

COACHING-REDSKABER I GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER 2018



COACHING-REDSKABER
I GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER

Christina Lissa Benn

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER
1. udgave, 1. oplag 2018

Fotos: John Petersen

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER
Peter Bangs Vej 5B
2000 Frederiksberg
www.cur.nu
info@cur.nu

INDHOLD

INTRODUKTION	5
HVAD ER COACHING?	7
REDSKAB 1 UGESKEMA	9
Overblik over hverdagens aktiviteter	9
REDSKAB 2 HVERDAGSHJULET	11
Hverdagshjulet – definerede hverdagsområder	12
Hverdagshjulet – det “tomme” hverdagshjul	13
REDSKAB 3 MENTALE OG PERSONLIGE KOMPETENCER	15
Vurdering af mentale og personlige kompetencer	17
REDSKAB 4 INDRE DIALOG	19
Den positive indre dialog	20

INTRODUKTION

Dette hæfte introducerer til, hvordan du som træner kan bruge coachinginspirerede redskaber i din trænerpraksis. Hæftet introducerer til, hvordan du som træner kan arbejde med unge udøveres evne til at reflektere over og italesætte hvilke færdigheder, de får med sig fra sporten, og hvordan de kan bruge disse færdigheder til at håndtere modgang. I hæftet vil du også blive introduceret til to forskellige redskaber, der skal hjælpe udøvere med at få et overblik over, hvordan de strukturerer deres hverdag.

KAN DU GENKENDE DETTE?

- Dine udøvere har mange ting at huske på i hverdagen, og de kan ofte føle sig stressede over alle de ting, de skal nå.
- Dine udøvere præsterer dårligere til kamp/stævner, end de gør til træning, fordi deres tanker er et andet sted.
- Dine udøvere virker fortabte, når de møder nye udfordringer eller modgang.
- Dine udøvere fokuserer mere på, hvad der kan gå galt, end hvad der kan gå godt, hvis de skal kaste sig ud i noget nyt.

Hvis du kan genkende nogle af ovenstående situationer, er dette hæfte måske noget for dig!

Vores erfaring fra praksis i samarbejde med en række idrætsmiljøer i projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' er, at udøverne gerne

vil have åbne dialoger med deres trænere om de ting, der kan påvirke deres præstationer. Vores erfaring er, at der er mange trænere, der ønsker at hjælpe udøverne f.eks. i forhold til strukturering af hverdagens aktiviteter, men mange af dem ved ikke, hvordan de skal gøre det i praksis.

På baggrund af dette og med et ønske om at skabe øget refleksion, bevidstgørelse og italesættelse blandt udøvere og trænere om disse udfordringer, er intentionen og vores forhåbning med dette hæfte at skabe rammerne for flere åbne dialoger ude i idrætsmiljøerne, ligesom hæftet forhåbentlig vil inspirere trænere til at prøve kræfter med coaching. I hæftet præsenterer vi to forslag til, hvordan du som træner kan hjælpe dine udøvere med at strukturere hverdagen. Det ene redskab tager udgangspunkt i en samtale mellem dig og udøveren, mens det andet er tænkt som et redskab, som udøveren selv benytter. Herefter introducerer vi til et redskab, der skal hjælpe med at gøre udøverne bevidste om de færdigheder, de får med sig fra sporten. Til sidst i hæftet kommer vi med et bud på, hvordan du kan facilitere en positiv indre dialog hos dine udøvere.

Fælles for de fire redskaber er, at de er coaching-redskaber. Nedenfor forklarer vi, hvad vi forstår ved coaching-redskaber.

Du kan som træner prøve kræfter med et enkelt tiltag, flere tiltag eller blot dele af tiltag, som du finder interessant, og du kan tilpasse struktur og spørgsmål, så det bliver relevant for jeres ønsker og behov.

I forlængelse af de redskaber, som vi præsenterer, vil der være skabeloner til det pågældende coaching-redskab. Skabelonerne kan ligeledes hentes ned fra vores hjemmeside: www.cur.nu under 'Gode idrætsmiljøer for piger'.

