



PSYKOLOGISK ILT I EN IDRÆTSKONTEKST



Medfinansieret af
Den Europæiske Union



Danmarks
Erhvervsfremmebestyrelse



DET
OBELSKE
FAMILIEFOND

POUL DUE JENSEN / GRUNDFOS
FOUNDATION

BIKUBEN
FONDEN



Nordjyllands
Fonden

HVAD ER PSYKOLOGISK ILT?

Psykologisk ilt er et centralt begreb i vitaliseringspsykologien. Begrebet bruges som **en metafor** for de forhold i menneskers omgivelser, der giver energi, nærer udvikling og styrker evnen til at mestre livet.

Ligesom kroppen er afhængig af fysisk ilt for at fungere, har mennesker brug for psykologisk ilt for **at trives og udvikle sig**. Den psykologiske ilt opstår i et "godt nok" vitaliserende miljø, hvor rammer, relationer og aktiviteter understøtter menneskers fire psykologiske grundbehov: mestring, autonomi, tilhør og mening.

I **en idrætssammenhæng** opstår psykologisk ilt i samspillet mellem mennesker, fysiske rammer

og selve aktiviteten. Idrætten er særligt velegnet som ramme for at kreere psykologisk ilt, fordi kroppen, handlingen og fællesskabet er i centrum. Her bliver det ikke kun noget, man taler om, men **noget, man kan mærke**. Det er ikke noget, man giver til andre, men noget vi skaber sammen.

Man kan via idrætten hurtigt opleve små succeser (mestring), være en del af et fællesskab (tilhør), få indflydelse (autonomi) og mærke, at det man gør, giver mening (mening). Det gør, at **mestring, tilhør, autonomi og mening bliver synlige og mærkbare i praksis**.



Reference: Tønnesvang, J., & Ovesen, M. S. (2015). *Psykologisk ilt i pædagogisk og organisatorisk arbejde : praksisudvikling på grundlag af vitaliseringspsykologi. (2. udgave.). Klim.*

DE FIRE PSYKOLOGISKE GRUNDBEHOV I IDRÆTTEN

MESTRING

... handler om at opleve, at man lykkes gennem deltagelse i aktiviteter. Idræt giver konkrete erfaringer med fremgang, fx ved at lære en ny teknik eller gennemføre noget, man ikke troede var muligt. Små succeser styrker troen på egne evner og lysten til at deltage videre.

MENING

... handler om at opleve, at man er en del af noget, der rækker ud over én selv. F.eks. bidrage til holdet, være en del af en klub, arbejde mod fælles mål etc. Idræt giver mulighed for at spejle sig i rollemodeller og fælles fortællinger. Når man oplever, at ens deltagelse gør en forskel og indgår i en større sammenhæng, kan idrætten blive et sted, hvor man finder mening og retning i sin udvikling.

AUTONOMI

... handler om at opleve, at der er plads til at være sig selv. F.eks. at vælge, hvordan man deltager eller bidrage med det, man hver især kan og har lyst til. Idræt giver mulighed for at udtrykke sig gennem måden, man spiller, samarbejder eller engagerer sig. Når man bliver mødt og oplever, at ens bidrag har betydning, styrkes oplevelsen af selvbestemmelse og det at kunne være sig selv.

TILHØR

... handler om at opleve, at man hører til og har en plads. F.eks. gennem fælles oplevelser ifm. aktiviteten. Idræt skaber naturlige rammer for samarbejde, støtte og fælles mål, som styrker oplevelsen af vi-hed. Når man bliver mødt, set og inkluderet i fællesskabet, kan det give en følelse af at høre til og føle sig hjemme som en del af noget sammen med andre.

IDRÆTTEN SOM VITALISERENDE MILJØ

For at konkretisere, hvordan man i idrætten skaber mulighed for psykologisk ilt, tager man altså hvert behovsmiljø, og stiller de tre spørgsmål før aktiviteten. Feks.:

MESTRING

- Hvad skal ske? → Deltagerne prøver en øvelse, der kan tilpasses i sværhedsgrad.
- Hvad holder vi øje med? → Om deltagerne lykkes med noget, prøver igen eller oplever små fremskridt.
- Hvad er succes? → At deltageren deltager, prøver noget nyt eller oplever en lille fremgang.

