



# IDRÆTSPSYKOLOGI - JA TAK!





## INDHOLD

Hvad er idrætspsykologi? .....	04
Den positive selvtale .....	05
Sanseforestillinger -en udvidet visualisering.....	06
Målsætning.....	07
Afspænding .....	08





## HVAD ER IDRÆTSPSYKOLOGI?

*Idrætspsykologien omhandler alle de psykologiske områder, der har med idrætsudfoldelse at gøre.*

Idrætspsykologien dækker således et meget bredt felt. Her nævnes 3 af områderne:

### **Præstationspsykologi**

Her handler det om at optimere præstationerne – uanset hvilket idrætsligt niveau man befinder sig på. Idrætspsykologien stiller her en række mentale metoder til rådighed for udøveren, så træning og konkurrence kan udføres med størst mulig kvalitet. Det vil gavne idrætsudøverens udvikling – og dermed præstationer og resultater.

### **Psykologi i holdidræt**

For den enkelte deltager på et hold arbejdes der naturligvis med de samme om-

råder som nævnt ovenfor. Dertil kommer en række arbejdsmetoder inden for teambuilding således, at holdet fremstår som den stærkest mulige enhed. Det handler bl.a. om fælles mål og værdier, rollefordeling på holdet, kommunikation, forventninger til hinanden og hvordan holdets deltagere kan støtte hinanden og få det bedst mulige frem i hinanden.

### **Krisepsykologi**

Mange mennesker oplever kriser i løbet af deres liv. Det gælder selvfølgelig også for idrætsudøvere. F.eks. kan en alvorlig skade betyde, at man afskæres fra at træne og konkurrere i længere tid. Derved udelukkes man fra det miljø, man er en del af, og som betyder meget for én. Idrætspsykologien kan her hjælpe med til, at denne periode bliver så lempelig som mulig, og at man kommer tilbage med nye mentale kræfter.

### **IDRÆTSPSYKOLOGI - JA TAK!**

Dette kursus er for udøvere, trænere og ledere på alle niveauer. Det beskæftiger sig med idrætspsykologiens mentale basisområder inden for præstationspsykologien. Områderne er

#### **Målsætning**

#### **Afspænding**

#### **Den positive selvtale**

#### **Sanseforstillinger**

*- en udvidet visualisering*

Når du arbejder med disse 4 mentale basisområder – og efterhånden mestrer dem, får du et godt grundlag for at øge kvaliteten i din idrætslige udfoldelse. Du vil opleve, at du får mere energi og oplever større glæde, efterhånden som du udvikler dine færdigheder.

Du får ovenikøbet den tillægsgevinst, at alt det du lærer om de 4 mentale basisområder, kan bruges overalt uden for idrættens verden. Her er det også vigtigt at arbejde mod mål – og nå dem. Eller at kunne slappe af i stressede situationer, og at kunne anskue vanskelige opgaver ud fra en positiv vinkel. Endelig vil du tit opleve, hvordan du ved hjælp af sanseforestillinger kan påvirke dine arbejdsmæssige præstationer i en positiv retning.





# DEN POSITIVE SELVTALE

Selvtalen er det, vi siger til os selv eller de tanker, vi gør os.

”Du skal være positiv”. Det udsagn høres tit i idrættens verden. Og sandt er det, at det er dejligt at være omgivet af positive mennesker. Hvad der dog er endnu vigtigere i en idrætslig sammenhæng, er den kendsgerning, at det du tænker eller det, du siger til dig selv, påvirker din præstation. Din hjerne hjælper nemlig med til at gøre din selvtale til virkelighed. Derfor er det af største vigtighed, at selvtalen er positiv og handler om det, vi gerne vil have skal ske. Er selvtalen negativ, beder vi faktisk om, at det skal gå galt!