INDHOLD I HÆFTE

- **Coaching** - En kort introduktion til, hvad vi forstår ved coaching-begrebet, og hvordan det kan bruges i forhold til at skabe gode idrætsmiljøer for piger.
- **Redskab 1 - Ugeskema:** Ugeskemaet gør det nemt for udøvere at danne sig et overblik over ugens aktiviteter. På den måde kan udøvere strukturere sin tid, så der f.eks. også er tid til pauser, hvor de kan slappe af uden at få dårlig samvittighed.
- **Redskab 2 - Hverdagshjulet:** Redskabet skal hjælpe udøvere med at blive bevidste om, hvilke arenaer i deres liv, udover sporten, som fungerer godt og hvilke arenaer, der måske fungerer mindre godt. Hverdagshjulet giver anledning til at reflektere over, hvad udøveren kan optimere på for, at nogle arenaer kan fungere bedre.
- **Redskab 3 - Mentale og personlige kompetencer:** Redskabet skal hjælpe udøvere med at blive bevidste om hvilke mentale færdigheder, de har udviklet/tilgnet sig gennem sporten. Med afsæt i disse færdigheder giver dette redskab mulighed for at diskutere, hvordan disse færdigheder kan bruges til at håndtere krav og modgang både i og uden for sporten.
- **Redskab 4 - Indre dialog:** Redskabet giver udøvere mulighed for at arbejde med at skabe en positiv indre dialog ved brug af 'visualisering af en stjernestund'.

HVAD ER COACHING?

Coaching beskrives som en udviklingssamtale og dialog, som en sam-skabes-proces mellem coach og coachee med det formål at give (især) coachee'en rum og mulighed for fordybelse i, refleksion over og ny forståelse af 1) egne oplevelser i den konkrete kontekst og 2) sit samspil, sine relationer og forhandlinger med andre i specifikke kontekster og situationer. Denne coachingsamtale skal gerne åbne op for nye handlemuligheder inden for de kontekster, som er genstand for samtalen (Stelter 2012¹).

Sådan beskriver coachingspsykolog, Reinhard Stelter, hvad man forstår ved coaching. Det, vi skal forstå ved ovenstående definition af coaching, er helt overordnet, at en samtale mellem coach og coachee (som i dette tilfælde f.eks. vil være en samtale mellem træner og udøver eller en samtale mellem forælder og udøver) giver mulighed for fordybelse og refleksion over egen praksis i konkrete situationer. Samtalen mellem træner eller forælder og udøvere åbner op for nye handlinger i specifikke kontekster. Det vil sige, at udøveren skal reflektere over sine handlinger og tanker for dernæst at åbne op for nye handlinger.

Det er netop dét, vi ønsker med de redskaber, som vi introducerer til i dette hæfte. Da hvert redskab har forskellige formål, er den overordnede hensigt med redskaberne, at udøvere (og trænere og/eller forældre) reflekterer over deres praksis i de forskellige situationer, og dermed får udviklet sin praksis med nye handlinger.

I de følgende afsnit vil vi præsentere en række konkrete forslag til, hvordan du som træner kan arbejde med coaching. Med udgangspunkt i erfaringer fra nogle idrætsmiljøer har vi opstillet en række forslag til, hvordan du som træner kan få dine udøvere til at reflektere over og blive bevidst om forskellige ting, der kan influere på deres sportsliv.

¹ Stelter, Reinhardt 2012: "Tredje generations coaching - en invitation til nytænkning og faglig udvikling"

REDSKAB 1

UGESKEMA

FOKUS PÅ OVERBLIK OVER HVERDAGENS AKTIVITETER

I gennem projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' er vi blevet opmærksomme på, hvordan det nogle gange kan være svært for udøvere at strukturere og holde overblik over de, oftest mange, aktiviteter og gøremål, som udøvere har i hverdagen. Vi præsenterer derfor dette ugeskema, således at man som træner eller forælder kan hjælpe udøvere med at strukturere hverdagen og holde overblik over hverdagen, så udøvere f.eks. ved, hvornår de kan slappe af uden at få dårlig samvittighed over, at der er ting, de *burde* gøre. Ugeskemaet er tænkt som et visuelt redskab, så udøvere f.eks. ikke skal gå og huske på alle deres planer og aktiviteter i hovedet, men har det nedskrevet på et stykke papir, som de kan have i tasken eller hjemme på køleskabet. Ugeskemaet kan også være en hjælp for forældre og trænere til at give et indblik i hvilke aktiviteter, udøvere har at se til i hverdagen.

