TEAM DANMARK



# MENTOR-PROGRAM 2027

## FOR ATLETER

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

En karriere som eliteatlet er fyldt med op- og nedture, modgang og succes. For en ung atlet kan det være gavnligt at reflektere over dette med en, som allerede har været mange af de samme oplevelser igennem. Og for en erfaren atlet kan det være værdifuldt og meningsskabende at reflektere over egen karriere og give noget videre til en ung atlet på vej frem.

**Vigtige datoer:**

| | |
|---|---|
| • 20. november 2026: | Ansøgning åbner |
| • 13. december 2026: | Ansøgningsfrist |
| • 23. november - 17. december 2026: | Interview og matching |
| • Januar 2027: | Opstart på programmet |
| • Januar-december 2027: | Mentorsamtaler, workshops og gruppesessioner |



# INDLEDNING

Team Danmarks mentorprogram for atleter henvender sig både erfarne atleter til rollen som mentor og unge atleter på vej frem til rollen som mentee. Vi søger atleter, som har lyst til at være en del af et lærerigt og udbytterigt forløb, som udvikler jer som både atleter og mennesker. Programmet løber over et år, hvor I gennem struktureret arbejde med fem temaer vil sætte rammerne for de individuelle samtaler og forløb i mentorparrene.

En mentor er en erfaren atlet som har lyst til at gøre en forskel og bidrage til den næste generation. Mentorer vil opleve glæde og mening ved at bidrage til yngre atleters udvikling og karriere samt opnå kompetencer og erfaring med sportspsykologiske redskaber og personlig udvikling.

En mentee er en yngre, talentfuld atlet på vej mod international elite, som ønsker at udvikle sine præstationsfærdigheder og sig selv som menneske ved hjælp af sparring og samtaler med en atlet, som allerede har gjort sig værdifulde erfaringer.

**Mentorprogrammet udbydes til afvikling i 2027. Ansøgning til mentorprogrammet er åben fra 20. november 2026 - 13. december 2026..**



# INDHOLD

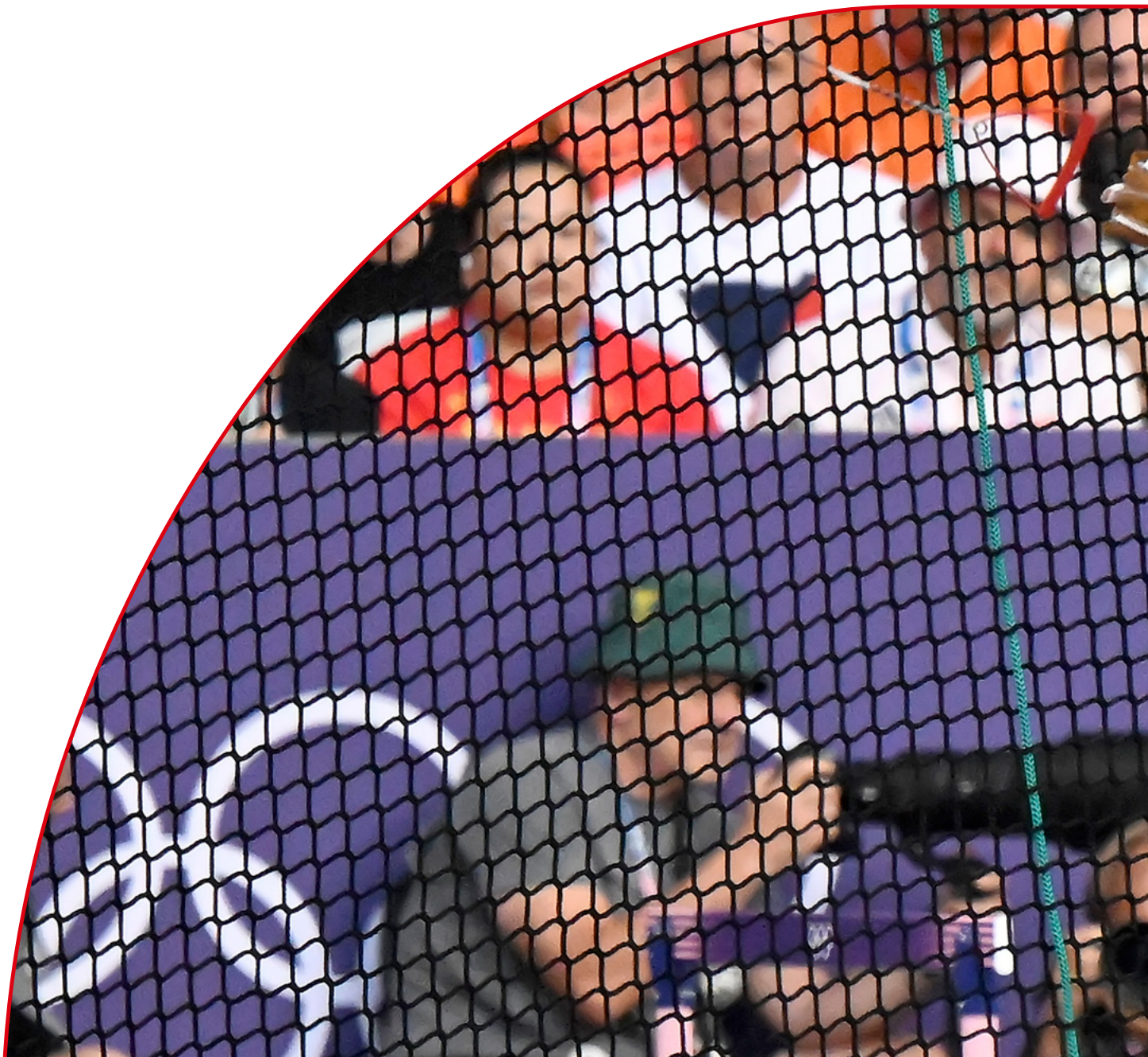
Team Danmarks mentorprogram er et et-årigt, gensidigt udviklingsforløb for mentorpar med en blanding af mentor-mentee samtaler, fælles workshops, mentoroplæring og gruppesessioner. Deltagerne vil gennemgå fem temaer, som alle relaterer sig til elitesporten.

