meant everything to me, which I do not believe is a good thing)”



Visdomsord fra
min idol

“Creating meaning and value in life outside of the speed skating oval helped me get through tough training periods. When the training wasn’t going great, perhaps something else in life did and that cheered me up.”



Visdomsord fra
min idol

“In the long term, the meaning I created apart from my sport made me like my sport more, because suddenly it enriched my life rather than limiting it. It also made me more determined to work hard, because training was not my last resort, it was my voluntary choice endured at my own conditions.”

IDROTTARE ÄR I ALLMÄNHET SÅ SPÄNIGA ATT NÄR DET DYKER UPP NÅN SOM TYCKS TÄNKA LITE, SOM NILS VAN DER POEL, BLIR JOURNALISTERNA ÖVERLYCKLIGA.

VAD TÄNKER HAN DÅ?

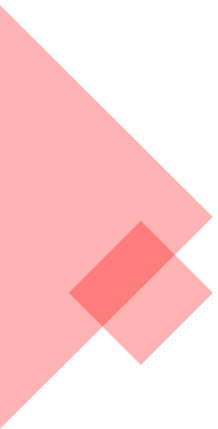
HAN HAR TÄNKT UT HUR MAN SKA KUNNA ÅKA RUNT, RUNT SKITSNABBT. IBLAND FROSSAR HAN I GLASS ELLER HÄLLER I SIG ÅTTA ÖL FÖR ATT HÅLLA HUMÖRET UPPE.

KILLEN ÄR ETT GENI!



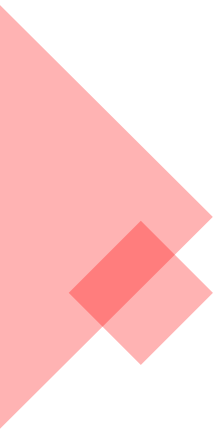
Hvis sporten er alt du har...

- ... Så bliver du hurtigt bang for at risikere noget
- Kun en identitet betyder at motivation, glæde og lyst følger resultaterne til 100%.
- Hvis resultaterne afgør hvordan man har det, kommer man til sidst at undgå negative resultater
- "Growth happens outside of your comfort zone" – og det er aldrig trygt eller rart at risikere at tabe
- Alle er vigtige for at skabe en fungerende helhed: atleten, forældre, trænere, landstrænere, venner...
Ingen vinder alene!



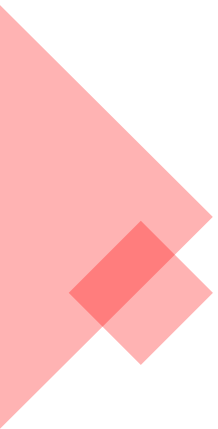
Er det ikke bare en stor investering?

- Det koster meget for den enkelte spiller – stor forskel fra før i tiden.
- Kutymen i dag er egenbetaling for stævner, lejre mv. Derfor er det vigtigt at man:
 1. Ser det som en investering på sigt;
 2. Udvælger aktiviteter med fokus på kvalitet;
 3. Begynder at tænke over og arbejde mod potentielle sponsorer og støttepartners.



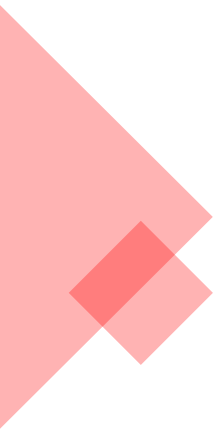
Er det ikke bare en stor investering?

- At opsøge et elitemiljø er en investering i sin egen udvikling
- At begynde på videregående uddannelse er det samme – en udgift nu for en gevinst senere.
- De første 3-4 årene efter junioralderen er bordtennissens svar på at starte på universitetet – hvis man ved hvad man vil så sørger man for at få en god uddannelse
- Og intet siger at man ikke kan investere i sin fremtid gennem at både studere og spille.



”Jamen hvad med ham der...”

- Forskellen på Greco og jeg
- Se realistisk på det. Se det som en uddannelse og et job – verdens fedeste job, men alligevel et job.
- Se gevinsten på den lange bane



”Jamen hvad med ham der...”



”Jamen hvad med ham der...”

I dag kan han leva gott på sin bordtennis. Han spelar för Eslöv i elitserien och även för en japansk och en polsk klubb. När de utländska kontrakten går ut väntar nya erbjudanden. Han har dessutom sponsorkontrakt.

Många bordtennisspelare är aktiva ända upp i 40-årsåldern och Truls Möregårdhs förhoppning är att han ska kunna hålla sig kvar riktigt länge på elitnivå. Men en dag kommer den aktiva karriären ta slut och vad han då ska göra, det har han faktiskt inte funderat på.

– Jag vet inte vad jag är bra på annat än pingis. Jag älskar ju pingis så det är väl stor chans att jag kommer vara kvar inom sporten på något sätt. Eller så får jag fnatt och gör något helt annat, man vill ju vara lite så där skönt spontan. Men jag vet inte om jag är det. Kanske blir det helt enkelt pingis.



Opsummering: hvad vi tror på, specifikt bordtennis

- Landsholdet er måske drømmen – men målet bør være at blive professionel
- Tyskland er det som har fungeret bedst historisk, og som vi i første hånd tror på i U21-alderen.
- Sporten skal være vigtig, og man skal gå efter det – men det bør ikke være det eneste du har
- Elitemiljø er vigtigere end lejrtilbud, hvis man er nødt til at vælge. Derfor prioriterer vi studieture til elitemiljøer fremadrettet. Lejrvirksomheden bliver skåret ned på.
- Udover studieture kommer en del spillere at inviteres til at være en del af træningsmiljøet i Brøndby over et par dage, for at se og tage indtryk af hvordan en professionel hverdag kan se ud.
- Brøndby er ikke et optimalt miljø for en ung spiller – mere af et seniormiljø hvor man optimerer på det fundament som allerede er lagt.
- Alle spillere på det fremtidige juniorlandshold skal lave en karriereplan for at få være med.
- Se det som næste skridt i din uddannelse – et par år senere tager du eksamen, hvis du gør arbejdet.

Kommende holdpunkter

- Frokost!
- Linus Mernsten: "Job først, drømmene efter – struktur og stabilitet i karrieren"
- Anders Bendixen: "Motivation, krydspres og hverdagen som ung atlet"
- Spillereksempel på en holdbar karriere: videointerview med Hans-Kristian Vittinghus