GODE RÅD TIL PRAKSIS

- Vi anbefaler, at udøvere udfylder ugeskemaet på ugentlig basis evt. i samarbejde med en forælder eller træner de første par gange.
- Hæng gerne skemaet for den pågældende uge op, så både udøver og forælder har et overblik over udøvers aktiviteter og pauser i hverdagen.

OVERBLIK OVER HVERDAGENS AKTIVITETER**Instruktion til udøvere**

Dette ugeskema giver mulighed for at strukturere og danne overblik over de forskellige aktiviteter, du har i din hverdag. Du oplever måske, at du har helt styr på alt det, du skal, men husker du f.eks. også at give dig selv nogle pauser i hverdagen, hvor du *ikke* laver

noget, så du mentalt kan lade op i løbet af dagen?

Indsæt dine aktiviteter for ugen i nedenstående skema – det kan være aktiviteter som skole, træning, lektier, familietid osv. Husk også at notere, hvornår du har tid til at slappe af.

OVERBLIK OVER UGENS AKTIVITETER**UGE****NAVN**

Klokken	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

REDSKAB 2

HVERDAGSHJULET

FOKUS PÅ OPTIMERING AF HVERDAGENS AKTIVITETER

I projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' ser vi en tydelig tendens til, at unge piger gerne vil præstere 100 pct. på alle arenaer, som de begår sig i. Dette kan medføre, at de får en oplevelse af ikke at kunne nå de ting, de gerne vil og skal.

I den ene skabelon til 'Hverdagshjulet' sættes der fokus på, hvordan hverdagen fungerer inden for forskellige områder: *Sundhed* (søvn, restitution, kost, skader), *Skole* (trivsel, skolearbejde, sociale relationer), *Fritid* (mig selv, familie, sociale aktiviteter, fritidsjob, venner/kæreste,) og *Sport* (træning, trænere, trivsel, holdkammerater).

I den anden skabelon er det udøveren selv, der skal udvælge de arenaer, som udøveren finder relevant.

Hverdagshjulet kan benyttes i forbindelse med en udøver- trænertale eller en samtale mellem udøver og forældre, eller måske til selvrefleksion for udøveren, når udøveren har erfaring med at bruge redskabet.

På de følgende sider findes skabeloner til hverdagshjulet: Én skabelon, hvor hverdagsområderne allerede er definerede og blot skal vurderes og udfyldes, og én anden skabelon, hvor udøveren (evt. i samarbejde med en træner eller forælder) selv skal skrive de områder, der er relevante at inddrage – her er hverdagshjulet 'tomt'.

PRAKTISK AFVIKLING

I samarbejde med trænere kan 'Hverdagshjulet' udfyldes under eller efter en træning. I samarbejde med forældre kan det udfyldes derhjemme. Såfremt man som træner ønsker at se, hvad udøveren og forældrene har noteret på 'Hverdagshjulet', kan man opfordre til, at udøveren tager sit hverdagshjul med til en træning.

Vi anbefaler, at hvert område eller hver arena diskuteres sammen med udøveren, når hverdagshjulet er udfyldt. Her kan man som træner eller forældre eksempelvis spørge udøveren:

- Hvad skyldes det, at der er høje tal (vurderinger) i nogle områder, mens der (måske) er lave tal i andre områder?
- Hvad skal der til for, at du får en højere vurdering i nogle af områderne? Vær gerne konkret.
- Hvem kan du få hjælp af til at få nogle af områderne i hverdagen til at fungere mere optimalt?

Hvis der er et område, der fungerer godt, kan man også diskutere, hvad det er, der får det til at fungere godt. Det er lige så vigtigt at være bevidst om, hvad der fungerer godt, som at være bevidst om, hvad der kunne fungere bedre.

Vi anbefaler, at 'Hverdagshjulet' anvendes et par gange i løbet af sæsonen – ikke på ugentlig basis.