## ER DIN SELVTALE NEGATIV ELLER POSITIV?

Her er nogle eksempler på selvtale:

Jeg er veloplagt/**Jeg er træt**

Det er dejligt at dyrke idræt/**Jeg går altid ned til sidst**

Det er min dag/**Bare jeg ikke taber**

Jeg behersker situationen/**Det er håbløst under de forhold**

Teknikken er perfekt/**Formen er dårlig**

Jeg tør vise, hvad jeg kan/**Alle dommene går imod mig**

Formen er i top/**Jeg er altid uheldig**

Jeg er fyldt med energi/**Jeg plejer at tabe til ham/hende**

Kunne du genkende din selvtale i nogle af eksemplerne? Fik du hjælp af din indre tale til at klare opgaven, eller bad du om mere træthed, mere håbløshed eller om at gå ned til sidst som sædvanlig?

Mange idrætsudøvere bruger også megen negativ energi på ting, de ingen indflydelse har på. Det kan være negativ selvtale angående dommerne, vejret, lyset, tilskuerne eller modstanderen. Brug din energi på det, du kan gøre noget ved: *Din egen måde at arbejde på!*

## HVORDAN FÅR MAN EN POSITIV SELVTALE?

Find 3-4 positive sætninger som svarer til, at du præsterer dit bedste eller, som siger noget om den glæde og begejstring, du vil konkurrere med. Disse sætninger skal du så ”kode ind” i hjernen ved at gentage dem tit. Du kan evt. skrive dem ned på et kort, du har i lommen eller i din sportstaske, men efterhånden som du har gentaget dem mange gange, kan du let genkalde dem. Hvis du siger sætningerne højt, kan det godt virke pralende. Derfor er det en god idé at arbejde med en positiv *indre* selvtale.

## BRUG DIN POSITIVE SELVTALE

Det tager ikke lang tid at sige 3 sætninger for sig selv. Derfor kan de bruges på mange tidspunkter. Det kan være, når du kører hjemmefra, i omklædningsrummet, på vej ind til konkurrencen, i større eller mindre pauser eller når du for alvor er under pres. Sætningerne hjælper dig med at bevare en positiv indstilling således, at hjernen bliver en ”medspiller” i en konkurrencesituation.

## STOP FOR NEGATIV SELVTALE

Selv om den positive selvtale er blevet en rutine, kan det ske, at en negativ tankegang dukker op. Vær opmærksom på, når den dukker op og afvis den straks med **tankestop**. Du stopper simpelthen det negative ved at sige STOP eller stoppe det rent billedligt ved f.eks. at give den det røde kort, låse den inde, trykke på delete-knappen eller opfind dit eget kreative tankestop. I det øjeblik den negative selvtale er afvist, kommer der et kort ophold i tankegangen. Det fylder du øjeblikkelig ud med dine indarbejdede positive sætninger. Så er du på et positivt spor igen.



# SANSEFORESTILLINGER

## -en udvidet visualisering

En sanseforestilling er en mental træning, hvor man ved hjælp af så mange sanser, som muligt, forestiller sig sin præstation og derved påvirker den positivt.

De fleste idrætsudøvere går tit og forestiller sig den kommende træning eller konkurrence. Men er denne "film" positiv eller negativ? Glæder man sig til at vise, hvad man kan, eller er man bange for, at det skal gå galt? Glæder man sig til at lære noget nyt, eller er man bekymret over vejret, modstanderen eller baneforholdene? Uanset om sanseforestillingerne er positive eller negative, påvirker de præstationen i den retning, som forestillingerne går.

### PLANLÆG HANDLINGEN

Arbejdet med sanseforestillinger er et planlagt arbejde. Er det en træning eller en konkurrence, du vil forestille dig? Hvor skal det foregå? Hvad er omstændighederne? Du planlægger det som en meget positiv "film". Du træner eller konkurrerer op til dit bedste niveau. Da en træning eller en konkurrence kan tage lang tid, beslutter du dig for hvilke sekvenser, der skal med på din sanseforestilling. En god start og en perfekt afslutning er altid godt at få med. Derudover kan du vælge tidspunkter, hvor du måske skal vise vanskelige tekniske detaljer, eller hvor du viser mental styrke, selv om du er presset. Under alle omstændigheder klarer du dig rigtig godt på din "film".