- Præstationsoptimering
- Personlighed og værdier
- Håndtering af modgang
- Compassion i elitesport
- En meningsfuld elitesportskarriere

Programmet er forbeholdt Team Danmark-atleter (brutto-gruppe-, elite- og verdensklasseatleter og udviklingsatleter) og foregår i kalenderåret 2027. Deltagerne vil blive matchet i mentorpar på tværs af sportsgrene med fokus på udviklingspotentialet hos mentorparret.

Alle sessioner foregår som udgangspunkt virtuelt og al materiale samles online.

Programmet er gratis for både mentors og mentees.



# UDBYTTE

Forventet udbytte for mentors:

- Opnå mening ved at bidrage med erfaringer fra elitesporten
- Glæden ved at bidrage positivt til en ung atlets udvikling
- Øget viden om anvendt sportspsykologi og personlig udvikling
- Formel træning og værktøjer til rollen som mentor
- Gruppe- og individuel sparring i mentorrollen
- Netværk med mentorer fra andre sportsgrene

Forventet udbytte for mentees:

- Sparring og erfaringer fra en erfaren atlet på højeste niveau
- Kompetencer og værktøjer til at forbedre dine præstationer
- Viden om op- og nedture og redskaber til at håndtere modgang
- Refleksioner og udbytte der vil udvikle dig som menneske
- Et solidt fundament frem mod en fremtidig elitesportskarriere



# HVEM KAN SØGE?

**MENTOR:**
For at blive mentor i Team Danmarks mentorprogram skal du have flere års erfaring med elitesport på højeste niveau. Du har lyst til at dele ud af dine erfaringer, skabe en meningsfuld relation og være nysgerrig på et ungt menneske. Som mentor får du mulighed for at spille en vigtig rolle i udviklingen af en ung atlet og give tilbage til den næste generation.

Som mentor får du en grundig, faglig oplæring i mentor-rollen og redskaber til at skabe forandring hos et andet menneske. Du skal have en interesse i holistisk udvikling af en atlet og være med til at danne et solidt fundament for den unge atlet, der kan hjælpe mod fremtidige præstationer.