HVERDAGSHJULET – DEFINEREDE HVERDAGSOMRÅDER

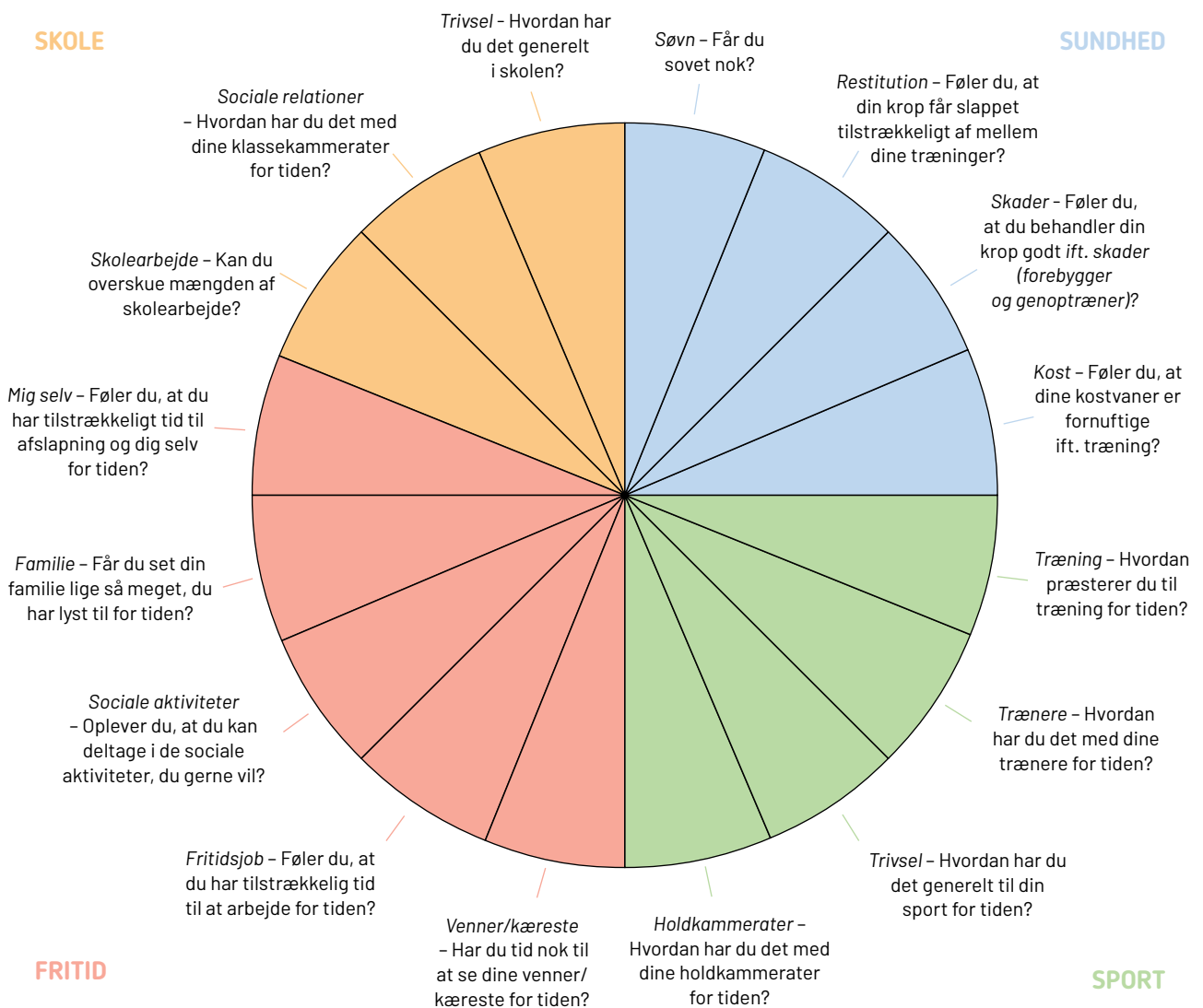
Instruktion til udøvere

Dette redskab er tænkt som en hjælp til at blive bevidst om, hvilke områder i din hverdag, der fungerer godt og hvilke områder, der fungerer mindre godt, og som du måske kan optimere på.