### Sanseforestillingerne påvirker din præstation

Du bør rulle de positive "film" mindst et par gange om ugen i f.eks. 10-15 minutter. Disse film sender impulser rundt i kroppen, og når du så står i den virkelige trænings- eller konkurrence-situation, vil du opdage, at det bliver lidt nemmere at udføre din idræt på det niveau, som du ønsker.

### SÅDAN TRÆNER DU SANSEFORESTILLINGERNE OG PROGRESSIV AFSPÆNDING

Start med lidt afspænding. Sæt dig i en god stol i en behagelig stilling. Begynd at arbejde med dybe vejrtrækninger ved hjælp af mellemgulvet. Forstærk de lange dybe vejrtrækninger med positive ord som "afspændt", "roligt" og "rart".

Efter et par minutter begynder du dine sanseforestillinger. Først forestiller du dig det træningsmiljø eller det konkurrencested, hvor du skal i aktion. Hvordan ser der ud? Se farverne for dig. Hør lydene. Mærk underlaget du står på. Brug så mange sanser som muligt i din film. Forestil dig, at du ser stærk og koncentreret ud, inden du skal i aktion.

Derefter ruller du en film af de sekvenser af din idræt, som du har besluttet dig for på forhånd. Du lykkes med det, du har planlagt. Du er veloplagt og udstråler selvtillid under hele forløbet.

### Forskellige sanseforestillinger

1. Din film kan handle om din kommende træning, hvor du f.eks. forestiller dig de tekniske detaljer, du skal træne – og du gør det i flot stil.
2. Det kan også være den kommende konkurrence, hvor du følger dine planer og når dine mål for udførelsen.
3. Det kan være en konkurrence, der ligger noget ud i fremtiden, men som er særlig vigtig for dig. Ved at starte tidligt på dine sanseforestillinger, gør du noget ekstra ud af den. Det hjælper dig med til at formentoppe på det ønskede tidspunkt.
4. Du kan også engang imellem fremkalde en af dine største succeser. Den dejlige følelse og stolthed du havde ved den lejlighed, er værd at gemme på.

### BRUG SMÅ KLIP AF SANSEFORESTILLINGERNE VED TRÆNING OG TIL KONKURRENCE

Når du er veltrænet i sanseforestillinger hjemme fra, kan du med held bruge små klip af filmen i praksis ved træning og konkurrence. Det kan f.eks. være i forstart-rutinen eller i de større eller mindre pauser (halvleg, time-out, sidebytte, ventetid m.m.), der er i mange idrætsgrene.



# MÅLSÆTNING

*En målsætning er et udtryk for de mål, som en idrætsudøver stræber mod.*

Arbejdet med målsætninger er startskud- det, der sætter din udvikling som idræts- udøver i gang og viser vejen frem mod succes. Der er 3 hovedkategorier af mål:

## **Resultatmål**

Som navnet siger, sætter man sig mål for, hvilke resultater man vil opnå. Det kan f.eks. være mesterskaber eller placeringer.

Opstil resultatmål der er udfordrende men dog realistiske.

Formulér også drømmemål. Hvad vil drømmen være i din idrætskarriere? Første betingelse for at nå noget stort er, at man tør drømme om det!

Sæt også gerne et lavere resultatmål end det realistiske. Et såkaldt trygheds- mål. Hvad vil være acceptabelt? Et trygheds- mål er med til at forhindre, at der opstår panik, hvis du skulle få en dårlig start.

Resultatmålene udformes positivt. Sæt også gerne en tidsfrist på. Det er med til at motivere dig.

Resultatmål har dog en stor svaghed i sig. Du har ikke helt styr på dem. Der er en række forhold, som er uden for din kontrol. Det gælder holdkammerater, modstandere, dommere og en række ydre forhold.

## **Præstationsmål**

Det er mål for, hvad du vil præstere til træning og konkurrence. Det kan f.eks. være tider, længder eller antal gentagelser. Her er det op til én selv at nå målene, men der kan stadig være ydre forhold, der indvirker på præstationen, og som udøveren ikke har kontrol over. Man kan også stille spørgsmålet: Hvordan vil du bære dig ad med at præstere det ønskede – og så er vi ovre i den næste type mål.