Ansøg om plads som mentor her

**MENTEE:**
For at blive mentee i Team Danmarks mentorprogram skal du være i en fase af din karriere, hvor du er på vej mod konkurrence på internationalt niveau eller have få års erfaring med elitesport på internationalt niveau. Du er nysgerrig på at udvikle dig selv som menneske og atlet og at få perspektiver på, hvad elitesporten kan, udover at vinde medaljer.

Som mentee vil du blive parret med en mentor, som har flere års erfaring med elitesport på højeste niveau. I vil gennem jeres relation udvikle hinanden og udforske meningen med at forfølge en karriere i elitesporten.

Mentees skal være minimum 18 år ved programmets opstart.

Ansøg om plads som mentee her

*OBS: For både mentors og mentees gælder det, at man i 2027 skal være indplaceret som Team Danmark-atlet (udviklings-, bruttogruppe-, elite- eller verdensklasseatleter).*


ABUS
DENMARK
GARMIN

# PROGRAM

Programmet for året består af fem fælles workshops fordelt over året for alle deltagere. For mentorerne er der derudover onboarding, mentortræning og mentor-check-ins, mens der for mentees er onboarding, gruppe-check-ins og individuelle check-ins med programlederen.

Alle fællesmøder foregår online i tidsrummet kl. 19.00-21.00. De præcise datoer fremgår af et fastlagt program, som kan findes på Team Danmarks hjemmeside.

Det forventes, at man som deltager i programmet møder op til alle planlagte møder – selvfølgelig med forbehold for afbud.

Derudover forventes det, at mentorparrene mødes med 1-3 ugers mellemrum.

På Team Danmarks hjemmeside findes programmet med relevante datoer for workshops mm.




SIBBERSEN M.

# OM PROGRAMMET

Målet med Team Danmarks mentorprogram er at skabe en bæredygtig og meningsfuld udvikling af atleter. Vi har fokus på mennesker og medaljer og vil sikre, at atleter, der forfølger drømmen om en elitesportskarriere, ser værdien i rejsen – uanset om den fører til OL-guld eller ej.

En effektivt måde at arbejde med dette på er at matche erfarne atleter med yngre, aspirerende atleter i mentorpar. Vi tror på, at der i relationen skabes rum for udvikling og refleksion – både hos mentor og mentee.

Programmet skal bidrage til refleksion og skabe et holistisk blik på atleten samt nysgerrighed på det, som deltagelse i elitesport giver til livet. Vi ønsker, at deltagerne føler sig motiverede til at blive ambassadører for denne tilgang og får lyst til at udforske det yderligere.

Vi tror på, at mentorprogrammet kan føre til, at flere atleter trives i elitesporten og i sidste ende til bedre præstationer og en længere, mere meningsfuld elitesportskarriere.

Team Danmarks mentorprogram er skabt med ekstern sparring fra Laurence Halsted, Director of Mentoring ved The True Athlete Project (TAP). TAPs flerårige erfaring med mentorprogrammer mellem atleter har bidraget til at udvikle et unikt program med afsæt i Team Danmarks værdier.

Ved spørgsmål, kontakt programleder:
Sidsel Iversen
siiv@teamdanmark.dk
+45 30 70 88 30

Link til hjemmesiden:
https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/mentorprogram



# MENTORORDNING



”Mentorprogrammet giver mig rigtig meget værdi, da jeg får lov til at lære et andet menneske at kende på et meget dybdegående niveau, som man under normale omstændigheder højst sandsynligt ikke ville have mulighed for. Igennem mentorprogrammet får mentor og mentee lov til at være med på hinandens rejse igennem året. Op- og nedture, skader og sejre, og er du vimmer det er spændende og givende!”

*Victor Aasmul,*
*Kajakroer og mentor på 3. år*




”Mentorprogrammet har virkelig betydet meget for mig, både som person og som atlet. Det har været fedt at havea en at sparre med om alt fra det mentale og konkurrencer til de dårlige dage, hvor tingene bare ikke fungerer, og de gode dage, hvor det hele spiller.

Jeg tror især, det har lært mig at se tingene fra andre perspektiver og ikke tage de dårlige dage så tungt. Og så har det bare været virkelig fedt at have en, der forstår, hvad det kræver at dyrke sport på højt niveau, men som samtidig ser mig som mere end bare en bordtennisspiller.”

*Adam Nottelmann,*
*Bordtennisspiller, mentee*




**Team Danmark**
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
www.teamdanmark.dk