Du skal individuelt vurdere de forskellige områder og spørgsmål i 'Hverdaghjulet' på en skala fra 1-5, hvor 1 = det fungerer slet ikke, 3

= det fungerer ok (hverken godt eller dårligt), og 5 = det fungerer rigtig godt.

Du noterer tallet fra 1-5 i de inddelte områder i hverdaghjulet. Herefter opfordrer vi til, at du diskuterer resultatet med din træner eller dine forældre med henblik på at kunne optimere på nogle af områderne og blive bevidst om, hvad der fungerer godt på andre områder.



HVERDAGSHJULET – DET "TOMME" HVERDAGSHJUL

Instruktion til udøvere

Dette redskab er tænkt som en hjælp til at blive bevidst om, hvilke områder i din hverdag, der fungerer godt og hvilke områder, der fungerer mindre godt, og som du måske kan optimere på.

Du skal først, evt. sammen med din træner eller dine forældre, overveje hvilke områder, som er relevante at notere i 'Hverdagshjulet'. Det kan være områder som skole, sport, fritid og lignende.

Inden for hvert område skal du derefter tydeliggøre, hvad der er relevant at kigge nærmere på. Inden for området "Fritid" kan det f.eks. være underområder som venner, fritidsjob, familie og lignende. Inden for området "Sport" kan det f.eks. være underområder som holdkammerater, trænere, landsholdssamlinger osv.

Ved hvert underområde formulerer du et spørgsmål eller udsagn, som du efterføl-

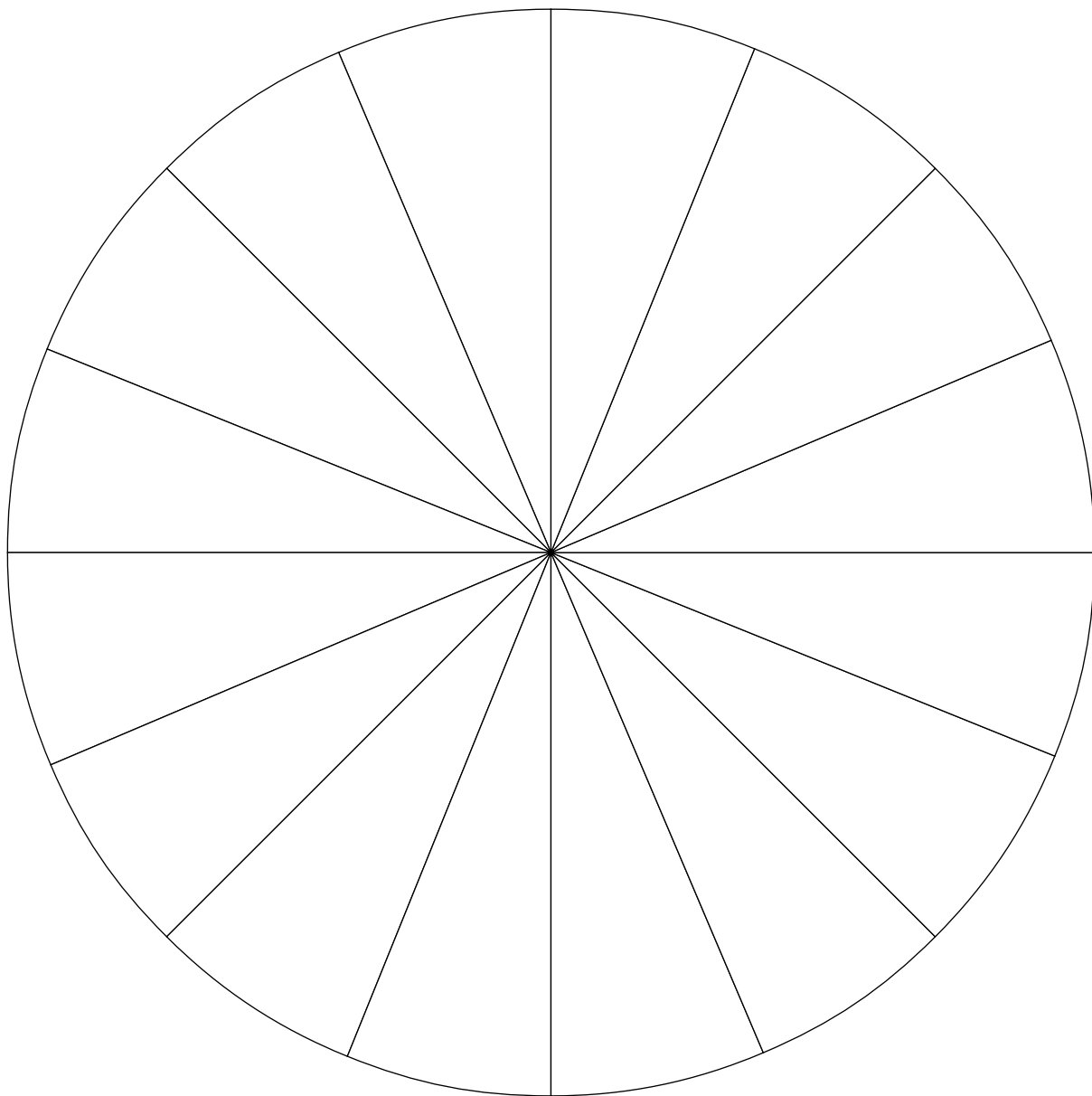
gende skal vurdere. Et udsagn eller spørgsmål kan f.eks. være "Får jeg set min familie lige så meget, som jeg gerne ville for tiden?" (Område: Fritid; Underområde: Familie), eller "Præsterer jeg, som jeg gerne vil til landsholdssamlinger for tiden?" (Område: Sport; Underområde: Landsholdssamling).

Herefter skal du vurdere de forskellige udsagn i 'Hverdagshjulet' på en skala fra 1-5, hvor 1 = det fungerer slet ikke, 3 = det fungerer ok (hverken godt eller dårligt), og 5 = det fungerer rigtig godt.

Du noterer din vurdering indeni Hverdagshjulets inddelte felter.

Vi opfordrer til, at du derefter diskuterer de enkelte områder og udsagn med enten din træner eller forældre med henblik på at blive bevidst om hvilke aktiviteter i hverdagen, der fungerer godt og *hvorfor* de fungerer godt, samt hvilke områder, du med fordel kan optimere på, og *hvordan* du kan gøre det.

HVERDAGSHJUL



REDSKAB 3

MENTALE OG PERSONLIGE KOMPETENCER

FOKUS PÅ HÅNDTERING AF KRAV OG MODGANG I SPORTEN

I projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' har vi erfaret, at piger, der dyrker sport, sjældent er klar over, hvilke kompetencer og færdigheder, udover de sportslige kompetencer, de får med sig fra sporten. Her tænkes på færdigheder, som de kan bruge i andre arenaer af deres liv.

Dette redskab er udviklet netop med henblik på at hjælpe udøvere til at blive bevidste om hvilke mentale kompetencer, de lærer fra sporten. Redskabet lægger f.eks. op til refleksion over, hvordan udøverne på baggrund af deres mentale kompetencer kan håndtere modgang. Disse mentale kompetencer - 'Life skills' - defineres på følgende måde:

"Psykologiske færdigheder, der tilegnes gennem undervisning eller erfaring, og som bruges til at håndtere modgang, problemer eller spørgsmål, som opstår i dagligdagen og i karrieren (i og uden for sport)" (Larsen 2011²).

'Life skills' er altså livsfærdigheder, som man udvikler/tilegner sig gennem sin sport, som kan bruges i andre arenaer af ens liv. 'Life skills' er vigtige at lære for at håndtere krav eller håndtere modgang i de forskellige arenaer, som udøverne begår sig i. Det kan f.eks. være

i skolen, i fritidsjobbet og i sporten. Essensen er, at 'life skills' ikke kun er bundet til udøveren, men også til *personen*. 'Life skills' kan f.eks. være at være god til at samarbejde og kommunikere (socialt), eller det kan være ens indstilling til ting, og det at kunne sætte mål eller planlægge (personligt) (Larsen 2011).

'Life skills' er også vigtige i forhold til udøverens 'karriere' i sporten, hvor 'karriere' forstås som en vedblivende udvikling og fastholdelse inden for sporten. Udøvere kan have en forestilling om, at deres progression og udvikling er en opadgående kurve, men det er den sjældent, hvilket kan have konsekvenser for nogle udøvere, der f.eks. ikke tidligere har oplevet modgang. Alle udøvere vil på et tidspunkt blive stillet andre og nye krav i sporten, som skal håndteres og kræver tilvænning. Hvis udøveren ikke er opmærksom på, at der kan forekomme modgang, kan det medvirke til, at nogle udøvere falder fra eller oplever kriser i sporten. Ved at udøverne er bevidste om hvilke 'life skills', de har, er udøverne bedre rustet til at forudse og forberede sig på de krav og evt. modgang, der kommer i løbet af karrieren. Krav og modgang i sporten kan f.eks. være større træningsmængde, restitution, skader og mindre spilletid, eller at finde

² Larsen, Carsten Hvid 2011: "Talentudviklingsamtaler - udvikling af mentale færdigheder i sport"

balancen mellem sport og skole og andre aktiviteter i hverdagen (Larsen 2011).

På de næste sider findes først en skabelon/øvelse til, hvordan udøverne vurderer hvilke 'life skills', de har og derefter diskuterer med sin træner, hvordan disse 'life skills' kan bruges til at håndtere modgang i (og uden for) sporten.

GODE RÅD TIL PRAKSIS

Det er ikke altid nemt for udøverne at sætte ord på, hvad de får med sig fra sporten af personlige og mentale kompetencer. Det er derfor vigtigt, at man som træner eller forælder hjælper udøveren med at reflektere over hvilke 'life skills', udøverne har.

Eksemplerne i nedenstående skabelon tager udgangspunkt i nogle overordnede 'life skills' som man kan få med sig fra sporten, men der kan også være andre vigtige 'life skills', som man får ud af lige præcis jeres sportsgren. Hjælp gerne udøveren med at lave/finde mere konkrete 'life skills', som man får med sig fra jeres sport, eller prøv at gøre de overordnede 'life skills' mere specifikke.



Eksempler på mentale 'life skills':

- Jeg er god til at sætte mig mål og nå dem
- Jeg er god til at motivere mig selv og andre
- Jeg er god til at planlægge og organisere
- Jeg er god til at tage beslutninger
- Jeg er god til at løse problemer/udfordringer
- Jeg er god til at arbejde hårdt og målrettet
- Jeg er god til at håndtere resultater – både gode og dårlige
- Jeg er god til at prioritere min tid i hverdagen
- Jeg er god til at kontrollere min nervøsitet

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Diskuter efterfølgende med din træner (eller forælder):

- hvordan du kan bruge disse 'life skills' til at håndtere krav og modgang i sporten.
- hvordan du bruger disse 'life skills' i andre arenaer i dit liv, f.eks. i skolen.

REDSKAB 4

INDRE DIALOG

FOKUS PÅ POSITIVE TANKER

I bogen 'Gode idrætsmiljøer for piger', kan man læse om, hvordan unge pigers perfektionisme kan begrænse dem i deres udvikling i sporten. Vi oplever, at selvom pigerne generelt har tro på egne evner i deres sport, kan de alligevel være bange for at lave fejl. Med ønsket om at mindske pigernes negative evalueringer af egne præstationer og deres fokus på fejl frem for udviklingsmuligheder og -potentialer, har vi udarbejdet dette coaching-redskab, der skal støtte pigerne i at have en positiv indre dialog med og om sig selv.

Ønsket om at stimulere mere selvtillid skyldes, at selvtillid er med til at skabe klarhed over udøvernes oplevelse af og tro på egne færdigheder og evner. Idéen med redskabet er altså, at udøvere skal lære at have en positiv indre dialog for at stimulere selvtillid og dermed kunne præstere bedre (Larsen 2011). For at give et klart billede af, hvordan redskabet kan være med til at stimulere tro på egne evner, vil vi i det følgende redegøre for, hvad 'den indre dialog' er. Herefter vil vi præsentere en skabelon med et eksempel på, hvordan man som træner (eller forælder) kan hjælpe udøvere med at frembringe den positive indre dialog. Øvelsen kaldes: *Visualisering af en 'stjernestund'*.