## **Procesmål**

Procesmål betyder mål for hvordan du vil arbejde til træning og til konkurrence. Denne type målsætning vinder mere og mere indpas. Sæt mål for hvordan du vil arbejde teknisk, mentalt, fysisk og taktisk. Når du disse mål, vil du præstere bedre og få bedre resultater. Derfor er det den vigtigste form for målsætning!

## **UDVIKLING**

---

Vil du udvikle dig som idrætsudøver, så brug denne model:

1. Sæt procesmål (hvordan vil du arbejde teknisk, mentalt, fysisk og taktisk).
2. Planlæg så din træning i detaljer. Hvor? Hvor længe? Med hvem? Hvordan?
3. Handling. Nu skal der handles til træning og konkurrence ud fra mål og planer.
4. Evaluering. Evaluér den enkelte træning eller træningsperioden eller den enkelte konkurrence.

Derefter sætter du dig nye mål på baggrund af din evaluering. Du ved, hvad der gik godt, og du ved, hvad du skal være bedre til. Og bedst af alt: Du udvikler dig som idrætsudøver, og det betyder bedre præstationer og bedre resultater.

## **NOGLE GODE RÅD**

---

Skriv dine målsætninger ned i stedet for bare at gå rundt med dem i hovedet. Det binder én mere til målet, og der kommer større kvalitet i evalueringen, da man ikke glemmer nogle punkter.

En holdmålsætning sættes naturligvis i fællesskab af de mennesker, der skal være med til at nå målet.



# AFSPÆNDING

Afslapning og afspænding er en naturlig del af den daglige livsudfoldelse, og efter enhver krævende præstation søger vi alle på forskellig vis at genoplade vores batterier.

Allerede i optakten til en forestående præstation aktiveres hjernen og kroppen. Tænkningen fokuserer og kredser om det forestående. Musklerne spænder op, og kroppen sættes op til kamp. Aktivering af krop og psyke kan være mere eller mindre hensigtsmæssig og koster, uanset retningen og energi. Yderligere oplever mange sportsfolk nervøsitet forud for afgørende præstationer og kampe, og at nervøsitet dræner energien og hæmmer selve præstationen.

Ofte starter automatiske kamp-/flugtreaktioner, som kan være pinagtige og præstationshæmmende. Man er bekymret og ukoncentreret, tankerne er ofte både flygtige og negative. Musklerne er spændte og åndedrættet hurtigt og overfladisk.

Afspænding er det modsatte af at være spændt og tændt og præsterer.

En afspændt tilstand er kendetegnet ved afslappede muskler og et fleksibelt bevægeapparat, som kan aktiveres og kontrolleres. Åndedrættet er roligt, tanker og følelser sammenhængende og behagelige – det er muligt at fokusere på præstationen, og koncentrationen er god.

## VÆRKTØJER OG TEKNIKKER IFM. SPÆNDINGSREGULERING

- Dybt, roligt og kontrolleret åndedræt
- Udstrækningsøvelser
- Autogen træning
- Progressiv afspænding (kaldes i dag ofte for neuromuskulær afspænding)
- Massage
- Mindfulness meditation
- Afslappende sanseforestilling

## I FORBINDELSE MED IDRÆT ANVENDES AFSPÆNDING:

- Ved nervøsitet for forestående præstation
- Ved koncentrationsbesvær
- Som genopladning efter sportspræstationer
- Som start og afslutning på mentaltræning

Træningspas med afspænding indlægges ifm. træningen og bliver således en naturlig del af konkurrenceforberedelsen og senere en del af værktøjerne i selve konkurrencesituationen.

Afspændingsøvelser kan laves både liggende og siddende og for den sags skyld stående. Det vil oftest være både praktisk og lettest at lave øvelserne siddende på f.eks. en bænk eller gulvet. Et effektivt afspændingsprogram, som er brugt med succes af sportsfolk verden over - fremgår af næste side.