AUTONOMI

- Hvad skal ske? → Deltagerne får valgmuligheder i øvelsen eller i roller.
- Hvad holder vi øje med? → Om deltagerne tager initiativ eller vælger aktivt.
- Hvad er succes? → At deltageren træffer et valg eller giver udtryk for egne ønsker.

Et vitaliserende miljø er ikke udelukkende begrænset til at foregå i idrætten, og ovenstående eksemplificering af planlægning kan lige så vel foretages forud for f.eks. en undervisning til planlægning og forventningsafstemning brobyggerne imellem.



BUESKYDNING

Eksempler fra praksis

Man kan f.eks. se på at skabe psykologisk ilt under et besøg hos det lokale bueskyttelaug:

MESTRING

- Hvad skal ske? → Vi taler med instruktøren, og aftaler mulighed for tilpasning evt. ved justering af afstand til målskiven, brug af lettere buer eller bare give mulighed for at kigge på til start.
- Hvad holder vi øje med? → Om de unge prøver igen eller oplever små fremskridt, f.eks. bliver bedre til at ramme eller mere trygge i at prøve at skyde eller at tale med de andre.
- Hvad er succes? → At deltageren deltager, prøver noget nyt eller oplever en lille fremgang. Kig f.eks. på, hvor den enkelte er udfordret - det sociale, tekniske, sensitive eller refleksive?

MENING

- Hvad skal ske? → Tal kort med de unge om, hvorfor de skal prøve bueskydning, kobl aktiviteten til noget genkendeligt, fx fokus, ro, tålmodighed eller det at sætte mål, giv plads til, at deltagerne selv sætter små personlige mål.
- Hvad holder vi øje med? → Om de unge bliver nysgerrige eller engagerede, om de selv sætter mål eller prøver igen, om de begynder at tale om, hvad de lærer om sig selv.
- Hvad er succes? → At de unge deltager, en ung vil prøve igen for at ramme bedre, en ung opdager noget om sig selv, fx tålmodighed eller koncentration.



PADEL

Eksempler fra praksis

Man kan f.eks. se på at skabe psykologisk ilt under et besøg hos den lokale padelklub:

TILHØR

- Hvad skal ske? → Sørge for en tydelig og varm velkomst i klubben, en klar struktur og ramme, øvelser i små grupper, så det er lettere at komme i kontakt, en træner eller frivillig, der aktivt inkluderer de unge.
- Hvad holder vi øje med? → Om de unge taler med andre eller griner sammen, om de bliver i aktiviteten og i fællesskabet, om nogen begynder at hjælpe eller opmuntre hinanden.
- Hvad er succes? → Nogle falder i snak f.eks. også med træneren, nogle bliver i aktiviteten, nogle udtrykker at det føles trygt at være der, nogle siger ja til at komme igen.

AUTONOMI

- Hvad skal ske? → Give mulighed for at vælge niveau eller rolle, fx spille, observere eller hjælpe, give plads til pauser, spørge de unge, hvad de selv kunne have lyst til at prøve, overveje lettere tilgængelige øvelser.
- Hvad holder vi øje med? → Om de unge træffer valg eller giver udtryk for præferencer, om de selv tager initiativ til at prøve noget eller blot kigger nysgerrigt, om de deltager på deres egen måde og i eget tempo og måske øger deltagelsen i løbet af besøget i klubben.
- Hvad er succes? → En eller flere vælger selv at gøre noget f.eks. gå på banen, nogle udtrykker hvad de har lyst til eller ikke lyst til, nogle udtrykker eller genkender efterfølgende at det er helt okay at deltage på sin egen måde.



KONKRETE ÅBNINGER TIL DIALOG

NÅR EN UNG TABER / MISLYKKES

En ung bliver slået ud, rammer ved siden af, giver op eller mister modet.

Spørgsmål du kan stille:

- Hvad lagde du mærke til hos dig selv lige der?
- Hvad gjorde, at du alligevel prøvede [eller ikke prøvede] igen?
- Hvis du skulle tage én ting med fra det her, hvad skulle det så være?

Hjælper den unge med at få øje på håndtering af modgang og egen reaktion.

NÅR NOGET OPLEVES URETFÆRDIGT

En ung bliver frustreret over regler, forskelsbehandling eller en situation i spillet.

Spørgsmål du kan stille:

- Hvad var det, der følte uretfærdigt for dig?
- Hvad gjorde du i situationen?
- Hvad kunne være en måde at håndtere det på næste gang?

Hjælper den unge med at sætte ord på oplevelser og finde handlemuligheder.

NÅR EN UNG BLIVER TRIGGET ELLER TRÆKKER SIG

En ung lukker ned, bliver vred, ked af det eller går væk fra aktiviteten.

Spørgsmål du kan stille (når der er ro):

- Hvad skete der for dig lige der?
- Hvad havde du haft brug for i situationen?
- Hvad kan vi gøre næste gang, så det bliver lidt lettere for dig?

Hjælper den unge med at forstå sig selv og skabe tryghed fremadrettet.

NÅR EN UNG VINDER / LYKKES

En ung rammer plet, scorer point, gennemfører noget eller får ros.

Spørgsmål du kan stille:

- Hvad var det, du gjorde, som virkede?
- Kan du genkende det fra noget andet i dit liv?
- Hvornår kunne du få brug for det her igen?

Hjælper den unge med at koble succes til egne kompetencer og overføre det.

DE SMÅ SPØRGSMAÅL KAN VÆRE MED TIL AT:

- gøre oplevelserne personlige
- koble aktivitet til liv udenfor banen
- skabe reflesioner om overførbare til uddannelse og/eller beskæftigelse
- styrke oplevelsen af retning og sammenhæng selv og skabe tryghed fremadrettet.

GRUNDELEMENTER I ET INKLUDERENDE IDRÆTSMILJØ

For at skabe de bedst mulige rammer for et udviklingsbaseret og inkluderende idrætsmiljø, er det vigtigt at gøre sig følgende overvejelser i planlægningen af idrætsaktiviteten:

FÆLLESSKAB SOM MOTOR

- Fællesskabet er vigtigere end aktiviteten - men aktiviteten er ikke nødvendigvis for hele gruppen. Overvej gruppens størrelse og sammensætning.
- Træningen skal skabe tilhørsforhold og trykthed.



RELATION FØR AKTIVITET

- Træneren er facilitator og relationskaber – ikke kun instruktør.
- Tillid er en forudsætning for udvikling.

UDVIKLING FØR PRÆSTATION

- Øvelser tilpasses, så alle kan være med (fx forskellige sværhedsgrader).
- Fokus på progression frem for sammenligning.
- Fokus er ikke at blive "dygtig", men at møde op, deltage og udvikle sig.
- Succes måles i fremmøde, mod, relationer og små fremskridt.

INDIVIDET I CENTRUM

- Ikke alle udvikler sig ens. Unge starter forskellige steder (fysisk, socialt, mentalt).
- Træningen tilpasses den enkeltes niveau, dagsform og livssituation.
- Helhedsorienteret udvikling. Ikke kun teknik og fysik, men også sociale kompetencer og trivsel.
- Rammesæt og oversæt aktiviteten til færdigheder og kompetencer uden for idrætten.



DET INKLUDERENDE IDRÆTSMILJØ I PRAKSIS

Her gives et konkret eksempel på, hvordan en idrætsaktivitet kan planlægges, og hvad den gode træning indeholder:

OPBYGNING

- Tryk start (tjek-ind, small talk, tydelig ramme og struktur, fælles forståelse).
- Let indgang (alle kan være med fra start, forudsigelighed).
- Progression (fleksibilitet, niveauer i øvelser, tilpasninger).
- Fællesskabsdel (lege, samarbejde, grin, fælles pauseområder).
- Afslutning (feedback, anerkendelse, næste gang).

SUCCESKRITERIER

(anderledes end klassisk idræt)

- Fremmøde og fastholdelse.
- Oplevet trivsel.
- Relationer til andre.
- Mod til at prøve nyt.

HVORFOR VIRKER DET?

- Skaber tryghed og genkendelighed - samme struktur hver gang.
- Møder de unge dér, hvor de er.
- Skaber succesoplevelser tidligt.
- Opbygger relationer og tillid.
- Gør idrætten til et trygt træningsrum for livet – ikke kun kroppen.