INDRE DIALOG

'Den indre dialog' er ens egen stemme og ens egne tanker, der optager ens bevidsthed. Tankerne kan både være rettet bagud i tid, mod nuet eller fremtiden, og tankerne kan

være rettet mod én selv, men også mod andre mennesker. Den indre dialog kan både være en enkelt tanke eller flere tanker, der konkurrerer med hinanden. Det kan f.eks. være resultatorienterede tanker, der konkurrerer med procesorienterede tanker, eller positive tanker, der konkurrerer med negative tanker. Den *positive* indre dialog er den fordrende og udviklende og derfor den, vi gerne vil frembringe (Larsen 2011).

GODE RÅD TIL PRAKSIS

Den positive indre dialog kommer ikke nødvendigvis naturligt for udøvere, og er altså noget, der skal trænes. Det er derfor vigtigt, at der er én, der kan støtte udøvere i at træne dette. Som træner kan du introducere nedenstående øvelse for dine udøvere. Derudover er det vigtigt, at du som træner støtter udøvere i at tænke positivt om sig selv og sine egne evner. Det kan du, men også forældre, gøre ved at minde udøvere om brugen af den indre dialog under træning, kamp, stævne eller lignende. For nogle udøvere kan det tage lang tid at indarbejde de indre positive dialoger som en naturlig tankerække. Det er derfor vigtigt, at det trænes kontinuerligt og gøres til en naturlig del af den måde, man på holdet og individuelt italesætter og tænker på egne evner.

DEN POSITIVE INDRE DIALOG

Instruktion til udøvere

Dét, som du skriver ned på dette ark, fungerer som et redskab til at skabe en positiv indre dialog. Du skal lave øvelsen med dig selv således, at tankerne og dermed den positive indre dialog passer personligt på dig. Du kan evt. også få hjælp af din træner, hvis det er svært at sætte ord på.

De nedskrevne tanker kan bruges fremadrettet til at træne den positive indre dialog både til træning og til kamp/stævne.

Visualisering af en 'stjernestund'

En stjernestund er en oplevelse (en situation eller et forløb), du tidligere har haft, som gik op i en højere enhed. Situationen kan f.eks. have foregået til træning, kamp/stævne eller noget helt andet relateret til din sport.

Du skal tænke tilbage på en oplevelse fra dit sportsliv, hvor tingene lykkedes. Det kan være en situation, en dag eller et forløb, hvor du gjorde noget særligt, f.eks. lykkedes med en ny finte eller et nyt spring, eller at du scorede et afgørende mål. Herefter svarer du på følgende spørgsmål:

Hvad gjorde det til en god oplevelse?

Hvad betød oplevelsen for dig?

Gjorde du noget anderledes, end du plejer?

Hvad sagde du til dig selv i situationen?

Når du har visualiseret en 'stjernestund' og svaret på ovenstående spørgsmål, skriver du kort og præcist en positiv og rosende sætning om dig selv i nutid. Sætningen skal afspejle tankerne og den positive indre dialog, som du havde i denne 'stjernestund'. Sætningen skal indeholde ord, der vækker følelser hos dig.

Din træner kan hjælpe dig med at skabe flere positive indre dialoger, hvis der er behov for flere sætninger. Det kan være sætninger, der handler om noget specifikt som en teknik eller lignende, men det kan også være en mere abstrakt sætning, der er mere overordnet og kan bruges i flere situationer. Her er nogle eksempler på sætninger, som er positive indre dialoger:

- "Jeg kan godt vinde det her"
- "Jeg er let og hurtig"
- "Det er det her, jeg har kæmpet for så længe" (Larsen 2011).

Eksemplerne i denne skabelon tager udgangspunkt i nogle overordnede positive indre dialoger, men for nogle udøvere fungerer det bedre med mere specifikke sætninger. Én af pigerne i projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' siger f.eks. til sig selv: „Du kan godt tage et kortere første skridt ud af blokken for at komme bedre ind i din accelerationsfase“ (atletik).

Du kan lave sådanne sætninger, hvis du synes/tænker, det fungerer bedre for dig at tage udgangspunkt i en teknik eller noget konkret fra din sportsgren.

Skriv selv én eller flere positive sætninger på nedenstående streger, der afspejler din 'stjernetund'.