## PROGRESSIV AFSPÆNDING

(E. Jacobsen, 1938) (el. Neuromuskulær afspænding)

- 1) Find et sted, og sæt dig mageligt tilrette. Luk øjnene og træk vejret normalt. Lad alle foruroligende tanker være eller forsvinde (eller blot stille disse på standby).
- 2) Spænd musklerne i dine arme, evt. ved at knytte begge hænder og alternativt spænd både begge arme og skuldre og nakke.  
Hold spændingen 10 sekunder, og slap så fuldstændig af igen i 25-30 sekunder.
- 3) Spænd i ansigtsmusklerne ved at knibe øjnene sammen, rynke panden og presse kæber og læber sammen. Hold spændingen i 10 sekunder, og slap så fuldstændig af igen i 25-30 sekunder.
- 4) Tag en dyb indånding og hold vejret i 10-20 sekunder, eller så længe du kan. Pust så langsomt ud igen og slap af i 25-30 sekunder.
- 5) Træk maven ind og spænd den så meget du kan (kan varieres ved at puste maven op i stedet for at trække den ind). Hold spændingen i 10 sekunder. Slap fuldstændig af igen i 25-30 sekunder.
- 6) Stræk benene frem, bøj fødderne og spænd musklerne i 10 sekunder. Du kan strække benet frem og lade stortåen pege på din næse. Slap helt af i 25-30 sekunder.

Gentag øvelse 1-6

- 7) Du kan nu gå i gang med forskellige sanseforestillinger og mentaltræningsøvelser. Forestil dig en behagelig situation, lad kroppen være afslappet, varm og tung. Og gå herefter til f.eks. målrettet konkurrenceforberedelse. Slut af med igen at forestille dig en behagelig og afslappende situation. Bliv i denne tilstand i nogle minutter og vend så tilbage til almindelig aktivitet igen. Du vil føle dig frisk, opladet og godt tilpas.

## HVORNÅR KAN MAN BRUGE DE FORSKELLIGE TEKNIKKER?

<b>Ned før konkurrence</b>	Vejrtrækningsøvelser Muskelafspænding Progressiv afspænding Autogen træning Mindfulness meditation Sanseforestillinger (udvidet visualisering) Positiv selvtale (affirmationer) Udstrækning Kropsholdning (rank, rolig og tryk) Rolig og afslappet jogging Kommunikation
<b>Op før konkurrence</b>	Hård opvarmning Sanseforestillinger (udvidet visualisering, brug billeder som tiger, panter, gazelle) Peptalk og musik Kropsholdning (rank og offensiv)
<b>Ned under konkurrence</b>	Vejrtrækningsøvelser Kropsholdning (rank, rolig og tryk) Tankestop-teknikker (rødt kort, delete knap) Fokus på næste handling Offensiv indre selvtale (indre dialog)
<b>Op under konkurrence</b>	Indånde ny energi – ånde trætheden ud Kropsholdning (rank, sikker og offensiv) Fokuser på at det er mindst lige så hårdt for de andre Offensiv indre selvtale (indre dialog) Kommunikation
<b>Ned efter konkurrence</b>	Progressiv afspænding Autogen træning Mindfulness meditation Sanseforestilling (udvidet visualisering brug billeder som badestrand, sejltur, landskab) Massage Fokus på positive oplevelser Evaluér og fokuser på det positive udbytte







# DIF's 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  
Triatlon Danmark  
Volleyball Danmark

## Udgiver

Danmarks Idrætsforbund

## Redaktør

Johannes Madsen

## Forfatter

Freddy Gleisner

Peter Holm-Iversen

## Fotos

Istockfoto

## Layout og produktion

Formegon Aps

## Salg og distribution

Danmarks Idrætsforbund

Mail: [uddannelse@dif.dk](mailto:uddannelse@dif.dk)

© Danmarks Idrætsforbund 2011  
(eftertryk – helt eller delvist – ikke tilladt)

1. udgave, 1. oplag 2011

ISBN 978-87-92705-01-3



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby