



Idrætspsykologi



Idrætspsykologi	2
Holdninger & værdier	4
Trænerfilosofi.	4
Den Positive Træners Mentale Model	5
Målsætning	10
Hvad er en målsætning?	10
Hvorfor have en målsætning?	10
Hvordan virker målsætninger?	11
Flere slags mål	11
Gode råd til effektiv målsætning	12
Visualisering	15
Hvad er visualisering?	15
Hvordan kan visualisering forbedre præstationen?	15
Gode råd til at anvende visualisering	16
Selvtale	18
Hvad er selvtale?	18
Når selvtalen går skævt	18
Lær at stoppe negativ selvtale	19
Gode råd til udvikling af effektiv selvtale	19
Koncentration	22
Hvad er koncentration?	22
Strategier til at forbedre koncentration	23
Teambuilding	26
En gruppes udvikling	26
Karakteristikker af succesfulde hold	27
Teamets sammenhold (kohæsion)	30
Selvtillid	31
Hvad er selvtillid?	31
Gode råd til at forbedre selvtillid	33
Fasthold selvtilliden når tingene går dårligt	33
Spændingsregulering	35
Mental konkurrenceforberedelse	38

IDRÆTSPSYKOLOGI



Hvad er idrætspsykologi?

Idrætspsykologien beskæftiger sig med de psykologiske aspekter, dvs. menneskets adfærd, følelser og oplevelser, der knytter sig til deltagelse i idrætsaktiviteter – hvad enten det foregår alene eller sammen med andre, og hvad enten man er motionist eller eliteudøver.

I praksis betyder dette, at idrætspsykologien favner bredt, og det vil være muligt at arbejde med idrætspsykologi ud fra flere perspektiver:

Udøver perspektivet

- Personlighed, motivation, identitet, spænding, stress og angst

Kontekst perspektivet – i hvilken sammenhæng

- Træning, konkurrence

Team perspektivet

- Teambuilding, kohæsion, ledelse, kommunikation

Præstationsperspektivet

- Spændingsregulering, visualisering, selvtillid, målsætning, koncentration

Sundhedsperspektivet

- Livskvalitet, sundhedsfremme, idrætsskader, udbrændthed, overtræning

Det etiske perspektiv

- Medier, presse, værdier, fairplay, doping

Dette emnehæfte vil fokusere på, hvorledes idrætspsykologien kan bruges til at forbedre udøvernes præstationer, og målet er at give træneren redskaber til, sammen med udøveren, at kortlægge konkrete behov for at udvikle og efterfølgende arbejde med:

- **Holdninger og værdier** – overordnede principper for dit arbejde som træner.
- **Målsætning** – vejviseren til succes.
- **Visualisering** – at skabe og genskabe succes.

- **Selvtale** – at være sin egen bedste ven.
- **Koncentration** – at fokusere på den rigtige ting på det rigtige tidspunkt.
- **Teambuilding** – at udvikle og arbejde med et hold.
- **Selvtillid** – troen på egne evner selv i de svære situationer.
- **Spændingsregulering** – kontrollen af egne spændingsniveauer.
- **Konkurrenceforberedelse** – at lave en mental forberedelsesrutine.

Hvordan ved du som træner, om en dårlig præstation eller indsats har en fysisk eller mental årsag?

Erfaringsmæssigt er det en mental årsag når:

- Præstationen er meget bedre til træning end i konkurrence.
- Udøveren har svært ved at præstere godt, når andre kigger på.
- Tvivl og anspændthed præger præstationen før eller under konkurrencen.
- Motivationen svinger uforholdsmæssigt meget fra dag til dag.
- Præstationen efter en skade er væsentligt under normalt niveau, selvom fysikken er 100% i orden igen.

Endnu er det stadig oftest sådan, at idrætspsykologisk hjælp søges på grund af en præstationsbarriere eller nedgang i præstationen. Idrætspsykologen bliver ofte sidste udvej efter, at trænere og udøvere har prøvet alt andet for at komme ud af en nedtur.

Men idrætspsykologien er mere end “brandslukning” – idrætspsykologisk træning er for alle, som ønsker at forbedre deres nuværende præstationsniveau og løfte deres præstation. Idrætspsykologisk træning bør derfor opfattes som en lige så naturlig træningsform som fysisk, teknisk og taktisk træning.

Endvidere opfatter mange stadig idrætspsykologisk træning som en træning, der kun foregår liggende på en sofa. Men idrætspsykologisk træning skal også integreres i den fysiske, tekniske og taktiske træning, og uanset træningsøvelse vil der altid være et mentalt element, der kan trænes sideløbende.

Hvordan kan idrætspsykologien eller mental træning hjælpe dig med at præstere bedre?

Dette kursusmateriale vil beskrive grundlæggende mentale trænings- og præstationsfærdigheder.

Træningsfærdigheder:

- **Værdibaseret træning** – holdninger og værdier – har du en trænerfilosofi på det mentale område eller til det menneske du træner? Hvad er en holdning? – en værdi? Hvorfor er det så vigtigt at synliggøre disse? Hvad er en god træner? Her sættes fokus på “Den Positive Træners Mentale Model”.
- **Målsætning og træningsdagbøger** – målsætning er en effektiv måde at tilføre retning, feedback, motivation og støtte til hverdagens træning og konkurrencer. Brug af træningsdagbog er vigtig i bestræbelserne på at følge den mentale udvikling.
- **Visualisering** – fokuserer på de færdigheder, som er nødvendige for at skabe og genskabe de sportslige præstationer og forestillinger i tankerne. Visualisering er specielt en hjælp under indlæringen af nye færdigheder og til at lære at fokusere på det positive (succes).
- **Selvtale** – den indre dialog, som foregår i hovedet, kan være positiv eller negativ og enten hjælpe eller ødelægge præstationen. Den indre selvtale skal identificeres og kontrolleres.
- **Koncentration** – er evnen til at fastholde fokus på de rigtige ting på det rigtige

tidspunkt. Hvis udøvere kan lære at erkende deres koncentrationsstyrker og -svagheder og identificere, hvor deres opmærksomhed skal være, kan de bedre forudse og forberede sig på kritiske situationer.

- **Teambuilding** – også for individuelle idrætsgrene!

Præstationsfærdigheder:

- **Selvtillid** – en fælles karakteristisk for alle med succes er et højt selvtillidsniveau. Selvtillid = personens tro på egne færdigheder til at opnå succes, og den er knyttet til personens tanker og følelser og ses ofte på den måde personen går, taler og agerer på. Her fokuseres der på metoder til at arbejde og forbedre selvtilliden.
- **Spændingsregulering** – at erkende, at man enten er for nervøs eller for afslappet og herefter kunne definere det energiniveau, som er rigtigt for situationen. Og lære strategier til at beherske denne energi.
- **Mental konkurrenceforberedelse** – hvordan er den mentale tilstand eller parathed på konkurrencedagen? Når tankerne følger med kroppen, er det lige så vigtigt at forberede sig mentalt til konkurrencen, som det er at forberede sig fysisk.
- **At takle presset når det gælder** – det ændrede og anderledes pres fra træningen til konkurrencen kan være svært at takle.

Men selvom idrætspsykologien kan favne alle, er det ikke alle idrætsudøvere, der ønsker at forbedre deres præstation. Den “tilfredse” sportsdeltager ønsker måske blot at nyde sportens sociale tilbud, hvilket er fint. Men de udøvere, som nyder konkurrencen med sig selv og andre og ønsker at optimere sine præstationer, vil kunne have gavn af at lære mere om idrætspsykologi.



Hvilke værdier er mest vigtige for dig? Værdier kan motivere dig, drive dig, tænde dig eller få dig til at føle glæde og fuldkommenhed. Hvilke værdier er vigtige for dig uden for din sport/aktivitet?

HOLDNINGER & VÆRDIER



Hvad er en holdning? – en værdi? Hvorfor er det så vigtigt at synliggøre disse?

Værdier er holdningerne som du har tættest på hjertet. De er principperne og idealerne, du lever dit liv efter. Værdier farver din opfattelse, de påvirker de mål og valg du foretager dig, og dirigerer dig hen mod et liv du ønsker. At identificere dine værdier kan hjælpe dig til:

1. At kende dig selv bedre.
2. At agere i tråd med dine ideelle værdier.
3. At tage bedre beslutninger.
4. At planlægge din tid og energi bedre.

Værdier kan motivere dig, drive dig, tænde dig eller få dig til at føle glæde og fuldkommenhed.

Hvilke værdier er vigtige for dig uden for din sport/aktivitet?

Du kan “begynde med enden i tankerne” ved at tænke på dit mål i livet. Hvad er det vigtigste i dit liv? Hvordan forestiller eller ser du dig selv ved enden af dit liv? Hvad vil du gerne have, at andre siger om dig til din begravelse? Uden at ville være stødende, vil disse spørgsmål tvinge dig til at undersøge dine livsværdier; hvor du er nu, og hvad du vil opnå, før du kommer til enden af dit liv. Baseret på dit “formålet med livet” udsagn, kan du prøve at beskrive nogle mål, du vil opnå i dit liv, for eksempel at være en god forælder til dit barn. Er dine mål i overensstemmelse med dine værdier? Hvis det er tilfældet, så godt gået! Hvis dine mål ikke er i overensstemmelse med dine værdier, har du behov for at formulere nye mål, som støtter dine værdier. Det sidste skridt er at honorere dine værdier ved at leve et liv

du ønsker, fri for hvad andre opfatter som rigtig eller forkert. Din stræben bør være din egen og ikke andres.

Trænerfilosofi

Hvad er en trænerfilosofi?

En trænerfilosofi indeholder de overordnede principper, du ønsker skal guide din træning. Den er bygget på dine holdninger og værdier og er fundamentet for din trænergerning. Din trænerfilosofi vil påvirke alle områder af din trænergerning både dine tanker, dine beslutninger og dine handlinger. Den påvirker din måde at være træner på, det træningsmiljø, der er til træningen, og de rammer træningen foregår under.

Man har sjældent en færdigudviklet trænerfilosofi den dag, man begynder som træner, men den udvikler sig over tid og bliver påvirket af de erfaringer og viden, du tilegner dig i din trænerkarriere.

Måske kan det være svært at se det umiddelbare behov for en trænerfilosofi, men en gennemtænkt trænerfilosofi hjælper træneren til at udvikle en strategi og retning for træningen. Uden en trænerfilosofi vil træneren ofte være inkonsekvent i sine handlinger og beslutninger, hvilket vil føre til usikkerhed blandt udøverne og manglende retning i træningen. En veletableret trænerfilosofi vil kunne lette og lede beslutninger i både træning og konkurrence angående f.eks. undervisningsprincipper, målsætninger, opførelse, samarbejdsregler etc.

Lidt mere konkret handler en trænerfilosofi om at besvare følgende spørgsmål:

Hvorfor er jeg træner?

Hvad er det, der motiverer mig som træner, hvorfor ønsker jeg at bruge tid på det?

Hvilken slags træner ønsker jeg at være?

Hvordan ønsker jeg at kommunikere og lede mine udøvere? Hvilket forhold ønsker jeg at have til mine udøvere? Hvor meget ansvar ønsker jeg at uddelegere, og hvor meget indflydelse skal udøverne have på træningen og på hvilke områder?

Hvilket træningsmiljø ønsker jeg at skabe?

Hvilken stemning skal der være til træningen? Hvad er målsætningen for træningen? Hvilke regler skal der være for træningen?

Hvad er en "god" træner?

I dag er der en stor tendens til at definere vores succes og personlige udmærkelse i forhold til resultatet – det at vinde. Både erhvervsledere og trænere ved, at de bliver i jobbet, så længe de vinder. Udøvere ved, at de mister deres position, når de ikke vinder tilstrækkeligt. Denne model foreskriver, at hvis du vinder som træner, så er du "god" og højst sandsynlig "bedre" end dine kollegaer med en dårligere statistik.

Men er det nok at vurdere sin succes som træner ud fra sin vinder-statistik?

Nej, hvis du træner et vindende hold gør dette dig ikke automatisk til en god træner. På samme vis, hvis du træner et hold, der

taber, er du ikke nødvendigvis en mindre effektiv træner. Nogle trænere med positiv vinder-statistik anvender frygt og fysiske og følelsesmæssige grovheder som deres primære værktøj til at lære deres udøvere færdigheder. Trænerne behandler udøverne med manglende respekt og efterlader dem ofte med en dårlig selvfølelse. Disse trænere er ikke "vindere". Et snævert fokus på at vinde for enhver pris betyder, at du overser dine andre funktioner som træner. Det er ikke kun, hvor godt dit hold spiller der bestemmer din grad af succes.

Gode trænere:

- Opbygger gode relationer til deres udøvere.
- Behandler udøvere med respekt.
- Opbygger selvværd, i stedet for at nedbryde.
- Sætter det at vinde og tabe i perspektiv.
- Forstår, at deres job som trænere er at lære deres udøvere at være hele mennesker, såvel som udøvere, med gode færdigheder.
- Forstår, at relationer baseret på tillid skaber udøvere der yder maksimale indsats.
- Forstår vigtigheden af at lære udøverne begreber som ærlighed, omsorg, respekt, teamwork, fairplay, m.m.

Trænere, som går for meget op i at vinde, risikerer at påvirke deres udøvere til at bukke under og falde fra hinanden under pres. Fordi vinde er et paradoks: Jo mere, der fokuseres på at vinde, desto mindre er sandsynligheden for, at du vinder. At vinde

sker af sig selv, når udøveren eller holdet fokuserer på, hvad der er vigtigt i konkurrencen. Hvis du – for at føle dig god som træner – har for stort behov for, at dine udøvere vinder, så vil dine udøvere opfatte dette underliggende pres fra dig og reagere negativt.

Den Positive Træners Mentale Model

Mentale modeller besidder en styrke. De påvirker, hvordan mennesker ser, tænker, og agerer. En hyppig mental model for trænere er beskrevet ovenover – "vind for enhver pris". Følgende er en model til at ændre dette.

"To mål træneren"

En "vind for enhver pris" træner har kun ét mål – at vinde. Denne træner er primært fokuseret på at udvikle færdigheder og strategier for at vinde konkurrencer. En positiv træner er en "to mål træner", som ønsker at vinde OG har et mål nummer to: At hjælpe udøvere med at udvikle deres karaktertræk, så de kan være succesfulde i livet. At vinde er vigtigt, men det andet mål, at lære udøverne "lektioner for livet", er vigtigere. En positiv træner sætter udøverne først.

Der er tre grundlæggende elementer i beskrivelsen af den positive træner.

En positiv træner:

1. Omdefinerer "at vinde".
2. Fylder udøverens følelsesmæssige tank.
3. Gør sporten ære.



1. Omdefinerer “at vinde”

En positiv træner hjælper udøverne med at omdefinere, hvad det betyder at vinde gennem en mestrings- frem for resultat-orientering. Dvs. en positiv træner ser det at vinde som et biprodukt af at forfølge personlig udmærkelse og kunne mestre færdigheder. En positiv træner fokuserer på indsatsen frem for resultatet og på at lære frem for at sammenligne med andre. En positiv træner erkender, at fejltagelser er vigtige og en uundgåelig del af læring, og han skaber et miljø, hvor udøveren ikke er bange for at fejle. Den positive træner lærer udøverne, at en nøgle til succes er, hvordan der reageres på fejl. Den positive træner sætter standarder for fortløbende forbedringer for ham selv og udøverne. Den positive træner opmuntrer sine udøvere til at stræbe efter at være den bedste udøver og menneske de kan være, uanset deres færdighedsniveau. Den positive træner lærer udøverne, at en vinder er en person, der yder en 100% indsats, fortsætter med at lære og forbedre sig, og ikke lader sig stoppe af fejltagelser eller frygten for fejl.

2. Fylder udøverens følelsesmæssige tank

En positiv træner nægter at motivere gennem frygt eller skam. En positiv træner ved, at enhver udøver har en “følelsesmæssig tank” – og ligesom en bil uden benzin ikke kan køre ret langt – så vil en udøver med en tom “følelsesmæssig tank” ikke have energi til at gøre sit bedste.

En positiv træner forstår, at komplimenter, ros og positiv feedback fylder den “følelsesmæssige tank”. En positiv træner forstår vigtigheden af at give ærlig og specifik feedback og modsætter sig fristelsen til at give ros, som ikke er berettiget. Når korrektioner er nødvendige, kommunikerer den positive træner kritikken til sine udøvere på en måde, som ikke underminerer deres selvværdsfølelse.

En positiv træner etablerer orden og fastholder disciplin på en positiv måde. En positiv træner lytter til udøverne og involverer dem i beslutningerne, der påvirker gruppen. En positiv træner arbejder med at forblive positiv, når tingene ikke går så godt. En positiv træner erkender, at det ofte er, når tingene går galt, at træneren kan udøve den mest vedholdende indflydelse og lære udøverne vigtige lektioner for livet. Selv i modgang vil den positive træner nægte at nedgøre sig selv, udøverne eller omgivelserne. Den positive træner behandler alle udøvere med respekt uanset, hvordan de præsterer.

3. Gør sporten ære

En positiv træner føler en forpligtelse over for sin sport og forstår at gøre sporten ære. En positiv træner forstår at komme til sportens KERNE, hvor KERNE står for:

- Kendskab til regler.
- Erkend din modstander.
- Respekter officials.
- Netværk og holdkammerater.
- Egne høje standarder.

En positiv træner Kender sportens regler og lærer sine udøvere at ære sporten, både sportens ånd og dens regler. En positiv træner respekterer modstanderne og Erkender at en værdig modstander vil presse hans udøvere til deres yderste. En positiv træner forstår den vigtige rolle som officials har, og viser dem Respekt, selv når han er uenig med deres kendelser. En positiv træner opmuntrer udøverne til at formulere en forpligtelse til hinanden både uden for og på banen, og tilskynder skabelsen af sociale Netværk. En positiv træner værdsætter sportens traditioner og føler sig privilegeret over at kunne deltage. En positiv træner erkender, at et af de sværeste tidspunkter at ære sporten på er, når modstanderen ikke gør det, og han minder sine udøvere om at leve op til deres Egne høje



standarder (respekt for sig selv). Ultimativt vil en positiv træner hellere tabe end vinde ved at snyde.

En positiv træner vil kunne lære sine udøvere en lang række færdigheder, som de vil kunne overføre til det civile liv:

- Evnen til at præstere optimalt under pres.
- Evnen til at sætte mål.
- Evnen til at kommunikere effektivt med et hold for at nå et mål.
- Evnen til at acceptere kritik og anvende den effektivt.
- Evnen til at overholde en stram tidsplan.
- En sund konkurrenceindstilling.

Det forudsætter dog, at træneren aktivt arbejder med at bevidstgøre sine udøvere om muligheden for at overføre færdighederne til det civile liv.

Introduktion til at udvikle holdninger og værdier:

I dine bestræbelser på at blive bevidst om dine holdninger og værdier og deres konsekvenser er det relevant at stille dig selv følgende spørgsmål:

- Hvilke holdninger og værdier danner basis for din trænergerning?
- Hvilke holdninger og værdier vil du gerne have, at andre lærer fra dig?
- Hvilke holdninger og værdier vil du bringe videre fra idrætten til "livet"? – og hvordan?

Herefter kan du diskutere følgende med udøverne:

- Hvad er en god træning?
- Hvad er en god stemning?
- Hvad er et godt træningsmiljø?
- Hvad er et godt forældresamarbejde?

I nedenstående finder du et eksempel på den positive træners sæsonoplæg, hvor der tales om de værdier, der skal gælde i træningen. Du kan bruge eksemplet som inspiration til at tale med dine egne udøvere om, hvilke værdier der skal gælde i jeres træning.

Hvis du træner børn, vil forældrene ofte have en stor indflydelse på børnenes indgangsvinkel til at dyrke idræt. Derfor er det en god idé at inddrage forældrene i arbejdet med at skabe de rette værdier for træningen, så der opnås det mest optimale træningsmiljø.

Som inspiration til at inddrage forældrene er der til sidst i kapitlet et materiale til at udvikle samarbejdet med forældrene i forbindelse med **Den Positive Træners Mentale Model**.

1. Udkast til den positive træners sæsonoplæg

- “Målet for holdet og alle deltagere på holdet denne sæson er: Du skal agere som en vinder for at være en vinder”
- “Der er to typer af vindere. Hvad er den ene slags vinder? Hvad betyder ‘en vinder’ for dig?” (Svarene kan muligvis opsummeres til, “den som har flest point når konkurrencen er slut”).
- “Den ene slags ‘vinder’ er den person eller det hold, som har flest point, når konkurrencen er slut. Og et mål er, at blive den slags vinder. Vi vil arbejde så hårdt, vi kan for at vinde så ofte vi kan”.
- “Der er en anden slags vinder, som er lige så vigtig. Det er en ‘vinder’ i livet”.
- “Vi vil i denne sæson træne for at lære, hvordan vi vinder i alt, hvad vi gør”.
- “For at være en vinder må vi begynde med at agere som en vinder. Og en vinder er en, som arbejder med en **FIL** for at mestre enhver aktivitet han, deltager i.
FIL står for tre ting som vi må forholde os til for at mestre enhver aktivitet”.
- “**F er for Fejl.** De fleste mennesker tænker, at det er skidt at fejle. Men fejl er en del af læringsprocessen. Du kan ikke lære en kompliceret sport, hvis du er bange for at begå fejl. Og ofte vil mennesker, der er bange for at fejle ikke prøve særlig hårdt”.
- “I skal vide, at det er OK at begå fejl på dette hold. Vi vil lære fra vores fejl og ikke lade dem afholde os fra at arbejde hårdt. Så, er det OK at begå fejl på dette hold?”
- “**I er for Indsats.** Vi vil yde vores bedste indsats hver gang, vi er på banen.

Jeg tænker mere på, om vi prøver det bedste vi har lært, end om vi vinder. Vi kan vinde mod et dårligere hold uden at yde vores bedste indsats, og det har kun ringe værdi”.

- “På den anden side kan vi spille mod et bedre hold end os, yde vores bedste og tabe. Jeg vil være stolt af os i dette tilfælde fordi, vi agerer som vindere ved at prøve vores bedste, selvom det andet hold ender med at vinde”.
- “**L er for Læring.** Vi vil fortsætte med at lære og forbedre os hver uge til træning og hver gang vi spiller kamp. Hvis vi fortsætter med at lære, bliver vi bedre, og det er mere vigtigt end, om vi er bedre end et andet hold”.

2. materiale til at udvikle samarbejdet med forældrene

Til: Forældre

Fra:

Dato:

Dette er en vigtig besked vedrørende den kommende sæson. Vær venlig at tage tid til at læse den grundigt igennem.

Klubben vil i denne og kommende sæsoner arbejde med en “positiv træner” model og gøre op med “vind for enhver pris” mentaliteten. En positiv træner kaldes også en “To mål træner”. En “vind for enhver pris” træner har kun ét mål – at vinde. En positiv træner har også dette mål (at vinde), men har et andet mål, som er endnu mere vigtigt. Nemlig at bruge oplevelser fra idrætten til at lære udøverne “lektioner for livet”,

som vil hjælpe dem til at have succes i livet.

Vi beder hermed om din hjælp til at promovere tre temaer, som kan udvikle ungdomsarbejdet i sporten, så sporten kan udvikle ungdommen. De tre temaer er som følger:

Omdefinér “at vinde”.

Fyld udøverens følelsesmæssige tank. Gør sporten ære.

Omdefinér “at vinde”

I professionel sport er der ofte kun et mål – at vinde. Men i ungdomssporten bør der være et mål nummer to: At producere unge mennesker som bliver vindere i livet. For at hjælpe vores børn til at få mest ud af deres idræt må vi omdefinere, hvad det betyder at være en vinder.

En vinder gør følgende:

- Nægter at blive stoppet af fejl (eller angsten for at fejle)
- Yder maksimal indsats
- Bliver ved med at lære og forbedre sig

Dvs. en “vinder” har fokus på at udvikle og forbedre sig frem for at vinde (det kaldes også en mestringsorientering), og hvis de unge udøvere holder disse tre ting for øje, vil de udvikle vaner som vil tjene dem gennem hele livet. Hertil kommer der en bonus. Udøvere, som har fokus på at udvikle sig, har tendens til at have reduceret nervøsitet og øget selvtillid. Når udøvere føler mindre nervøsitet, øges muligheden for at have det sjovt med idrætten og for at præstere bedre.

I kan som forældre hjælpe på følgende måde:

- Lad dit barn vide, at du værdsætter det, når de prøver hårdt selv uden efterfølgende succes.
- Spørg frem for at fortælle. Forsøg at få barnet til at fortælle om deres oplevelse frem for, at du fortæller barnet om, hvad du mener om oplevelsen. Stil åbne spørgsmål for at få barnet i tale (eks. "hvad var den bedste del af konkurrencen?").
- Anerkend, at "mestring" er hårdt arbejde. Lad trænerne kommentere barnets spil. Fortæl dit barn, at du er stolt af det uanset konkurrencens resultat.

Fyld barnets følelsesmæssige tank

Undersøgelser viser, at hjemmehold vinder 60% af tiden på grund af den emotionelle støtte holdet modtager, når det spiller foran egne fans. Vi ønsker, at vores udøvere har en mobil hjemmebanefordel som de kan bringe med sig over alt, hvor de går. Nøglen er den "Følelsesmæssige Tank". Alle har en følelsesmæssig tank, som skal være fyldt for, at vi yder vores bedste.

I kan som forældre hjælpe på følgende måde:

- Dit første job er at fylde dit barns "Følelsesmæssige Tank". Husk at opmuntre det uanset, hvad der sker i idrætten.
- Forsøg at begræns gode råd (efter en svær konkurrence kan råd virke som kritik, som dræner barnets tank). Husk det er svært at præstere godt med kun

lidt positivt i tanken. Når barnet fejler så prøv med "pyt med det, du får den næste, du kan gøre det". Efter et nederlag er det ofte fint at erkende følelsen af skuffelse, for eksempel ved at sige, "jeg kan forestille mig, at du er skuffet over, at I har tabt".

- Anvend "3 plusser og et ønske" teknikken. Find tre gode ting i forbindelse med barnets præstation, før du giver et råd, og udtryk det gode råd som et ønske.
- "Du prøvede virkelig hårdt i dag" (plus 1).
- "Jeg så du trøstede en holdkammerat efter han lavede en fejl" (plus 2).
- "Det du lavede til sidst viste, hvor meget du har forbedret dig" (plus 3).
- "Jeg ville ønske, at du opmuntrede dig selv, når du laver en fejl"

Hvis du ikke kan finde de tre plusser, så undlad at ønske, ellers risikerer du at dræne barnets følelsesmæssige tank frem for at fylde den.

Gør sporten ære

Vi ønsker at gøre sporten ære. At gøre sporten ære betyder at komme til sagens KERNE, hvor KERNE står for:

- Kendskab til regler.
- Erkend din modstander.
- Respekter officials.
- Netværk og holdkammerater.
- Egne høje standarder.

Kendskab til regler. Vi bøjer ikke reglerne for at vinde. Vi respekterer reglerne og ånden i sporten.

Erkend din modstander. En værdig modstander er en gave, som presser os til at

yde vores bedste. Vi gør vores bedste for at vinde, ikke ved at nedværdige vores modstander, men ved at erkende, at han er en værdig modstander.

Respekter officials. Vi behandler officials med respekt selv, når vi er uenige.

Netværk og holdkammerater. Vi vil ikke gøre ting, som kan sætte vores holdkammerater i forlegenhed. Vi opmuntrer hinanden til at formulere en forpligtelse over for os selv og til hinanden. Vi opmuntrer hinanden uden for og på banen og skaber derved et netværk for resten af livet.

Egne høje standarder. Vi forsøger at leve op til vores egne standarder uanset, hvad andre gør.

I kan som forældre hjælpe på følgende måde:

- Diskuter betydningen af hvert punkt i sagens KERNE med dit barn
- Vær en god rollemodel. Gør sporten ære, når du overværer træning og konkurrencer. Ros begge hold for gode præstationer. Når du er uenig med officials, så vær stille. Tænk i stedet over, hvor svært det er at dømme perfekt.
- Vær med til at opfordre andre forældre til at gøre sporten ære.

Målsætning er grundlaget for planlægning af både idrætten og af udøverens liv i øvrigt

MÅLSÆTNING

Din vejviser til succes



Lad os køre en tur

Den nemmeste måde at planlægge en rejse er med et landkort.

Når man anvender et kort, sætter man faktisk mål for rejsen. Kortet kan:

- Lokalisere konkret, hvor man skal hen (langtidsmål).
- Afgøre, hvor mange planlagte stop, der skal foretages undervejs (korttidsmål).
- Fortælle, hvor langt der er til næste destination (daglige mål).
- Fortælle om alternative ruter på vejen.
- Hjælpe til at finde turiststeder på turen (man skal altid have det sjovt på rejsen).

Lad os nu anvende dette i idrætten. Tilsvarende spørgsmål skal stilles til idrætsudøverne før de drager af sted på deres "sportsrejse". Hvor ønsker de at være ved sæsonafslutningen? Hvad vil de gøre fysisk

og mentalt for at komme derhen? Hvilke færdigheder og værktøjer behøver de for at nå deres mål?

Hvad er en målsætning?

En målsætning udtrykker de mål, der ønskes opnået.

Den samlede målsætning bør bestå af både lang- og kortsigtede mål og omfatte målsætninger for såvel resultater og placeringer (resultat- og præstationsmål), som for udvikling af færdigheder på det fysiske, tekniske, mentale og taktiske område (procesmål).

Hvorfor have en målsætning?

Fordi målsætningen er grundlaget for planlægning af både idrætten (konkurrencer og træning) og af udøverens liv i øvrigt. Udøverens træningsmål, herunder træningens omfang og intensitet, er styret af målsætningen for resultater og præstationer, samt målene for udvikling af færdigheder.

Hvordan virker målsætninger?

- Øger ihærdigheden.
- Mobiliserer indsats og energi.
- Skærper opmærksomhed og fokus.
- Hjælper til udvikling af ansvarsbevidsthed.

Ved at arbejde med målsætning opnår man følgende:

- En retning for indsatsen.
- Mulighed for konkret feedback.
- Motivation og et dagligt mål for træningen.

Hvor langt ud i fremtiden skal en udøver kigge?

Når man skal planlægge en ferie, kan man drømme om forskellige destinationer. Hvor skulle man tage hen, hvis man havde ubegrænsede midler? Som med rejseplaner og mange andre ting i livet er det sjovt at drømme. I sport er det også sjovt og vigtigt at drømme. **Drømmemål** tillader udøveren at projektere flere år ud i fremtiden uden begrænsninger, og den overordnede "drøm" er med til at motivere udøveren og give ham troen på eget potentiale.

Et drømmemål kunne være:
At komme med til OL om 6 år.

Drømmemål rækker normalt meget langt ud i tiden, og derfor er næste skridt at gå fra drømmemål til mål, der er tættere på, typisk 1-2 sæsoner frem i tiden. Et sådant mål kaldes **langtidsmål**. En måde at finde

frem til et godt langtidsmål er, at lade udøveren spørge sig selv, "*Hvor vil jeg være, når sæsonen er forbi?*" Eksempler på besvarelser til disse spørgsmål kunne være at opnå en bestemt tid, opnå en konkret standard osv.

For at få langtidsmålet til at virke mindre "skræmmende" skal der formuleres **korttidsmål**. Korttidsmål er for mindre tidsperioder end langtidsmål, normalt mellem 2-4 uger. Korttidsmål virker som trappetrin til at nå langtidsmålet. Et godt spørgsmål udøveren kan stille sig selv er, "*Hvor vil jeg være efter denne måned?*"

Derudover kan det være en hjælp at formulere konkrete **daglige mål** for træning og konkurrence. Daglige mål hjælper til at skabe fokus, koncentration og intensitet i træningen. Der kan formuleres daglige mål for både den fysiske og mentale færdighedsudvikling. Et godt spørgsmål for udøveren at stille sig selv er, "*Hvorfor er jeg til træning i dag?*", "*Hvad vil jeg have ud af træningen i dag?*"

Flere slags mål

Resultatmål er en type af mål, der peger mod slutresultatet. Resultatmål er at opnå en bestemt placering eller at vinde. Resultatmål er gode som "overordnede" mål, men problemet med resultatmål er, at de er svære at kontrollere, fordi de er afhængige af både udøverens færdigheder og af faktorer, som udøveren stort set ingen kontrol har over (modstander, holdkamme-

rater, dommere, klimatiske forhold). I den daglige træning vil resultatmål derfor ikke være de vigtigste.

Præstationsmål er en anden type "resultatmål", hvor der opstilles mål for præstationen til konkurrence i form af f.eks. tider, højder osv. Denne "form" for resultatmål kan udøveren bedre styre, da man ikke er afhængig af konkurrenterne. Men der vil stadigvæk være forhold som udøveren ikke er herre over (dommer, klimatiske forhold etc.)

En tredje type mål er **procesmål**, hvor udøveren opstiller mål for sine færdigheder og for, hvad udøveren skal gøre (fysisk og mentalt) for at opnå sine præstations- og resultatmål. Eksempler på procesmål kunne være at holde en offensiv tankegang, at fastholde teknikken gennem hele øvelsen, at holde spændingen igennem hele løftet etc.

Det gode ved procesmål er, at dem er udøveren helt selv herre over, da procesmål kun er afhængige af udøverens egne evner og færdigheder.

Uden nogen påvirkning fra trænere, vil udøvere ofte selv formulere mål (især resultatmål). Når udøvere bliver spurgt, vil de tale om at opnå tider, klare "cuts", vinde kampe. Men træneren skal hjælpe udøveren med at komme videre fra resultatmål til procesmål for reelt at kunne handle og agere.

Når udøveren således har opstillet sine resultat- og/eller præstationsmål, skal han





fokusere på sine procesmål i den daglige træning.

Gode råd til effektiv målsætning

- Opstil både mål for træning og konkurrence.
- Opstil specifikke og målbare mål.
- Opstil udfordrende, men realistiske mål.
- Udfør handlingen – fastlæg datoer for, hvornår målene skal være nået.
- Evaluer dine mål løbende.
- Prioriter dine mål.
- Beskriv både individuelle og holdmål.

Lad os se på hvert af disse punkter i detaljer.

• **Opstil både mål for træning og konkurrence**

Som nævnt, har mange udøvere tendens til kun at opstille resultatmål, som relaterer til konkurrencen. Men det er i realiteten mere vigtigt at opstille mål for træningen, da det er indsats og fokusering i den daglige træning, der er basis for, hvor godt udøveren præsterer i konkurrencen.

Mål for træning og konkurrence behøver ikke nødvendigvis at være de samme, men det giver mening for udøveren, hvis der er en rød tråd mellem trænings- og konkurrencemål således, at der er sammenhæng i træningskonceptet.

• **Opstil specifikke og målbare mål**

For at målsætning skal være effektiv, kræver det, at målene er specifikke og gerne målbare. Det er f.eks. ikke specifikt nok, at en udøver ønsker at være stærkere – det skal specificeres i hvilke muskler og hvor meget. Et specifikt mål kunne være: "At øge styrken i biceps med 10% i løbet af 12 uger målt i øvelsen bicepscurl".

For de fysiske og tekniske præstations-

områder er det relativt nemt at være specifik og måle fremgang, men det kan være svært at gøre mentale mål specifikke og målbare, f.eks. hvis målet er at få en bedre selvtillid. Her drejer det sig om at konkretisere situationen, og fokusere på bestemte kilder til selvtillid (eks. selvtale) og efterfølgende vurdere, f.eks. hvor mange gange eller hvor længe udøveren kan fastholde den positive selvtale i situationen.

• **Opstil udfordrende, men realistiske mål**

En vigtig gevinst ved målsætninger er, at de er motiverende for udøveren, men det kræver, at man opstiller mål, der er udfordrende, men samtidig realistiske. Hvis målene enten er for lette eller alt for svære at opnå, vil det opleves som demotiverende for udøveren.

• **Udfør handlingen – fastlæg datoer for, hvornår målene skal være nået**

Når et landkort med mål er etableret, er det vigtigt at fastsætte konkrete datoer for, hvornår målene skal være nået – det vil øge sandsynligheden for at målene opnås. Samtidigt er det vigtigt at skabe ansvarlighed hos udøveren, så han arbejder koncentreret for at opfylde målene. Det kan bl.a. gøres ved:

- At udfylde ugentlige målsætningspapirer.
- At lave en oversigt over målene.
- At ophænge målene hvor de er synlige.
- Fortælle om målene til holdkammerater, venner og familie.

• **Evaluer målene løbende**

Effektiv målsætning kræver, at udøverne ofte evaluerer fremskridtene mod målene, noterer sig succeserne på vejen og justerer målene om nødvendigt. Det er meningen, at mål skal tilvejebringe retning, give feedback og moti-

vere. For at sikre sig, at de opfylder dette formål, må målene nødvendigvis være fleksible, og det er nødvendigt at evaluere målene flere gange i løbet af sæsonen. Vælg konkrete datoer for udøverne, hvor I evaluerer deres mål og foretag ændringer om nødvendigt.

- **Prioriter målene**

Det er ikke muligt at arbejde med mål inden for alle områder på samme tid. Effektiv målsætning kræver også, at man forholder sig til, hvilke mål der er vigtigst i forhold til helheden. Træneren og udøveren må vurdere, hvad der vigtigst for udøveren at arbejde med og så lave målsætninger inden for det område. Især når man starter med at arbejde med målsætninger, er det vigtigt, at man begrænser sig og begynder med 1-2 mål. Senere kan man så udvide antallet af mål.

- **Målsætninger for holdet**

Målsætningsbegrebet har indtil videre kun været anvendt i relation til individuelle mål. Individuelle mål er meget vigtige, men selv individuelle idrætsgrene

udgør ofte grupper og hold, og derfor er det vigtigt at formulere mål for gruppen eller holdet. Et holdmål kan eksempelvis definere en ønsket tilstand (arbejds-klima) for gruppen efter et specificeret tidsrum. Holdmål kan guide, hvordan individuelle mål formuleres. Både udøvere og trænere skal inkluderes i processen med at formulere mål for holdet. Hvis træneren sætter det overordnede mål for holdet, er det vigtigt at inkludere udøveren ved formuleringen af gruppemål for eventuelle specifikke træningsgrupper. Efter formuleringen af gruppemålene kan udøveren så formulere deres individuelle mål som en refleksion af gruppe- og holdmålene.

Introduktion til at arbejde med målsætning

- Lad dine udøvere diskutere om og, hvordan de sætter mål og diskuter yderligere måder, hvorpå målsætninger kan hjælpe eller forbedre præstationer.
- Forklar dine udøvere vigtigheden af systematisk målsætning (at anvende forskellige tidsrammer for målene og forskellige typer målsætninger).

- Diskuter detaljeret de gode råd for målsætning.
- Diskuter eksempler på proces-, præstations- og resultatmål i jeres idræt.
- Diskuter den daglige træning i klubben og vurder følgende: Er træningens og udøvernes mål tydelige?



Øvelser til at arbejde med målsætninger

Øvelse 1 og 2 kan hjælpe udøverne til at forstå og anvende målsætninger oftere til træning og konkurrence, og hjælpe med at skabe forståelse for forskellen mellem resultat, præstations- og procesmål. Når rejsen mod målet så begynder, er det vigtigt at følge processen og her er **Øvelse 3**, udviklingen af en mental træningsdagbog, det vigtigste værktøj. Du er velkommen til at tilpasse papirerne, idet de skal opfattes som en hjælp til at indsætte dine egne ideer i dit målsætningsprogram.

Øvelse 1. Fra resultat- og præstationsmål til procesmål

Resultatmål fortæller dig, hvor du gerne vil være, hvilket kan motivere dig. Men de fortæller dig ikke, hvad du behøver at gøre dagligt.

Begynd med et resultatmål eller præstationsmål. Udvælg en kommende konkurrence og sæt et udfordrende men ikke umuligt resultatmål (at vinde, placering, bestemt score eller tid, osv.). Beskriv dette mål i detaljer her:

Fra resultat- og præstationsmål til procesmål. Hvad skal du gøre for at nå dit resultat- eller præstationsmål? Skriv tre ting ned (fysisk, teknisk, taktisk eller mentalt) som du skal gøre under konkurrencen for at øge dine muligheder for at nå resultatmålet.

Jeg vil: (eks. fastholde en bestemt rytme)

Jeg vil:

Jeg vil:

(Du er lige flyttet fra resultat- til procesmål).

Øvelse 2. At arbejde med procesmål til træning

Hvad kan du gøre til træning fra nu af og frem til konkurrencen for at øge chancerne for at udføre dine tre konkurrenceopgaver? Skriv to ting ned som du vil fokusere på til træning for at gøre dig klar til dine procesmål i konkurrencen.

For eksempel, hvis procesmålet til konkurrencen er at fastholde en bestemt rytme, så kan fokusområdet for træningen være rytme.

Til træning vil jeg (eks. tælle og holde fokus på åndedræt):

Til træning vil jeg:

Øvelse 3. Hold øje med udviklingen med brug af en træningsdagbog

En vigtig del af målsætningsarbejdet er at skrive målene ned og virkeliggøre dem. En måde at holde øje med udviklingen mod målet er at udvikle en træningsdagbog eller logbog.

Et skriftligt notat om daglige aktiviteter hjælper udøveren til at fastholde et systematisk fokus på alle aspekter af træningen og konkurrencen. Træningsdagbøger kan inkludere information om både fysisk, teknisk og mental træning og mål. Belønningen for at skrive træningsdagbog inkluderer en bedre fornemmelse for, hvordan træningstiden er anvendt, en øget viden om, hvor forbedringer har fundet sted, og hvad de kommer af, øget motivation til at træne hårdt og vedholdende og øget selvbevidsthed ved konkurrencer.

Det er vigtigt, at træningsdagbogen ikke bliver så omfattende, at den bliver uoverskuelig at udfylde og analysere efterfølgende.

Især i starten er det en god idé at begrænse mængden af "data" i bogen. Når udøveren bliver mere rutineret, kan der så tilføjes flere og flere kommentarer.

Nedenfor kan du finde udkast til en simpel træningsdagbog. Træningsdagbogen skal udfyldes både efter træning og konkurrence og gennemlæses jævnligt for at opsamle de positive tendenser. Du er velkommen til at udvikle din personlige udgave.

Træningsdagbog

Hvad gjorde du godt i dag?

- Hvad var årsagen til, at det gik godt?
- Hvordan?
 - Hvilke **tanker** var forbundet med den gode oplevelse?
 - Hvilke **følelser** var forbundet med den gode oplevelse?
 - Hvilken **energi** var forbundet med den gode oplevelse?

Udvælg én ting du ønsker at gøre bedre?

1.

- Hvordan?
 - Hvilke **tanker** er forbundet med forbedringen?
 - Hvilke **følelser** er forbundet med forbedringen?
 - Hvilken **energi** er forbundet med forbedringen?
- Hvornår vil du træne dette?
 - Dato:

“Vindere ser, hvad de ønsker, der skal ske.

Tabere ser, hvad de er bange for vil ske!”

VISUALISERING

At skabe (og genskabe) succes



Hvad er visualisering?

Visualisering er en træning, hvor man ved hjælp af **mentale sanseforestillinger** påvirker sin præstation positivt.

De fleste udøvere bruger allerede mentale sanseforestillinger helt naturligt, dog sker det oftest ikke i en systematisk eller målrettet form. Visualisering er nemlig mere end alt det, der farer igennem hovedet i løbet af dagen. Groft sagt kan man sige, at forskellen mellem dagdrømme og visualisering er, at i dagdrømme er det billederne, der styrer udøveren, og i visualisering er det udøveren, der styrer billederne. Ligesom fysiske færdigheder, skal mentale færdigheder som sanseforestillinger trænes og anvendes i forskellige situationer, så udøveren kan få gavn af dem når han er under pres.

Hvordan kan visualisering forbedre præstationen?

Der er mange områder, hvor udøvere kan anvende sanseforestilling, blandt andet til at:

- **Se succes**
Udøvere kan se (og føle) dem selv nå deres mål. Dette hjælper til med at opbygge udøverens selvtillid og tro på, at disse mål kan opnås.
- **Motivere**
Det kan nogle gange være svært i en lang træningsperiode at opretholde den intensitet, der er nødvendig for at få mest ud af træningen. F.eks. kan træning af grundlæggende teknikker være kedelige (= en mental udfordring). Tanker og billeder af tidligere og fremtidige konkurrencer kan være en hjælp til at opretholde vedholdenhed og intensitetsniveauet igennem en lang træningsperiode.
- **Administrere energiniveauer**
Ved at anvende beroligende billeder til at slappe af, eller energigivende billeder til at “tænde”, kan visualisering bruges til at ændre energiniveauet.
- **Lære/perfektionere færdigheder**
Ved at forestille sig, at man udfører en



konkret teknik, vil man kunne udløse samme reaktion i musklerne, som hvis man udførte bevægelsen i virkeligheden, og kroppen oplever det som om, at man øver rigtigt.

- **Genfokusere**

Under træningen og konkurrencen kan der opstå mange forstyrrelser, som forhindrer udøveren i at holde den optimale koncentration. Visualisering af en potentiel forstyrrelse og forestillingen om, hvad udøveren skal fokusere på i en given situation, kan hjælpe udøveren tilbage på sporet hurtigere.

- **Forberede sig til konkurrencen**

Ligesom en udøver forbereder sig fysisk til konkurrencen med udstrækning og opvarmning, skal udøveren også være mentalt klar. Udøveren kan forestille sig selv i omgivelserne for konkurrencen og mentalt gennemgå sin præstations nøgleelementer. Udøveren kan også forberede sig i forhold til “det uventede” ved at forestille sig svære situationer og se sig selv takle disse succesfuldt. Til sidst kan udøveren se sig selv slutte konkurrencen succesfuldt dvs. levere en god præstation.

- **Evaluere præstationen**

Efter konkurrencen kan visualisering anvendes til at evaluere præstationen. En udøver kan “genspille” sin præstation i hovedet, gentage og forstærke, hvad han gjorde godt og evaluere de aspekter, hvor der er behov for forbedringer.

- **Hjælpe ved rehabiliteringen efter en skade**

En skadet udøver kan anvende visualisering til at fokusere sin opmærksomhed på det skadede område. Dermed kan udøveren øge blodgennemstrømningen igennem det skadede væv og fremme rehabiliteringen. Visualisering kan ligeledes hjælpe udøveren til at opretholde sin motorik og teknik på et vist niveau ved at forestille sig udførelsen af konkrete teknikker i sin sport.

Der findes også situationer, hvor det har vist sig at visualisering kan have en negativ effekt:

- Hvis udøveren har store bekymringer i forbindelse med for høj spænding, så kan visualisering før en konkurrence forstærke de negative “hvad nu hvis...?”-tanker.
- Hvis udøveren har tendens til at have for meget selvtillid, kan visualiseringen forstærke denne tendens.

Gode råd til at anvende visualisering

- **Vær rolig og afslappet**

Visualisering er mest effektiv, når sindet er roligt, og kroppen er afslappet. Hvis udøveren føler sig anspændt, skal han bruge nogle minutter til at slappe af og fokusere sine tanker. Hvis udøveren bliver forstyrret under visualiseringen, skal han lade de forstyrrende tanker og billeder passere og derefter vende tilbage til det udvalgte billede.

- **Det interne eller det eksterne perspektiv (kameravinkel) kan anvendes**

Et internt perspektiv betyder, at udøveren ser sine billeder, som han ville med egne øjne. Et eksternt perspektiv svarer til at se sig selv på TV. Udøveren skaber og ser et billede som om, at han ser en videooptagelse af sig selv. Det ene perspektiv er ikke bedre end det andet, både interne og eksterne perspektiver er vigtige og brugbare til at få så mange detaljer med som muligt i visualiseringen.

- **Brug alle sanserne**

Udøvere anvender ofte kun deres visuelle sanser når de visualiserer. Men lige så vigtig er følelsen, lyden, kroppens position og endog lugte- og smagsindtryk, da de alle er en del af sportspræstationen. At være opmærksom på disse detaljer i præstationen kan hjælpe til med at gøre sanseforestillingen mere levende.

- **Integrer visualisering ind i træningen**

Der er mange muligheder i forbindelse med træningen, hvor visualisering kan bruges til at forbedre sig. For eksempel kan visualiseringer bruges til at visualisere korrekt teknik lige inden tekniktræningen eller som forberedelse til hårde træningspas, hvor udøveren forestiller sig at udføre træningspasset med følelsen af træthed og ubehag.

Introduktion til træning af visualisering

At undervise i og lære udøvere om visualisering kan for mange trænere synes som en skræmmende opgave. Hvordan kan du kontrollere og påvirke, hvad udøveren forestiller sig? Det kan du ikke. Men med tålmodighed og lidt vejledning kan du styre udøveren i den rigtige retning. Her følger en generel vejledning til at gøre dine udøvere nysgerrige og give dine udøvere en introduktion til visualisering.

Det er generelt bedst først at lære og træne visualisering i rolige omgivelser med få forstyrrelser. Derefter kan visualiseringen gøres mere levende ved at inkludere nogle (fysiske) bevægelser samtidig med billederne – dette kan hjælpe til med at skabe en kropsoplevelse lig den som forestilles – som kan forstærke selve visualiseringen.

Gennemgå begrebet visualisering. Efter, at du har fået udøvernes opmærksomhed, kan du bruge 5-10 minutter sammen med udøveren til at gennemgå de første sider af dette kapitel. Læg vægt på, hvordan visualisering kan anvendes til at forbedre præstationen og diskuter de gode råd til effektiv brug af visualisering. Udøveren er nu klar til at træne visualisering.

Øvelser til træning af visualisering

I begyndelsen holdes øvelserne simple. Prøv ikke fra starten at hoppe direkte ind i "tanker under konkurrencen". Giv dine udøvere en chance for at skærpe deres færdigheder med mindre kompleks træning og roligt bygge op til en simulering af konkurrencen.

Øvelse 4. Lad dine udøvere forestille sig et objekt forbundet med deres idræt. Tal dem gennem visualiseringen og bed dem om at forestille sig forskellige aspekter af objektet, så som farven, størrelsen, følelsen og formen. Tal langsomt og giv udøverne tid til at skabe et billede i deres hoveder.

Eksempel på visualiseringsprogram

Brug først lidt tid på at få udøverne til at slappe af. Lad dem lukke øjnene og fokusere på at få en tung og rolig vejtrækning.

"Du befinder dig nu der hvor du træner... Se dig omkring...Læg mærke til, hvordan omgivelserne ser ud...Registrér hvordan lyset er...Læg mærke til farverne... Hør lydene...Mærk hvor rart det føles at være der... - længere pause – Vend nu din opmærksomhed mod et objekt fra din idræt...kig på det fra flere vinkler og se nøje på formen...Læg mærke til farven...

Prøv at rør ved det...Mærk hvordan det føles i hænderne...Prøv at fornemme temperaturen...Du er nu helt koncentreret om at kigge og føle på objektet...Du kigger og føler på det... - længere pause – Læg nu objektet fra dig igen og kig dig igen omkring...Her slutter vi så programmet... Træk vejret lidt hurtigere...Sig til dig selv "frisk, kvik, vågen...Du bliver vågen, og slår øjnene op...Her slutter vi."

Øvelse 5. Instruer dine udøvere til at forestille sig deres træningsomgivelser fra hverdagen. Bed dem om at være opmærksom på detaljer (lugten, lyset, følelsen de bevæger sig med osv.).

Øvelse 6. Brug noget tid, hvor du tillader udøverne at visualisere sig selv udføre et teknisk element fra deres idræt, både fra et internt og eksternt perspektiv. Giv dem tid til at blive komfortable med at forestille sig teknikken. Videoptagelser kan være et hjælpemiddel, ved at de kan se sig selv udføre teknikken eller se andre udøvere, som har en god teknik.

Øvelse 7. Når udøverne har brugt flere uger på at arbejde med de grundlæggende færdigheder til visualisering, er de klar til

simulering af konkurrencen. Første gang du gennemgår en simulering af konkurrencen med udøverne, bør øvelsen være kort. Måske skal du kun inkludere begyndelsen eller den første halvdel af konkurrencen afhængig af idrætsgrenen. Vær opmærksom på detaljer, som er vigtige for den gode præstation.

Hvordan følger du op på forbedringer i dine udøvers færdigheder med visualisering?

Det kan umiddelbart synes svært at følge udviklingen af udøverens arbejde med visualisering, men en metode kunne være at tage tid på, hvor lang tid udøverne kan fastholde et billede eller en mental film. Visualisering kræver megen koncentration, og måske oplever udøverne, at de ikke kan fastholde billedet i ret lang tid i starten, men efterhånden som de bliver mere øvede, vil de kunne fastholde billedet i længere og længere tid.



“Ofte er udøveren ikke bevidst om sin selvtale”

SELVTALE

Lær at være din egen bedste ven



At kunne præstere er ikke tilfældigt. Det er afhængig af den fysiske og tekniske forberedelse, men også af de tanker, forventninger og selvtale, der knytter sig til præstationen. At lære at kontrollere selvtalen, kan hjælpe udøvere til at administrere de informationer, de giver sig selv. Det er nødvendigt, at udøvernes selvtale er rettet mod at forbedre præstationen. Ligesom, at udøvere regelmæssigt træner deres krop til at udføre præcise færdigheder eller fastholde et bestemt niveau, så er det vigtigt regelmæssigt at træne hovedet til at tænke præcise tanker og fokusere på konkrete ting.

Hvad er selvtale?

Selvtale inkluderer alle de bevidste og tilfældige tanker, som løber gennem udøverens hoved, og det inkluderer alle de ting som siges både stille i sig selv (= indre samtale) og højtlydt. Selvtale kan være positiv, den kan fortælle, hvad en udøver skal gøre, hvor fokus skal være, og få udøveren motiveret (“jeg kan gøre det!”). Desværre kan selvtale også være negativ, pessimistisk og kritisk (“jeg er så dårlig, jeg kan lige så godt give op!”) Den negative indre tale hjælper afgjort ikke præstationen og vil i de fleste tilfælde skade præstationen.

Når selvtalen går skævt

Når selvtalen bliver negativ, kan det skyldes, at udøveren har sit fokus det forkerte sted.

- **Fokusering på fortiden eller fremtiden.** “Jeg var så dårlig, sidste gang jeg var her!”
At fastholde fokus på tidligere fejl eller dårlige præstationer fjerner fokus fra, hvor det skulle være – **i nuet**. En tilsvarende situation opstår, når udøveren bekymrer sig om, hvad der kan ske. Alt hvad udøvere har kontrol over er **nuet**, og det er dér, tankerne skal være.
- **Fokusering på svagheder under konkurrencen.** “Jeg er så dårlig til starten!”
Hvis udøveren skal forbedre sig, er det nødvendigt at udpege og arbejde med svagheder, men kun under træningen. Under konkurrencen vil fordybelse i svagheder mindske selvtilliden. Konkurrencen er stedet, hvor udøverne skal fokusere på de forcer og stærke sider han er i besiddelse af, ved at anvende positive og informative tanker.
- **Fokusering kun på resultatet.** “Jeg må/skal/bør vinde!”
Disse tanker retter udøverens fokus mod resultatet af konkurrencen, noget udøveren kun har begrænset kontrol over. Udøveren har kontrol over præstationen. Derfor skal selvtalen rettes mod de ting udøveren skal gøre for at være succesfuld.
- **Fokusering på ukontrollable faktorer.** “Jeg hader når det regner!”

Sådanne udsagn er spild af mental energi. Ikke kun er disse faktorer uden for udøverens kontrol, men de fjerner også tankerne fra, hvor de skulle være. Udøveren skal holde tankerne på de faktorer, der kan kontrolleres.

- **Krav om perfektion.** *“Jeg skal præstere ny PR! (personlig rekord)”* eller *“min teknik skal være perfekt!”* Udøvere træner deres fysiske færdigheder i årevis i forsøget på at opnå den perfekte præstation. Det er fint at arbejde mod perfektionisme, men urealistisk at forvente en perfekt præstation i hver konkurrence. Den destruktive perfektionist fravælger at fokusere på det, der har været godt, hvorimod den konstruktive perfektionist vælger at fokusere både på det, der har været godt og det, der skal være bedre.

Lær at stoppe negativ selvtale

Lige som de fysiske færdigheder som udøveren træner dagligt, er det at kontrollere selvtale også en færdighed. Men ofte er udøveren ikke bevidst om sin selvtale – den lader til at ske automatisk. Derfor er det nødvendigt at træde et skridt tilbage og blive bevidst om, hvad der siges. Når dette er opnået, er det vigtigt at gøre en bevidst indsats for at fjerne negative tanker, og kun inkludere de positive tanker, som fremmer præstationen.

Følgende metode “tankestop” kan bruges til at afhjælpe negativ selvtale:

- **Bliv bevidst om selvtalen**
Det første skridt udøveren skal tage for at genvinde kontrol over selvtalen, er at få øget bevidsthed om, hvad han har tendens til at sige til sig selv, både til træning og under konkurrence.

En god måde for udøveren at blive mere bevidst om selvtalen, er ved at nedskrive tankerne i en træningsdagbog. I to eller tre dage nedskrives alle tanker og selvtale under de forskellige dele af træningen. Er udøverens selvtale befordrende eller ødelæggende?

- **Stop det negative**
Når den negative selvtale er “fanget”, er det nødvendigt, at udøveren lærer at “parkere den” eller stoppe den, hvilket er lettere sagt end gjort! At sige “parkér den” eller at visualisere et stort, rødt STOP-skilt er et godt stikord til at hjælpe med at bremse de negative tanker.
- **Erstat negativ tale med positiv tale**
Lad udøveren forstille sig, at hovedet er som en kop; hvis koppen er fyldt med positive tanker, vil der ikke være plads til negativ selvtale. Det er nødvendigt, at udøverne identificerer positiv selvtale først og erstatter de negative tanker med de positive.

Gode råd til udvikling af effektiv selvtale

- **Fortæl dig selv hvad du KAN**
Forestil dig i dine daglige træningsomgivelser. Se omgivelserne. Prøv nu at fortælle dig selv IKKE at tænke på en (bold f.eks.) og IKKE at tænke videre over det.
Højest sandsynligt er den første ting, som dukkede op i dine tanker netop en bold. Det er nemlig umuligt at tænke på, hvad du IKKE bør tænke på, uden at fokusere på det!
Derfor er det meget vigtigt, at du fokuserer din selvtale på, hvad du skal gøre i stedet for, hvad du ikke skal gøre.



- **Plant positiver**

I stedet for at vente indtil selvtalen begynder den negative spiral, så "plant" bevidst positive tanker og kommentarer i sindet, så der ikke er plads til negativer.

Eksempelvis i idrætsgrene med hård fysisk belastning, hvor udøveren skal forholde sig til ubehag og træthed over en længere periode, og hvor udøveren ikke ønsker, at negative kommentarer sniger sig ind under træningen ("*jeg kan ikke klare dette interval!*") Her kan udøveren, før træningen, "plante" de ting i hovedet, han ønsker at sige til sig selv for at have en god træning ("*hold rytmen*" eller "*nu kommer den hårde træning, der kræves for at blive hurtig!*")

- **Lav en plan for selvtalen til konkurrencen**

En tredje teknik som er befordrende for den positive selvtale er relateret til konkurrenceforberedelse. Som en del af konkurrenceplanen, kan udøveren udvikle en plan for selvtalen til konkurrencen. Forud for konkurrencen bør

udøveren således forberede, hvad han skal sige til sig selv under konkurrencen, for at præsterer godt. En del af konkurrenceforberedelsen bør involvere træning af denne selvtale indtil det føles naturligt.

Hvis udøveren allerede ved, hvad han vil sige på forskellige tidspunkter af konkurrencen, så er det begrænset hvor mange negative tanker der kan snige sig ind.

Introduktion til træning af selvtale

Brug noget tid på at tale om de almindelige fejl ved selvtalen og byd ind med eksempler i hver situation. Lad dine udøvere overveje eller vurdere deres adfærd i hver af disse situationer. Diskuter efterfølgende konkrete situationer med den ene eller anden form for selvtale og de medfølgende konsekvenser. Slut af med at diskutere løsninger, der skal trænes under træning (og udvikles til et procesmål for næste konkurrence).

Øvelser til udvikling af effektiv selvtale

Selv om alle taler til dem selv på et eller andet tidspunkt, så er nogle udøvere ikke bevidste om, hvad de siger til sig selv. Følgende øvelse er en god måde at hjælpe udøverne til at blive mere bevidste om, hvad de siger til sig selv.

Øvelse 8.

Ville du sige det til din bedste ven?

Bed udøverne om at tænke på en konkurrence, hvor de begik nogle store fejl. Bed dem herefter om at huske, hvad de sagde til sig selv i situationen og skrive dette i venstre del af **tabel 1**.

Inddel herefter udøverne i par. Bed dem om at læse deres nedskrevne selvtale højt for deres partner med samme følelse, som de ville sige det til sig selv.

Spørg udøverne, om de vil tale sådan til en anden person? Hvorfor så behandle sig selv på denne måde? Understreg det faktum, at negativ selvtale er nedbrydende for deres præstation.

For nu at vende øvelsens fokus fra et negativt lys til et positivt lys, så lad dine udøvere omformulere deres originale (første) selvtale til en positiv selvtale og nedskrive denne i højre del af tabel 1. Endnu en gang lader du dem udtrykke deres udsagn for deres partner for at få feedback.

På længere sigt, så bed dine udøvere om at tilføje en selvtalesektion i deres trænings- og konkurrencedagbog, og hjælp dem med at registrere deres egen selvtale og med at ændre deres vaner med selvtalen.

Øvelse 9 – en tankestop øvelse.

Hvis nogle udøvere har en negativ selvtale, vil denne øvelse kunne hjælpe udøverne med at stoppe de negative tanker og opfinde nogle nye positive tanker.

Bed udøveren om at:

- Beskrive en situation, hvor de ofte har tendens til at tænke/tale negativt til sig selv.

- Beskrive det negative udsagn, de siger til sig selv.
- Beskrive de ord eller tanker, de kan anvende til at stoppe de negative tanker.
- Nedskrive positive bekræftende udsagn, de kan bruge til at erstatte deres negative, ødelæggende tanker. Disse udsagn skal give mening for dem.
- Træn! Træn! Understreg vigtigheden af at bruge denne teknik når de træner.

Øvelse 10 lærer udøverne, hvordan de anvender nøgleord til deres konkurrenceplan.

Udviklingen af en konkurrenceplan med positive nøgleord kan hjælpe til med at kontrollere selvtalen. I **tabel 2** nedenfor kan udøveren indsætte de positive nøgleord, som han ønsker at sige til sig selv før hver konkurrence. Nøgleordene vil kunne hjælpe udøveren til at holde fokus på sine procesmål. Udøveren skal kun udfylde de tidspunkter (faser i konkurrencen), der er relevante for ham. Begræns antallet af nøgleord til max. 3.

Bed udøveren læse dette papir igen og igen, så nøgleord brændes fast i deres hukommelse. Når de visualiserer deres konkurrencer skal de bruge disse nøgleord for at gøre visualiseringen mere realistisk.

Tænk tilbage på sidste gang du fejlede:	Omformuler, hvad du sagde til dig selv til et positivt, produktivt udsagn:
Hvad sagde du til dig selv?	Hvad ville du sige nu?

Tabel 1.

Bestemte tidspunkter før, under og efter konkurrencen	Nøgleord
En time før konkurrencen	
5 minutter før konkurrencen	
Starten	
De første ...	
Midten af ...	
Sidste del af ...	
Slutningen af ...	
Afslutningen af ...	

Tabel 2.

Evnen til at fastholde koncentration under presset fra konkurrencen er kritisk for den optimale præstation

KONCENTRATION

Fokus på den rigtige ting på det rigtige tidspunkt



Koncentrer dig! Fokuser nu på spillet! Du har sikkert hørt kollegaer, forældre eller endog dig selv gentage disse eller lignende udsagn igen og igen. Evnen til at fastholde koncentration under presset fra konkurrencen er kritisk for den optimale præstation. Hvis dine udøvere taber deres fokus til tilskuere, forstyrrende konkurrenter eller nagende tvivl på dem selv, så kæmper de ikke kun mod modstandere, men også mod sig selv.

Succesfulde udøvere er i stand til at få kontrol over deres præstation ved at udelukke de forstyrrelser, der altid optræder i en konkurrencesituation.

Hvad er koncentration?

Koncentration er at være opmærksom på de rigtige ting på det rigtige tidspunkt. Det er evnen til at være opmærksom på relevante faktorer og ignorere irrelevante faktorer.

Dette er ikke en let opgave set i lyset af alle de interne og eksterne "forstyrrelser", som

er til stede i træningen og konkurrencen. Ved at identificere kravene til koncentration i din idrætsgren kan du styre dit fokus mere effektivt.

Find ud af, hvad der skal fokuseres på

Den primære udfordring relateret til effektiv koncentration er at finde de relevante faktorer at være opmærksom på i de forskellige trænings- og konkurrencesituationer. Når udøveren ved, hvad der skal fokuseres på, er det første skridt taget i den rigtige retning.

Fokuser på det kontrollerbare

Første skridt til at finde ud af, hvor fokus skal være, er at skelne mellem det kontrollerbare og ikke kontrollerbare. Faktisk kan ineffektiv koncentration ofte spores tilbage til et fokus på ikke kontrollerbare faktorer.

- Falder udøveren nogen sinde i fælden med at fokusere på fejl? Ingen er perfekte – fejl begås altid, både til træning og konkurrence. Hvis udøveren tillader



at blive forstyrret af en fejl eller borer i den, skaber han et forkert fokus. Udøveren skal "slippe" fejlen og fokusere sin opmærksomhed på ting i nuet, som han kan kontrollere.

- Tænker udøveren for meget over fremtidige konsekvenser? Tænker han "hvad nu hvis...?" Fokus på fremtidige begivenheder og eventuelle konsekvenser påvirker koncentrationen negativt. Igen, udøveren skal fokusere på nuet, det er alt, hvad han kan kontrollere.

Begræns mængden af faktorer, der fokuseres på

Det er let for udøveren at blive optaget af alt det, som relaterer til træning og konkurrence. Udøvere har mange ting, de forsøger at administrere i konkurrencen (rytme, teknik, åndedræt, strategi, feedback fra træneren osv.), men det er ikke muligt at fokusere på alle tingene på en gang.

En tommelfingerregel er, ikke at være opmærksom på mere end 2-3 vigtige ting under konkurrencen eller træningspasset.

Strategier til at forbedre koncentration

Følgende strategier kan bruges med henblik på at skærpe udøverens koncentrationsfærdigheder.

- **Bliv bevidst om opmærksomheden til træning**

Udfordringen ved en effektiv koncentration er at finde ud af, hvilke ting, der er relevante at fokusere på. Træningen er det bedste sted at lære, hvor ens opmærksomhed er. Bed udøverne bruge 2-3 dages træning til at blive bevidst om, hvor deres opmærksomhed er rettet.

- **Vær koncentreret om det rigtige på det rigtige tidspunkt**

Effektiv koncentration er mentalt

drænende. Det er ikke nødvendigt for udøveren at være fokuseret i hele træningen eller hele konkurrencedagen. Det vigtige er at identificere de "kritiske tidspunkter", hvor der er behov for at fokusere på opgaven.

- **Anvend nøgleord**

Anvendelse af nøgleord (også kaldet "triggere") er en form for selvtale. Nøgleord er designet til at skabe en konkret respons, enten instruerende eller motiverende. Udøveren kan anvende nøgleord til at rette opmærksomheden tilbage til den forhåndenværende opgave. Hvis tankerne begynder at vandre, kan et nøgleord som "fokus" hjælpe udøveren med at holde fokus på opgaven og nuet.

Ligeledes kan motiverende nøgleord anvendes til at minde udøveren om opgaven. Hvis for eksempel udøveren føler, at der anvendes for meget opmærksomhed på teknikken i midten af konkurrencen, kan et nøgleord som "bare gør det" bringe udøveren tilbage til opgaven og nuet.

- **Træn med forstyrrelser**

Ofte er træningssituationer rolige og kontrollerede, modsat konkurrenceomgivelserne. Trænere kan til træning afspille lydband fra en konkurrence eller indsætte forstyrrelser lig konkurrencesituationen, så udøverne lærer at koncentrere sig under forstyrrelser.

- **Lav rutiner**

At skabe og træne en konkurrencerutine kan hjælpe udøveren til at fokusere opmærksomheden og koncentrationen på de rigtige ting på de rigtige tidspunkter. En konkurrencerutine er et sæt af handlinger, som udføres før hver konkurrence. Rutinen kan inkludere opvarmningen, hvad du gør i ventetiden, hvor lang/kort tid du behøver inden start, hvad du gør de sidste sekunder

inden start og handlinger under selve konkurrencen. Hvis udøveren bruger tid på at træne sine rutiner inden konkurrencen, er risikoen for at blive distraheret og miste koncentrationen mindre.

Introduktion til træning af koncentration

Hvordan lærer du andre at koncentrere sig? Hvordan kan du sige til et barn eller en ung udøver "tænk", "koncentration" eller "fokus" og vide, at han faktisk forbedrer sine koncentrationsfærdigheder? Hermed følger nogle strategier og øvelser til at hjælpe dig som træner.

- Bed udøverne om at definere begrebet koncentration, og lad dem forklare, hvad der gør det vigtigt.
- Tal om at kontrollere det kontrollerbare. Lad udøverne beskrive de ting, de kan og ikke kan kontrollere både til træning og konkurrence. Brug dette til at finde ud af, i hvilken retning deres opmærksomhed skal vendes.
- Gennemgå nogen af de almindelige koncentrationsproblemer sammen med de færdigheder, der skal afhjælpe disse problemer.

Talrist. Denne "øvelse" er en sjov og let måde at demonstrere værdien af koncentration for udøverne.

Talristen består af tal fra 00 til 99. Det er en tidsbegrænset opgave (1 minut til hvert forsøg). Start med papiret liggende på bordet med tallene nedad. Lad udøverne gå sammen i par, hvor den ene udfører øvelsen og den anden "forstyrrer". Forklar udøverne, at de skal begynde med 00, sætte et X over tallet når de finder det, og så gå videre med 01, 02, 03 ... osv. Den "forstyrrende" udøver forsøger at få flyttet partnerens opmærksomhed ved at tale eller råbe til ham. Når minuttet er gået tæller udøveren antallet af tal, som er krydset ud. Herefter bytter udøverne roller.



Når alle udøvere har gennemgået talrysten følger du op med spørgsmål: Hvordan påvirkede partneren din præstation? Da du var bedst, hvordan fokuserede du der? Hvad skete der, da du blev forstyrret? Herefter overføres denne diskussion til konkrete situationer i idrætsgrenen. Diskuter, hvordan forstyrrelser påvirker præstationen og læg vægt på behovet for effektiv koncentration.

- For yngre udøvere. Forbered en bakke med 20 forskellige småting så som en tandstik, en papirclips, et stopur, en

blyant osv. Giv udøverne 1 minut til at se på tingene på bakken og spil høj musik samtidig. Efter det ene minut beder du udøverne skrive så mange ting, de kan huske ned på et stykke papir

Opfølgningen foregår på samme vis som i første øvelse med talrysten.

01	60	16	49	68	21	72	28	07	30
38	56	12	89	54	91	15	75	41	24

06	23	82	30	93	71	48	00	04	78
70	27	87	73	02	97	58	35	62	55
19	34	57	66	42	96	85	69	92	09
44	50	77	95	18	26	99	43	86	51
10	63	13	74	90	88	37	98	11	73
30	74	67	22	45	29	94	79	61	20
46	03	52	81	64	76	47	05	33	25
14	59	36	40	08	80	39	53	17	65

55	06	24	69	76	82	13	68	54	17
14	81	64	88	56	25	32	92	02	75
67	39	42	59	20	52	87	10	63	33
29	03	62	34	91	05	74	96	47	57
73	51	11	86	26	98	21	44	93	38
45	99	41	01	70	58	94	27	07	85
08	36	78	97	18	65	40	79	48	16
30	95	66	15	84	71	09	90	37	72
61	53	23	28	60	77	80	35	00	83
46	04	31	89	43	19	49	12	50	22

Øvelser til at træne koncentration

Øvelse 11.

Bevidstgørelse af, hvor fokus er

Afhængig af idrætsgrenen kan du med følgende øvelse arbejde med at bevidstgøre udøverne om deres fokus i forbindelse med forskellige aspekter af deres præstation.

Udvælg en tid (alt mellem 30 sekunder og 2 minutter), hvor du beder udøverne om at rette deres fokus på kun ét aspekt af deres præstation eller færdighed. Skift fokus inden for de valgte tidsintervaller. Spørg eksempelvis ind til, hvor udøverens tanker er i forbindelse med:

- Benarbejde – hvordan føles det i benene?
- Kroppens bevægelser – hvordan arbejder kroppen?
- Åndedrættet – er åndedrættet roligt/rytmisk?
- Osv. (Beskriv selv dine fokusområder, som du vil skifte mellem).

Øvelse 12. Træning med forstyrrelser

Træn dine udøvere i at følge deres præstationsrutiner til trods for verbale eller visuelle forstyrrelser skabt af deres holdkammerater, dig eller andre.

Vælg nogle præstationsområder eller aspekter i din idrætsgren, hvor dine udøvere er "lette" at forstyrre ved hjælp af fysisk aktivitet (for hurtigt eller langsomt spil), støj, tilråb osv. Spørg herefter ind til, hvad udøverne tænkte på, når de lykkedes med at koncentrere sig eller arbejde videre med at skabe en rutine til at genfokusere.



Teambuilding er relevant for alle idrætsudøvere

TEAMBUILDING

– at udvikle og arbejde med et hold



Uanset om idrætsgrenen består af formelle hold (eksempelvis fodbold, håndbold osv.) eller er en individuel idrætsgren (eksempelvis svømning, skydning osv.), så er alle idrættens deltagere en del af en gruppe eller et hold, og en udøver vil altid indgå i en relation til sine "kollegaer" i både træning og konkurrence.

I dette kapitel fokuseres der på flere aspekter i forbindelse med at udvikle og arbejde med grupper og hold. Først beskrives de faser, en gruppe eller hold går igennem, når de dannes og udvikles, og dernæst diskuteres konkrete karakteristika af succesfulde hold. Her beskrives og forklares hver karakteristika, og der gives en strategi for trænere til at udvikle disse karakteristika i deres gruppe eller på holdet.

En gruppes udvikling

Udvikling af en gruppe følger generelt en bestemt proces, hvor gruppen går gennem 5 faser: Forming, storming, norming, per-

forming og adjourning. Selv om progressionen kan opfattes som linær, så er virkeligheden mere sådan, at grupper bevæger sig frem og tilbage mellem faserne flere gange, inden de reelt flytter sig videre til næste fase.

Forming – orienteringsfasen

I denne fase skal gruppemedlemmerne lære hinanden at kende. Det er en periode, hvor gamle og nye gruppemedlemmer bliver bekendt med- eller genoplever, hvordan gruppen fungerer, deres roller inden for gruppen og gruppens mål. Sociale aktiviteter uden for træningstiden (biograffure, fællesspisning, udflugter til andre sportsbegivenheder osv.) kan hjælpe udøverne til at lære hinanden bedre at kende. Dette er også tidspunktet, hvor træneren og gruppemedlemmerne udarbejder regler, ansvar og roller på holdet. Et slutprodukt kan eksempelvis være en "holdmanual", der beskriver forventninger og procedurer for holdets samarbejde.



Storming – markerings- eller konfliktfasen

Efter orienteringsfasen bevæger gruppen sig over i markerings- eller konfliktfasen. I denne fase prøver udøverne hinandens grænser af, og der optræder hyppigt konflikter i gruppen. Der er en kamp om status og trænerens opmærksomhed. Det er her, at udøvere med en dårlig arbejdsmoral eller dårlig indstilling træder frem og person- og målkonflikter mellem gruppens deltagere bliver synlige. Selv om denne fase synes at modarbejde produktivitet, så er storm-fasen uundgåelig, og hvis den håndteres rigtigt kan den føre til effektiv teambuilding. Det er nødvendigt, at træneren er årvågen med at fange konflikterne, når de opstår, og aktivt deltager for at løse konflikterne på en konstruktiv måde.

Gode løsninger i denne fase kan øge gruppedeltagernes selvopfattelse, deres respekt for holdkammeraternes forskelligheder, deres overordnede tillid og skabe effektive kommunikationsfærdigheder.

Norming – normdannelsesfasen

Roen efter stormen. Denne fase kendetegnes ved, at gruppen er blevet enige om, hvad der er acceptabelt, og hvad der ikke er acceptabelt. Mål og forventninger er klart defineret af træneren og udøverne. Respekten for holdkammeraternes unikke bidrag til holdet, er den vigtigste bevidstgørelse i denne fase. Ældre udøvere lærer at respektere det nye gruppemedlems kvaliteter og forstår nu at bruge disse til

at presse sig selv yderligere til træning, og dermed blive en bedre udøver.

Performing – præstationsfasen

Denne fase kendetegnes ved tætte bånd mellem gruppens medlemmer og et generelt ønske om hinandens succes. Gruppens medlemmer begynder at sætte pris på hvert medlems bidrag, og relationerne er stærke inden for gruppen. Gruppen fremstår som en enhed med selvtillid. De enkelte individer er i stand til at kombinere deres indsats mod gruppens mål, og gruppen kan nu reelt præstere optimalt. Alle i gruppen bakker op om gruppens mål, og det den enkelte udøver skal præstere.

Adjourning – afslutningsfasen

På et tidspunkt vil ethvert hold skulle forholde sig til, at holdet (med præcis de medlemmer) skal afvikles – typisk ved afslutningen på sæsonen. Hvis opgaven er løst succesfuldt (målsætningen for sæsonen er opfyldt), kan de fleste medlemmer i gruppen stoppe med tilfredshed. Hvis opgaven ikke er løst, kan det være svært for gruppens medlemmer at acceptere, at det er slut og i det tilfælde har træneren en opgave med at hjælpe udøveren igennem denne erkendelse. Og f.eks. hjælpe udøveren til at blive bevidst om, hvad han har opnået og lært på trods af, at målsætningen ikke blev nået.

At være bevidst om de 5 faser en gruppe skal igennem, er værdifuldt. Det giver en forståelse for, hvad der typisk opleves i

en gruppes udvikling. Den observerede adfærd og relationerne kan nu placeres i en defineret ramme, og det giver træneren en bedre mulighed for skabe en succesfuld progression gennem hver fase og skabe et velfungerende hold.

Karakteristikker af succesfulde hold

En anden indgangsvinkel til at skabe et velfungerende hold er at kigge på succesfulde hold og se på, hvad der karakteriserer dem. Selv om et hold kan opleve succes af flere årsager, så er der seks karakteristika der er gennemgående for succesfulde hold. Succesfulde hold har typisk **klare mål**, en høj grad af **commitment** (vilje til at forpligte sig) fra gruppens medlemmer, **klare roller** for hvert medlem, en stor **respekt** for hinanden, kanaler for **åben kommunikation** og **god ledelse** fra træneren.

- **Klare mål**

Effektiv målsætning for den individuelle udøver er gennemgået i kapitel 1. Når målene for en gruppe eller et hold skal formuleres, kan mange af de samme principper anvendes. Vær konkret, anvend kort- og langtidsmål, formuler resultat- og procesmål, vær fleksibel og realistisk. Formuleringen af mål for en gruppe eller et hold kan være en større udfordring, idet hele holdet skal være enige om, hvor de skal hen, og hvordan de kommer derhen.



Et godt spørgsmål for udøverne at besvare, når sæsonen starter, er: "Hvad kan I som en gruppe opnå?" og "Hvad vil I som gruppe opnå?" Disse spørgsmål skulle gerne påbegynde tankeprocessen om deres muligheder, motivation og commitment mod målet.

- **Commitment**

- **viljen til at forpligte sig**

At involvere holdet i skabelsen af holdets mål og mission er første skridt til at vinde deres commitment, som fører til øget motivation, såvel som følelse af ejerskab og ansvarlighed. Hvis udøverne ikke er involveret og ikke føler, at deres input er værdsat, er det meget muligt, at de ikke vil føle megen commitment. Commitment ses bedst som en skala med niveauet for commitment skiftende gennem hele sæsonen. I udviklingen af commitment er 8 faser blevet defineret.

- **"Apatiske"** – en som er ligeglad og har mistet alt sin kærlighed til sporten.
- **"Modstanderen"** – en som ikke har "købt" gruppens mål, arbejder efter sin egen dagsorden og er meget egoistisk.
- **"Uvillige"** – en som er tøvende, uinteresseret og bange for at forpligte sig til holdets mål, yder kun mindste indsats for at være med.
- **"Forhåndenværende"** – holdets mål har kun lille betydning for denne person, som kun er til stede på grund af sine venner (eller forældre).
- **"Eftergivende"** – holdets mål er vigtig for denne person, men han yder kun mindste indsats for at være med, hverken mere eller mindre.

- **"Committet"** (selv-forpligtede) – holdets mål er meget vigtigt. Udøveren vil gøre meget for at nå holdets mål. Udøveren besidder viljen til at ville.
- **"Tvingende"** (uimodståelige) – denne udøver ser holdets mål som det vigtigste, er totalt investeret i målet, og det bliver udøverens sande mission.
- **"Besatte"** – målet er det eneste i fokus, udøveren tillægger sig en adfærd, som fører til overtræning.

Et hold med succes er balanceret sammensat af udøvere med **"eftergivenhed"**, **"commitment"** og **"tvingende"**. Ud fra dette er det trænerens udfordring at identificere udøvernes niveauer af commitment på sit hold og, hvis nødvendigt, at påvirke deres niveau af commitment.

At påvirke commitment. Det er ofte udøveren med mindre commitment, som er den største udfordring (dem længere nede af skalaen end "eftergivende"). Træneren kan nå ud til disse udøvere ved at udfordre dem til at formulere en commitment, som understreger deres ansvar over for holdet. Lad udøveren fortælle holdet, hvad han vil gøre for at hjælpe holdet til at nå dets mål. En træner-udøver samtale for at forstå, hvorfor han ikke committer sig (eller er bange for commitment), er naturligvis også en mulighed.

Holdets træningsprogram. En gang om måneden opfordres en eller flere af gruppens medlemmer til at lave et træningsprogram. Dette er en måde at vise udøverne, deres input tæller. Ligeledes sker det ofte, at udøverne arbejder hårdere, når de selv skaber og udfører deres trænings-

plan, fordi de synes, det er sjovt at træne efter et program, de selv har udviklet.

- **Klare roller**

På et hvert hold påtager udøverne sig forskellige (værdifulde) roller. Følgende roller vil typisk være til stede på et hold:

- **Holdets leder** – udøveren som gennem sin handling, både fysisk og verbalt, sætter omgangstonen på holdet.
- **Rådgiveren** – udøveren, som hjælper "kæmpende" holdkammerater, og ofte er mellemmanden i forsøget på at skabe fred, når der opstår uenighed.
- **Socialdirektøren** – udøveren som planlægger sociale aktiviteter, så alle kan lære hinanden bedre at kende.
- **Motivatoren** – udøveren med højt humør, som kan få hele holdet tændt med sin adfærd og motiverende snak.
- **Holdets klovn** – udøveren som udlåner sin humoristiske sans til sportssituationen og, som hjælper til med at gøre træning og konkurrence sjovt for alle.

Nøglen til at blive et succesfuldt hold er at få hvert medlem til at acceptere deres rolle såvel som at se værdien i andres roller både i og uden for træning og konkurrence.

- **Respekt**

Det er vigtigt for et hold at forstå og acceptere, at ikke alle på holdet vil være bedste venner. Venskab mellem holdets medlemmer er ikke et kritisk element for succesfulde hold, men det

er respekt. Forklar udøverne, at respekt fra holdkammerater opnås gennem deres egne handlinger og indstillinger, som de giver udtryk for i og uden for træningen og konkurrencen.

Identificér "bemærkelsesværdig"

adfærd. Bed en udøver en gang hver uge eller hver 14. dag at udvælge en holdkammerat, som konsekvent har udvist eksemplarisk adfærd til træning. Spørg ind til, hvad det konkret var udøveren gjorde, og hvordan det påvirkede holdet positivt. Denne øvelse vil belyse positiv adfærd og styrke gensidig respekt.

• **Åben kommunikation**

Kommunikation kommer i mange forskellige former og mange forskellige niveauer.

Træner-udøver og udøver-udøver kommunikation bør være åben, dvs. at træner og udøvere opfordres til ærligt at give udtryk for deres mening om holdets standarder, individuelle- og holdmål, følelser og forventninger. Husk at holde en "åben dør politik" for kommunikationen med udøverne, og fra tid til anden aktivt spørge ind til, hvordan de har det og føler sig til rette. Tilskynd udøverne til at kommunikere både ris og ros og afhold jævnligt holdmøder for at få udøvernes feedback. Effektiv kommunikation involverer både at være afsender og modtager af budskaber.

Nogle få kriterier skal opfyldes, når der kommunikeres:

- Vær direkte – tal direkte til personen, du ønsker at tale med.

- Vær fuldstændig og konkret.
- Vær konsekvent – udøverne skal vide, hvad du står for
- Kommuniker dine behov og dine følelser.
- Vær kortfattet, præcis og fokuseret.

I idrætten er en stor og vigtig del af kommunikationen relateret til at give feedback.

Her følger nogle få gode råd mht. feedback:

- Vær positiv – udøveren vil reagere bedre på feedback, hvis den er udtrykt positivt.
- Vær konkret – lad udøveren vide, hvad han gjorde godt eller, hvad han præcis behøver at forbedre.
- Giv feedback straks efter præstationen – dette vil styrke den gode adfærd og hjælpe til med at ændre uønsket adfærd.
- Vær oprigtig og ærlig.
- Giv feedback både på indsats og resultatet

• **"God" ledelse**

Trænerens adfærd spiller naturligvis en vigtig rolle i at skabe et succesfuldt hold. Uden trænerens vejledning og støtte reduceres holdets chance for at være succesfuldt. Trænere for succesfulde hold baserer ofte deres ledelse på tre principper. Det er "retfærdighed", "begejstring" og "konsistent ledelse".

- **Retfærdighed.** For at udvikle commitment og tilfredshed inden for holdet, skal træneren udvise retfærdighed i sine beslutninger. Træneren kan give udtryk for retfærdighed på følgende måder:

- Ved at sikre sig, at hans opfattelse af udøvere ikke har en negativ indflydelse på interaktionen med udøveren.
- Ved at være bevidst om den opmærksomhed og interesse, som tildeler forskellige udøvere. Find nogle positive ting om hver udøver og hjælp hver enkelt udøver til at forbedre deres færdigheder.
- Ved at sikre sig, at alle på holdet overholder de aftalte "spilleregler" for holdets samarbejde.
- **Begejstring.** Noget af det mest motiverende for en udøver er at have en træner, der brænder for sin trænergerning. Succesfulde trænere udviser således begejstring for deres hvert, både ved den måde de går, taler og agerer på, og trænerens begejstring er en af de vigtigste faktorer for, at udøveren udvikler sig og ønsker at være en del af holdet
- **Konsistent ledelse.** Trænere, som skifter mening som vinden blæser, har svært ved at vinde den respekt, som er nødvendig for at skabe et succesfuldt hold. Sådanne trænere ender blot med at forvirre holdet i stedet for at lede holdet til store "bedrifter". Trænere med gentagende succes er "konsistente" i deres trænerfilosofi og standarder (regler). Naturligvis kan trænerfilosofier og standarder altid udvikles, men de fleste succesfulde hold ved, hvad deres træner forventer af dem til hver eneste træning og konkurrence.



Teamets sammenhold (kohæsion)

En anden faktor, der er afgørende for et holds evne til at præstere, er holdets sammenhold (kohæsion). Generelt vil der være en positiv sammenhæng mellem holdets sammenhold og dets evne til at præstere. Hvor vidt holdet har et godt sammenhold er både styret af, i hvor høj grad holdet er enige om og arbejder for holdets målsætning eller opgave (opgaveorientering) samt, hvor godt medlemmerne kan lide hinanden og har det socialt sammen (socialorientering).

For at styrke holdets opgaveorientering har træneren følgende handlemuligheder:

- Tag tid til diskussioner; “*Hvad vil vi?*”, “*Vil ‘du’ være med?*”, “*Sammen kan ‘vi’ ...*”
- Skab konsensus om de fælles mål, træningsformer og træningsmoral.
- Diskuter rollemodeller jævnfør en opgavefordeling. Sørg for at alle får en rolle. Forklar den enkeltes rolle i forhold til holdets succes – skab forståelser for hinandens roller.

Hvis du som træner ønsker at styrke holdets sociale orientering:

- Iværksæt sociale arrangementer.
- Kommuniker positivt med henblik på at skabe en atmosfære, der fordrer en fælles identitet og fælles normer.
- Søg et kendskab til noget personligt om hvert gruppemedlem – værdier, holdninger m.m.
- Giv plads til, at udøvere udtrykker plusser og minusser i forbindelse med de tildelte roller.
- Diskuter balancen mellem udøvernes egne behov og teamets behov. Tag hånd om den/de udøvere, der ikke formår eller er villige til at acceptere og respektere roller og status.
- Anerkend og bekræft, når der tages ansvar for den tildelte rolle.

Øvelser til teambuilding

Teambuilding involverer mange aspekter, og teambuildingsøvelser kan have mange forskellige mål. Der kan arbejdes med evnen til at arbejde sammen, evnen til at kommunikere meninger og følelser på en konstruktiv måde, evnen til at respektere andre og deres meninger, holdets fællesskabsfølelse osv.

Hvilken øvelse, der vælges vil afhænge af det aktuelle holds behov og ønsker, og det vil blive for omfattende at give eksempler på øvelser indenfor alle de mulige aspekter af teambuilding. Her kan der søges mere information enten på internettet eller i bøger om teambuilding.

“Hvis du tror, du kan eller, hvis du tror, du ikke kan, så har du ret!”

SELVTILLID

Troen på dine evner – selv i de sværeste stunder



Hvad er selvtillid?

I al væsentlighed er selvtillid troen på egne færdigheder. Når træneren beder udøveren om at gennemføre nogle intervaller eller udføre en teknik, så er udøverens selvtillid troen på, at han kan udføre intervallerne eller teknikken. En stor selvtillid er en faktor som succesfulde eliteudøvere har til fælles på tværs af idrætsgrene. Udfordringen består i at finde ud af, hvordan denne færdighed og karakteristik kan udvikles.

For de fleste udøvere er følgende faktorer vigtige for at føle selvtillid:

- Demonstrere sine evner ift. andre (at vinde).
- “Mastery” (at vide, at man mestrer en færdighed).
- Fysisk/mental forberedelse.
- Social støtte (opbakning fra venner og forældre).
- Trænerens opbakning.

Generelt vil udøvere angive følgende tre faktorer som de vigtigste for at føle selvtillid: 1) At vinde, 2) trænerens opbakning og 3) social støtte. Naturligvis er der udøvere, som har en af de to andre faktorer i deres top tre liste, men yderst sjældent er det mere end to af de nævnte tre områder, der glider ud.

Er nogle af områderne vigtigere at forholde sig til end andre? Hvis man ser på faktorerne igen og forholder sig til, hvilke faktorer udøveren har mest kontrol over, så er svaret “Mastery” og fysisk/mental forberedelse. De resterende faktorer, har udøverne ingen eller lille kontrol over.

Her findes ofte årsagen til en flakkende selvtillid hos udøvere – selvtilliden er overladt til faktorer uden for deres kontrol. Derimod har de udøvere, der baserer deres selvtillid på “Mastery” og fysisk/mental forberedelse en mere stabil og stærk selvtillid.

Selvtilliden er nøje knyttet sammen med:

- En positiv selvopfattelse – der er baseret på viden om egne stærke og svage sider. Disse skal stemme overens med virkeligheden – *“jeg ved, at jeg kan!”*
- Feedback fra omgivelserne – at forældre, trænere og holdkammerater giver positiv og konstruktiv feedback om, hvad du kan – *“jeg ved, at jeg kan, og andre mener det samme!”*
- Erfaringer fra tidligere successituationer – *“jeg ved at jeg kan, for jeg har kunnet før!”*

Af og til kan man også opleve udøvere med for meget selvtillid, hvor:

- Selvtilliden er større end deres færdigheder berettiger – følgelig forbereder udøveren sig mindre og indsatsen er mindre i forhold til at løse opgaven.
- Udøveren signalerer stor selvtillid for at skjule tvivlen på sig selv.

Modsat hvad mange mennesker tænker, så har udøvere med stor selvtillid også af og til tvivl om dem selv eller deres evner, og mange succesfulde eliteudøvere giver også udtryk for ængstelse og pres før en konkurrence, men præsterer stadig godt. Så at have selvtillid betyder ikke fravær af negative tanker eller følelser, men nærmere, at udøvere med selvtillid tror på deres evner til at præstere godt til trods for disse følelser (ængstelse) eller tvivl. For eksempel, hvis præstationerne til træning eller konkurrence er under gennemsnittet, så vil udøvere med stor selvtillid stadig tro på deres evner.

Udøvere med selvtillid er karakteriseret ved at de:

- **Arbejder konsekvent hårdt til træning**

Udøvere med selvtillid ved, at meget af deres selvtillid er udviklet gennem succesoplevelser. De har lært at arbejde med de kontrollerbare faktorer til træning, hvilket hjælper dem til at forbedre deres evner (og give dem følelsen af succes). De ved, at for at føle selvtillid til en konkurrence, skal de have arbejdet hårdt i træningen op til.

- **Fokuserer på det positive**

I stedet for at bruge tid på at bekymre sig om, hvad de ikke kan, eller på andre måder betvivle dem selv, er udøvere med selvtillid i højere grad i stand til at fokusere på de positive elementer af deres præstation.

- **Udfører kvalitetstræning**

Selv om øget kvantitet i træningen også kan styrke selvtilliden, så er kvaliteten af træningen af større betydning for udviklingen af selvtilliden. Overvej din egen træning. Kan den gøres mere effektiv? Kan intensiteten øges? Kan pauserne udnyttes bedre?

- **Prøver endnu hårdere, når de ikke når deres mål**

En forskel mellem udøvere med mere eller mindre selvtillid er, hvordan hver gruppe tolker “nederlag”. Udøvere med selvtillid ser oftere nederlag som resul-

tatet af manglende indsats, forberedelse, koncentration, afvikling af teknik eller andre faktorer, de kan ændre. Udøvere med mindre selvtillid opfatter nederlag som resultatet af manglende evner, en faktor der er mindre foranderlig.

- **Konkurrerer for at vinde**

Forskellen mellem at “konkurrere for at vinde” i forhold til at “konkurrere for ikke at tabe” er enorm. At konkurrere for at vinde betyder, at udøveren ikke er bange for at tage chancer og overtage kontrollen. Når udøveren konkurrerer for ikke at tabe, er hans fokus på at undgå at lave fejl og det er en “reaktiv” (en afventende reaktion på påvirkninger) modsat en “proaktiv” (handlende aktion) måde at agere på.

- **Håndterer deres følelser bedre**

Udøvere med selvtillid er bedre til at komme igen efter modgang end udøvere med mindre selvtillid. I stedet for at blive vred, ophidset eller pessimistisk, så administrerer udøvere med selvtillid disse potentielle negative følelser. Udøvere med tillid til dem selv og deres evner har en “giver aldrig op” attitude. Modgang opfattes som en udfordring i stedet for uovervindelige barrierer.



Gode råd til at forbedre selvtillid

Succes giver selvtillid.

Gennem præstationsmæssige bedrifter – at mestre færdigheder – opnår udøveren selvtillid. Denne succes kan etableres både til træning og i konkurrence.

- **Byg succes ind i træningen**

Det er vigtigt, at udøveren udfører gode ting til træning, og således oplever succes. Og udøveren skal bevidst notere sig alle disse succeser, fordi det er disse daglige succeser, som udøveren skal bære med over i konkurrencen for at forbedre sin tro på, at han virkelig kan præstere. En måde at notere sig disse succeser på er at nedskrive 2-3 succeser hver dag i sin træningsdagbog. En anden måde er at etablere et målsætningssystem, hvor udøveren formulerer og opnår daglige træningsmål og reelt på denne måde strukturerer succes ind i træningen.

- **Se og modeller andres succes.**

“Når han kan gøre det, kan jeg også!”
Dette udsagn er et udtryk for en anden strategi til at forbedre selvtilliden. Her bruges andre udøvers succesfulde præstationer til at give udøverens en tro på, at også han kan præstere godt. Denne strategi er dog ikke lige så virkningsfuld som egne succesfulde præstationer, og den kræver, at udøveren kan identificere sig med den succesfulde udøver, og føler sig på samme færdighedsniveau som denne – altså at udøveren føler, at det er realistisk at kopiere den succesfulde udøvers præstation.

- **Brug positiv selvtale**

Selvtillid betyder, at udøveren kan og vil opnå sine mål. Udøveren overbeviser sig selv om, gennem sin selvtale – at han er dygtig, at han kan præstere godt, at han vil efterleve sin strategi, og at han kan nå alle sine delmål. Udøveren skal holde øje med, hvad han siger til sig selv og sikre sig, at hans indre dialog er positiv og bekræftende i stedet for betvivlende og negativ.

Fasthold selvtilliden selv, når tingene går dårligt

Når tingene ikke går så godt, f.eks. under præstationsnedture eller når teknikken ikke føles rigtig, så er det svært at fastholde selvtilliden. Hvad kan udøveren gøre for stadig at tro på sine evner, når evnerne synes at være forsvundet?

Hertil er der ikke et simpelt svar. Det er svært for udøveren sandfærdigt at tro på sine evner til at præstere godt (at være succesfuld), når han ikke præstere godt. Men her følger nogle få strategier og forslag til at fastholde selvtilliden, når tingene går dårligt:

- **Fokus på opnåelige mål**

Fokuser på udfordrende men stadig realistiske mål, i stedet for at formulere mål som er urealistiske. Lad udøveren opdele sin præstation i mindre delmål, der er mere opnåelige.

- **Genskab tidligere succeser**

Lad udøveren tænke tilbage på en god præstation. Udøveren skal genkalde, hvordan han følte det, hvad han sagde til sig selv og hvordan han fokuserede,

da han var klar til konkurrencen. Forsøg efterfølgende at skabe de “mentale omgivelser”, som var til stede ved den tidligere gode præstation.

- **Medbring altid “P-er”**

P står for positiver. Når udøveren ikke præstere godt, er der en tendens til at blive stillet ind på negativer, at fokusere på negative ting, der bekræfter, at udøveren ikke præstere godt. En udøver, som kæmper med at leve op til sit normale niveau, vil typisk komme ud af træningen og huske de to ting, som ikke fungerede, og hvor tung kroppen var. Sørg for, at udøveren anerkender P-erne – de positive gode ting som skete, så som forbedringer i teknikken eller at følelsen var bedre end dagen før. Disse P-er skal med til konkurrencen for at give udøveren tillid til, at tingene vil vende.

- **Vær tålmodig**

Accepter, at selvtilliden ikke vil komme tilbage med et blink med øjet. Det kræver vedholdenhed, ihærdighed og tålmodighed for udøveren at komme igennem denne udfordrende tid.

Introduktion til træning af selvtillid

Begynd med at lade udøverne definere, hvad selvtillid betyder for dem. Bed dem om at give eksempler på, hvornår de føler stor og lav selvtillid.

Fortæl dine udøvere om fordelene ved at øge deres selvtillid.

Øvelser til udvikling af udøvernes selvtillid

Øvelse 13. Denne øvelse opfordrer udøverne til at "brainstorme" om deres positive evner og egenskaber. Denne øvelse er både for de yngre og ældre udøvere.

En måde at begynde at udvikle selvtilliden, er at beskrive sine positive evner. Lad udøverne udfylde følgende udsagn med en bred vifte af forskellige færdigheder og evner ved at bruge eksempler både i og uden for sporten.

1. Noget, jeg gør godt, i min sport er:

2. Noget, jeg gør endnu bedre, i min sport er:

3. Min største styrke som udøver er:

4. Jeg er stolt over, at jeg:

5. Min største styrke som individ er:

6. Jeg kan hjælpe mine holdkammerater til:

7. Jeg har styrken til at:

8. Jeg var i stand til at beslutte mig for at:

9. Jeg er ikke bange for at:

10. Jeg vil være stærk nok til at:

11. Noget jeg kan gøre nu, som jeg ikke kunne sidste år, er:

12. Jeg har opnået at:

13. Hvis jeg vil, så kan jeg:

14. Min største bedrift er:

Øvelse 14. Denne øvelse bruger tidligere gode præstationer til at forbedre selvtilliden. Gode præstationer påvirker direkte og positivt selvtilliden. Ved at tænke på tidligere gode præstationer vil udøveren blive bekræftet i, at han har evnerne til at præstere, og det vil påvirke selvtilliden positivt. Samtidig går øvelsen ud på at gøre udøveren mere bevidst om de rammer, der var for den gode præstation, hvilket kan bruges næste gang udøveren skal konkurrere.

"Tænk tilbage på din bedste præstation og besvar spørgsmålene vedrørende denne konkurrence".

- Hvad spiste du aftenen før?
- Hvor mange timers søvn fik du natten før?
- Hvad tid vågnede du? Hvor mange timer var det før konkurrencen?
- Hvad spiste du til morgenmad?
- Hvad lavede du i opvarmningen?
- Hvordan følte du dig tilpas under opvarmningen?

- Hvilke andre ting gjorde du inden konkurrencen?
- Hvordan havde du det lige før konkurrencen?
- Hvordan følte det under konkurrencen?
- Hvad lavede du som "nedkøling" efter konkurrencen?

Når udøveren har reflekteret over sine tanker, følelser og handlinger sidste gang han oplevede succes, skal han efterfølgende forsøge at indarbejde dem til næste konkurrence.

Øvelse 15. Denne øvelse hjælper udøveren til at påbegynde en træningsdagbog med optegnelse af daglige succeser både i og uden for træningen. Dette vil øge udøverens bevidsthed om egne personlige bedrifter. Nogle udøvere har svært ved at genkalde tidligere præstationer eller succeser i træningen og anvende disse i deres opbygning af selvtilliden. Nogle gange skyldes det manglende bevidsthed – udøveren har aldrig tidligere været tvunget til at spore sig ind på dette og har måske behov for at lære at være mere opmærksom på sine præstationer. Andre gange er udøveren mere opmærksom på sine fejl end de gode ting, som skete til træning og under konkurrencen.

Udøverens "Succes dagbog" skal bruges til at skærpe hans fokus på sine succeser. Ideen er simpel. Efter hver træning og konkurrence skal udøveren nedskrive tre ting som han udførte korrekt eller succesfuldt.

Eksempel: Mandag

1. Kom til træning til tiden.
2. Jeg havde et hurtigt benarbejde i øvelserne.
3. Jeg holdt tempoet i 80% af intervallerne.

Ud fra eksemplet kan det ses, at positive ting ikke behøver at være direkte relateret til præstationen.

"Det er mere vigtigt, hvordan man takler spænding og nervøsitet end, hvor meget spænding og nervøsitet man oplever"

SPÆNDINGSREGULERING – at kontrollere sin fysiske og mentale energi



Man må øge sin bevidsthed om sin mentale tilstand, før man kan kontrollere sine tanker og følelser. Det er mere vigtigt, hvordan man takler spænding og nervøsitet end, hvor meget spænding og nervøsitet man oplever.

Administrer energien

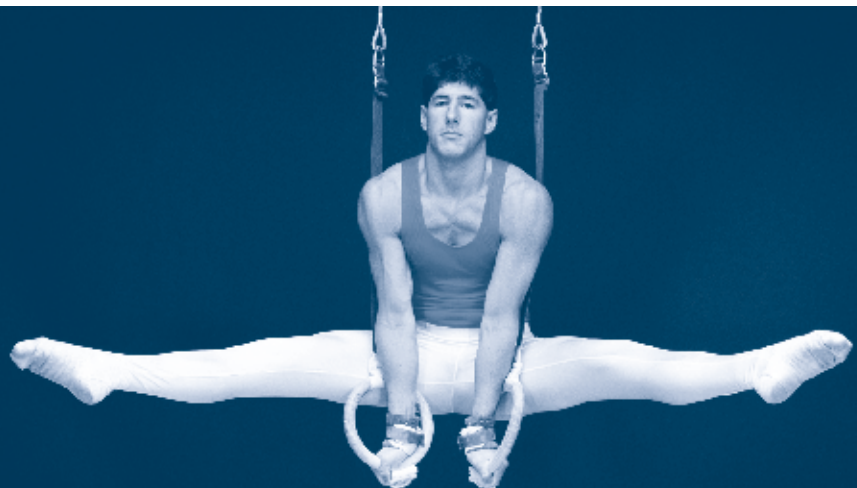
Grundlæggende kan ingen præstere på et højt niveau uden tilstrækkelig med energi. Både udøvere og trænere må have gode energidepoter og bruge dem klogt. Hvis energiniveauet er for lavt, vil udøveren måske ikke have den nødvendige intensitet til at kæmpe mod en stærk modstander. Hvis energiniveauet er for højt, bliver udøveren måske for tændt eller nervøs til at præstere en kompleks færdighed. Det "optimale energiniveau" er individuelt, hvilket betyder, at udøvere på samme hold kan have behov for forskellige forberedelser.

Fysisk og mental energi

Første skridt til at forstå, hvordan man administrerer energi er at kende til de to typer af energi – fysisk energi og mental energi. Fysisk energi refererer til kroppens aktivitetsniveau fra lav energi (dyb søvn) til høj energi (anspændthed). Mental energi relaterer til sindets aktivitetsniveau fra lav (ingen motivation) til højt (overdreven bekymring, angst). Denne skelnen er vigtig, fordi der skal anvendes forskellige strategier afhængig af, om det er det mentale eller fysiske energiniveau, der skal ændres. Udfordringen bliver at administrere de fysiske og mentale energier, så de er befordrende for gode præstationer både til træning og i konkurrence.

Hvad påvirker dine udøvers energiniveau?

Det kan være en hjælp, at udøveren tænker på sig selv som et batteri, som enten tap-



pes for fysisk og mental energi eller som kan oplades med fysisk og mental energi. Andre mennesker, begivenheder og ting kan påvirke udøverens fysiske og mentale energi. Når udøveren ved, hvad der påvirker hans energi, kan han bedre administrere den.

Eksempler på ting, der tapper henholdsvis oplader energi:

	Eksempler
Tapper	Dårlig søvn Spist dårligt Negative personer Bekymringer/Stress
Oplader	Lytte til god musik Være fysisk aktiv Erindre gode konkurrencer

Strategier til at administrere energiniveauer

Når udøveren er bevidst om, hvad der tapper og oplader ham, er næste skridt at diskutere konkrete strategier, som kan anvendes til at administrere hans fysiske og mentale energi. Dette inkluderer også en diskussion af symptomerne for henholdsvis for lidt og megen energi, for at kunne finde ud af, hvor og hvornår udøveren har behov for at anvende de konkrete strategier.

I tabel 3 er angivet nogle strategier, der kan bruges ved enten for højt eller lavt energiniveau.

Introduktion til træning af spændingsregulering

- Begynd med at beskrive, hvad der menes med energiniveau.
- Snak om de to typer af energiniveauer: Mental og fysisk.
- Lad udøverne beskrive forskellige behov og krav med hensyn til "optimalt energiniveau" i forskellige situationer.

Eksempler på strategier til at administrere energiniveauer:

	Fysisk Energi	
For meget		For lidt
Hurtigere hjertebanken		Træt
Hurtig vejrtrækning		Gaber
Spændte muskler		Sløv
Ryster; Sommerfugle		For afslappet
	Hvad kan udøveren gøre?	
Udstrækning		Hop på stedet
Dyb vejrtrækning med maven		Aktiv udstrækning
Afslappende sanseforestilling		Spis kulhydrater
Massage		Bevæge sig omkring
	Mental Energi	
For meget		For lidt
Overdreven bekymring		Mentalt flad
Negative tanker		Drivende tanker
Flygtige tanker		"Ligeglad" indstilling
Ukoncentreret		Umotiveret
	Hvad kan udøveren gøre?	
Huske tidligere succeser		Fokuser på et nøgleord
Fokus på et nøgleord		Sæt udfordrende mål
Distancere sig selv fra presset		Visualiser konkurrence, træning
Positiv selvtale		Positiv selvtale

Tabel 3.

Øvelser til træning af spændingsregulering

Øvelse 16. Denne øvelse kan anvendes til at hjælpe udøvere i alle aldre til at forstå, hvad der giver dem energi, og hvad der tapper deres energidepoter. Bed udøvererne udfylde skemaet.

Hvad påvirker din fysiske og mentale energi?

Hvor meget kontrol har du over de ting, som dræner og oplader din energi?

Første skridt til at øge din energi til træning og konkurrencer er at få kontrol over omgivelserne – at finde så mange opladere, som du kan og eliminere så mange dræn, som du kan.

Øvelse 17. Denne øvelse bringer udøverne gennem en serie af spørgsmål for at hjælpe dem til at opdage deres optimale energiniveau for gode præstationer.

For at præstere godt er det vigtigt, at udøverne ved hvilket energiniveau som virker bedst for dem. Udøvere kan være fysisk og mentalt over-aktiveret, førende til nervøsitet, muskelspændinger og besvær med koncentrationen. Eller der kan være udøvere, som ikke er tilstrækkeligt "ladet op" til mentalt at fokusere eller til at aktivere deres krop til den kommende opgave.

For at finde frem til dit optimale energiniveau, så tænk tilbage på dine tre bedste præstationer. Visualiser så tydeligt som muligt, fokuser på hvad du tænkte og følte. Herefter besvarer du spørgsmålene i skemaet.

Efter at have besvaret skemaet i forhold til dine bedste præstationer, gentages øvelsen med dine tre værste præstationer i tankerne.

Sammenlign nu dine to besvarelser. Typisk er der tydelig forskel mellem dine bedste og dårligste præstationer med hensyn til dine fysiske og mentale energier.

3 ting som oplader dig fysisk og mentalt til træning.

- 1.
- 2.
- 3.

3 ting som dræner dig fysisk og mentalt til træning.

- 1.
- 2.
- 3.

3 ting som oplader dig fysisk og mentalt til konkurrencen.

- 1.
- 2.
- 3.

3 ting som dræner dig fysisk og mentalt til konkurrencen.

- 1.
- 2.
- 3.

Hvordan tror du, at din fysiske og mentale energi påvirkede din præstation, da du præsterede bedst? Hvad kan du gøre for at skabe denne fysiske og mentale energi forud for dine konkurrencer?

Checkliste for præstationstilstande

Følte mig ekstremt afslappet	1	2	3	4	5	6	Følte mig ekstremt anspændt
Følte mig ekstremt selvsikker	1	2	3	4	5	6	Følte mig ekstremt usikker
Følte fuldstændig kontrol	1	2	3	4	5	6	Følte absolut ingen kontrol
Musklerne var afslappede	1	2	3	4	5	6	Musklerne var spændte
Følte mig ekstremt energisk	1	2	3	4	5	6	Følte mig ekstremt træt
Selvtalen var positiv	1	2	3	4	5	6	Selvtalen var negativ
Var ekstremt fokuseret	1	2	3	4	5	6	Var ekstremt ukoncentreret
Følte det ubesværet	1	2	3	4	5	6	Følte det besværligt
Havde meget stor energi	1	2	3	4	5	6	Havde meget lille energi
Pulsen var meget lav	1	2	3	4	5	6	Pulsen var meget høj
Mit åndedræt var roligt	1	2	3	4	5	6	Mit åndedræt var hurtigt

“Intet kan stoppe manden med den rette mentale indstilling i at nå sit mål; intet på jorden kan hjælpe manden med den forkerte mentale indstilling.”

MENTAL KONKURRENCEFORBEREDELSE



Konkurrence giver udøvere muligheden for at demonstrere deres evner og udfordre sig selv, og konkurrence er en af årsagerne til, at udøvere træner hårdt dagligt. Men hvis to udøvere med de samme fysiske og tekniske forudsætninger stiller op til konkurrencen, hvem vil så vinde? Naturligvis udøveren med det bedste hoved. Da hoved og krop er forbundet, må udøveren sikre sig, at både kroppen og hovedet er forberedt til konkurrencen. I dette kapitel kigger vi på, hvordan udøvere kan sikre sig, at deres hoved arbejder for dem og ikke imod dem i konkurrencen.

Efter de Olympiske Lege i 1996 forsøgte man at finde frem til de faktorer, som havde en positiv og negativ indflydelse på præstationen under OL. En af de faktorer, der kendetegner udøvere, der præsterede godt, var udviklingen og troskaben til fysiske og mentale forberedelsesplaner. Succesfulde udøvere havde forberedelsesplaner, som de holdt sig til.

Ligesom de andre psykologiske færdigheder i den mentale værktøjskasse, så skal udøverens mentale forberedelsesrutiner udvikles systematisk og med formål. De skal trænes, justeres og anvendes konsekvent for at være effektive.

Mental forberedelsesrutine

For at forberede sig fysisk til en konkur-

rence har de fleste udøvere en standardopvarmning, som inkluderer udstrækning, let aktivitet, simple tekniske øvelser og eventuelt noget rytme eller følelse, afhængig af idrætsgrenen. Udøvere har standardiseret deres opvarmning for at forberede kroppen optimalt til konkurrencen, de gør, hvad der er bedst for dem og ikke nødvendigvis det samme som deres holdkammerater. En tilsvarende indgangsvinkel bør anvendes med hensyn til mental forberedelse således, at udøveren har konkrete tanker, ord, billeder og følelser forud for konkurrencen. Denne mentale rutine kan kombineres med den fysiske forberedelse, så udøveren varmer kroppen og hovedet op samtidigt.

Fordelene ved at udvikle og anvende en mental forberedelsesrutine

- **Udøveren opnår den ideelle tilstand**

Det primære formål med en mental forberedelse er, at udøveren opnår en mental tilstand som relaterer til gode præstationer (for den enkelte udøver).

- **Udøveren opnår kontrol over den mentale energi**

At kunne administrere sin mentale energi for ikke at være for flad eller for tændt er vigtigt for udøveren. Under forberedelsen kan udøveren lytte til bestemte sange for at høre eller sænke spændingsniveauet inden konkurrencen.

- **Udøveren opnår et effektivt fokus**

En mental forberedelsesrutine kan hjælpe udøveren til at fokusere på vigtige aspekter af konkurrencen. Tekniske nøgleord eller billeder kan integreres ind i forberedelsen for at rette opmærksomheden derhen, hvor der er behov.

- **Udøveren opnår komfort med struktur**

En mental rutine kan skabe ro hos udøveren i den stressfulde tid op til konkurrencen. Til en vis grad kan en mental forberedelsesrutine hjælpe til med at fjerne "omgivelserne" fra præstationen (for udøvere som har tendens til at blive negativt påvirket af konkurrenceomgivelserne).

Introduktion til planlægning af mental konkurrenceforberedelse

- Tal med udøverne om, hvad mental forberedelse er, og hvorfor det er vigtigt at have en mental plan.
- Definer nogle af nøgleelementerne som udgør en mental plan, som for eksempel visualisering, målsætning, selvtale, koncentration og spændingsregulering.
- Forklar udøverne, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at skabe en mental plan. Hver udøver udvikler sin egen personlige mentale plan.

Giv udøverne en chance for at udvikle og afvikle deres egen før-konkurrence opvarmning. Hermed styrkes deres ejerskab af forberedelsesrutinerne og gør det lettere for udøverne at foretage nødvendige ændringer.

Understreg vigtigheden af at nedskrive deres personlige forberedelsesplan.



Øvelser til udvikling af udøvernes mentale konkurrenceforberedelse

Øvelse 18. Denne øvelse hjælper udøverne med at tænke over, hvordan de føler i deres bedste og værste tilstand:

Hvordan får jeg begyndt med udviklingen af en rutine som vil virke for mig? Begynd med målet i tankerne. Det er nødvendigt at finde ud af, hvordan du behøver at tænke og føle for at præstere dit bedste.

Dernæst skal du finde ud af, hvad du behøver at gøre for at komme i denne "ideelle mentale tilstand". Her kan det være en hjælp at gå tilbage til tidligere oplevelser for at finde ud af hvad der virker for dig. Begynd her med at besvare spørgsmålene i "konkurrence refleksioner" for at få begyndt med udviklingen af en mental rutine, som vil virke for dig.

Tænk på din bedste præstation det sidste års tid og svar på følgende:
Hvordan følte du det lige før konkurrencen?

Hvad sagde du eller tænkte for dig selv lige inden konkurrencen?

Hvordan var du fokuseret under konkurrencen? Hvad var du bevidst om eller opmærksom på under konkurrencen?

Tænk nu på din dårligste præstation det sidste års tid og svar på følgende:
Hvordan følte du det lige før konkurrencen?

Hvad sagde du eller tænkte for dig selv lige inden konkurrencen?

Hvordan var du fokuseret under konkurrencen? Hvad var du bevidst om eller opmærksom på under konkurrencen?

Hvad var de største forskelle i dit energiniveau og dine tanker forud for disse to præstationer? I din fokusering og opmærksomhed under præstationen?

Gennemgå nu dine besvarelser. Vær især opmærksom på forskellen mellem dine tanker, fokus og energiniveauer forud for din bedste og dårligste konkurrence. Hvordan vil du foretrække at tænke/føle før du skal præstere? Hvordan vil du foretrække at fokusere før og under konkurrencen? Med disse svar i tankerne skal du nu begynde at udtænke dine strategier for at nå denne optimale mentale tilstand. Hvis

for eksempel du præstere bedst, når du er intens og aggressiv, skal du finde ting, du kan tænke, sige og gøre for at hjælpe dig selv til denne følelse. Eller, hvis du har tendens til at blive for nervøs, når du tænker for meget på konkurrencen, så find ud af, hvad du med vilje kan optage dig selv med før du skal i gang med konkurrencen (lytte til musik, tale med venner/familie, spille kort osv.).

Før jeg præstere, er min optimale mentale tilstand følgende:

Mine strategier for at nå denne tilstand er følgende:

Øvelse 19 hjælper udøverne med at skabe en mental og fysisk plan.

Brug noget tid til at gennemgå dine besvarelser på forrige side. Anvend denne information til at skabe din konkurrenceplan. Eksempler du muligvis kan inkludere i din mentale plan er: Visualisering, nøgleord, positiv selvtale om, hvad du kan gøre, dybe vejrtrækninger eller en anden afspændingsteknik og påmindelser om dine mål. I kasserne vedrørende din fysiske parathed kan du skrive, hvad du kan lide at gøre i opvarmningen, og hvordan du behøver at føle det fysisk i kroppen.

(Indsæt gerne andre tidspunkter /situationer)	Hvad har du behov for at gøre for at være mentalt klar?	Hvad har du behov for at gøre for at være fysisk klar?
Opvarmning		
10 minutter før konkurrencen		
Et minut før konkurrencen		
Kritisk tidspunkt under konkurrencen #1		
Kritisk tidspunkt under konkurrencen #2		
Kritisk tidspunkt under konkurrencen #3		





DIFs UDDANNELSESMATERIALER

Danmarks Idræts-Forbund har udgivet en lang række emnehæfter, bøger og videoer inden for træning, idrætsskader, psykologi, ledelse etc.

Nyttig viden og inspiration i relation til idrætsskader, træningsplanlægning og andet kan, bl.a. hentes på Danmarks Idræts-Forbunds hjemmeside www.dif.dk under "publikationer".

Bestilling af materialer samt gratis brochure og pjecer vedrørende DIFs uddannelsesvirksomhed kan ske hos Danmarks Idræts-Forbund, Post og Print, tlf. 4326 2060 eller på www.dif.dk





DIFs specialforbund

Badminton Danmark
Bueskydning Danmark
Danmarks Basketball-Forbund
Danmarks Bokse-Union
Danmarks Bowling Forbund
Danmarks Brydeforbund
Danmarks Cykle Union
Danmarks Gymnastik Forbund
Danmarks Ishockey Union
Danmarks Motor Union
Danmarks Skiforbund
Danmarks Sportsdanserforbund
Dansk Amerikansk Fodbold Forbund
Dansk Arbejder Idrætsforbund
Dansk Atletik Forbund
Dansk Automobil Sports Union
Dansk Boldspil-Union
Bordtennis Danmark
Dansk Cricket-Forbund
Dansk Curling Forbund
Dansk Dart Union
Dansk Faldskærms Union
Dansk Forening for Rosport
Dansk Fægte-Forbund
Dansk Golf Union
Dansk Hanggliding og Paragliding Union
Dansk Hockey Union
Dansk Håndbold Forbund
Dansk Judo og Ju-Jitsu Union
Dansk Kano og Kajak Forbund
Dansk Karate Forbund
Dansk Kegle Forbund
Dansk Kickboxing Forbund
Dansk Klatreforbund
Dansk Militært Idrætsforbund
Dansk Minigolf Union
Dansk Orienterings-Forbund
Dansk Petanque Forbund
Dansk Ride Forbund
Dansk Rugby Union
Dansk Sejlunion
Dansk Skytte Union
Dansk Skøjte Union
Dansk Softball Forbund
Dansk Sportsdykker Forbund
Dansk Squash Forbund
Dansk Styrkeløft Forbund
Dansk Surf & Rafting Forbund
Dansk Svæveflyver Union
Dansk Svømmeunion
Dansk Taekwondo Forbund
Dansk Tennis Forbund
Dansk Vandski & Wakeboard Forbund
Dansk Vægtløftnings-Forbund
Den Danske Billard Union
Floorball Danmark
KFUMs Idrætsforbund
Moderne Femkamp Danmark
Parasport Danmark
Rulleskøjte Danmark
Triathlon Danmark
Volleyball Danmark

Udgiver

Danmarks Idrætsforbund

Forfatter

Jørn Ravnholt

Faglig bearbejdelse og redaktion

Jens Meibom

Jan Milandt

Nina Bundgaard

Jesper Franch

Fotos

Niels Bommer

DOF Foto/kk

Salg og Distribution

Danmarks Idrætsforbund

Mail: uddannelse@dif.dk

© Danmarks Idrætsforbund 2006

(eftertryk - helt eller delvist - ikke tilladt)

1. udgave 1. oplag 2006

ISBN 87-91705-05-5



Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby