



**VEJLEDNING TIL
TALENTREJSEN**

Talentrejsen: Aldersrelateret mentaltræningskoncept for folkeskolens talentklasser

Konceptet er blevet til i et samarbejde mellem Team Danmark og 5 elitekommuner:

Herning Elite

Eliteidræt Randers

EliteSilkeborg

Elitesport Aalborg

Elite Sport Akademi Aarhus

Redaktionsgruppen har bestået af Lina Rask, Jeppe Fruensgaard og Ole Keldorf

Produceret af Lina Rask

Version 2.0

Juni 2019

Indhold

Indhold.....	3
Læsevejledning	4
Elevhæftet	4
Undervisningsforløbet	5
Mentale færdigheder – anvendelsen i fokus	5
Team Danmarks model for sportspsykologi i folkeskolens talentklasser	6
Rollefordelinger	7
DEL 1: Life skills modulplaner	9
Modul 1: På vej mod præstationer	10
Opgave 1: Store oplevelser på din vej	11
Opgave 2: Modgangsperioder	13
Modul 2: – Hvem hjælper dig på vej?.....	15
Opgave 1: Udfyld figuren fra Talentrejsen.....	16
Opgave 2: Erfaringsudveksling.....	17
Modul 3: Hvordan vil du ses?	18
Opgave 1: God talentadfærd	19
Modul 4: – Redskaber i rygsækken.....	22
Opgave 1 – Dit ugeskema	23
Opgave 2 – Hvilke færdigheder har du brug for at have med i rygsækken?	24
Progressionsmodel for Talentrejsen.....	25
DEL 2: Mentale færdigheder.....	27
Målsætning.....	28
Målsætning – arbejdsark	30
Konstruktiv og realistisk evaluering.....	31
Evalueringscirklen	34
Koncentration og fokus	35
3R-modellen – et værktøj til øget fokus og værdistyrede adfærd	37
Feedback, forventningsafstemning og kommunikation	40
Litteratur.....	43

Læsevejledning

Det kræver sit at blive topidrætsudøver. Rejsen fra at være et ungt talent med masser af gåpåmod til at blive eliteidrætsudøver er lang og fyldt med både gode oplevelser og modgang undervejs. For at kunne klare den rejse, kræver det for det første en særlig mental parathed over for den talentkultur, man bliver en del af, når man starter i en talentklasse. Med andre ord er det nødvendigt at lære sig visse 'life skills', for at kunne navigere effektivt imellem de arenaer, man befinder sig på som udøver i en talentklasse (for eksempel sport, skole og hjem). Dernæst kræver det et kontinuerligt møde og arbejde med de mentale færdigheder, som er nødvendige at mestre senere i sin karriere.

For at være mentalt rustet til de udfordringer, man vil møde undervejs i sit liv som talentfuld udøver, må man nødvendigvis øve sig på de færdigheder, der skal til for at blive blandt de allerbedste. Ligesom det kræver en langsigtet investering i den fysiske træning, kræver det også et langsigtet arbejde med mentale færdigheder for at nå til tops som eliteidrætsudøver.

For at nå til at kunne arbejde effektivt med specifikke mentaltræningsværktøjer, må man først og fremmest udvikle nogle grundlæggende psykologiske færdigheder, herunder en parathed overfor at indgå i det talentudviklingsmiljø, man er en del af. Det langsigtede fokus betyder - på samme måde som med den fysiske træning - en anerkendelse af, at der er nogle færdigheder, som går forud for andre. Disse elementære færdigheder er således nødvendige at have på plads, inden det specifikke og meget konkurrenceorienterede mentaltræningsarbejde påbegyndes. Det giver med andre ord ikke mening at lægge specifikke mentale konkurrencestrategier, før man har lært at planlægge sit ugeskema.

Af den årsag er materialet i Talentrejsen sammensat således:

- Et elevhæfte, som fungerer som afsæt for et undervisningsforløb i folkeskolens talentklasser.
- Denne vejledning, som omfatter et undervisningsforløb med særlig fokus på basale life skills, samt konkret inspiration til arbejdet med mentale færdigheder.

Elevhæftet

Elevhæftet er tænkt som en appetitvækker, som med fordel kan uddeles i forbindelse med skolestart i talentklasserne (7. eller 8. klasse). Overskrifterne i elevhæftet stemmer overens med overskrifterne i undervisningsforløbet, og på den måde kan elevhæftet fungere som en lille lektie/forberedelse til hvert modul i undervisningsforløbet. De sidste sider i elevhæftet fungerer

som afsæt og fælles referencepunkt for elever og lærere/trænere til at arbejde med de mentale færdigheder, som er særligt vigtige for aldersgruppen.

Undervisningsforløbet

Undervisningsforløbet sætter elevernes ejerskab for den gode talentkultur på dagsordenen. Forløbet består af en række moduler, som i stor grad bringer udøverne i spil med forskellige refleksionsøvelser relateret til udvikling af life skills og en god talentkultur. Man kan med fordel gøre en indsats for, at de erfaringer, som opnås i disse moduler, forbliver tilgængelige og synlige i dagligdagen. På den måde forbliver den gode talentkultur et fælles referencepunkt, som kan understøtte sammenholdet og den gode adfærd i klassen.

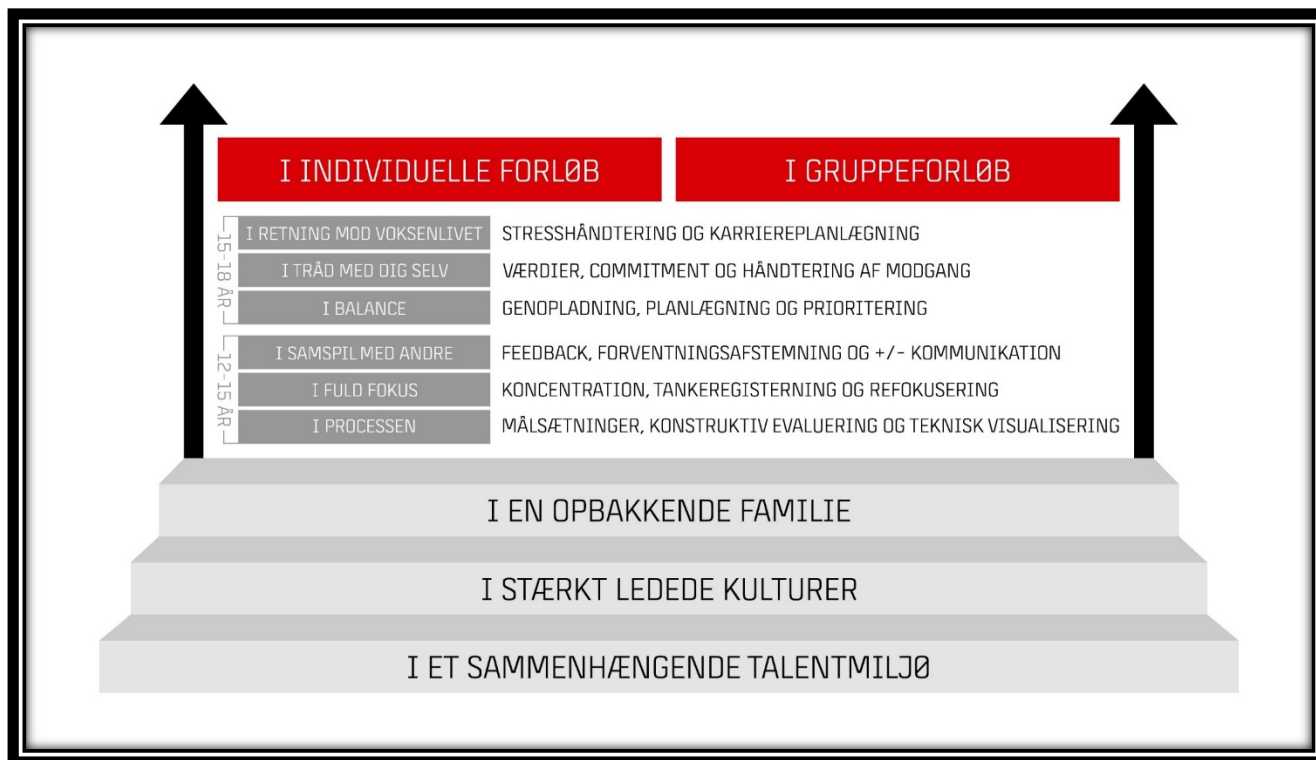
Formen på undervisningsforløbet er meget fleksibel og kan planlægges efter, hvad der på den enkelte skole eller i den enkelte klasse giver bedst mening. De fire moduler er hver planlagt til at vare 90 minutter. Efter hver modulplan er der anført variationsmuligheder, som kan hjælpe til at tilpasse indholdet til moduler af længere eller kortere varighed. På den måde kan indholdet af modulplanerne tilpasses den enkelte skoles ringetider. Ligeledes er det muligt for den enkelte skole og lærer at afgøre, om modulerne skal gennemføres på en fordybelsesdag, i et samlet forløb eller fordeles over et eller flere skoleår.

Mentale færdigheder – anvendelsen i fokus

De mentale færdigheder, som Talentrejsen beskæftiger sig med, understøtter den sportspsykologiske indsats i Team Danmarks talentarbejde. Færdighederne er nøje udvalgt til aldersgruppen, og kan med fordel trænes på flere forskellige arenaer på samme tid. For at sikre, at udøverne bliver dygtige til at anvende en færdighed i praksis, er det altafgørende, at undervisningen netop består af praksisanvendelse af færdigheden. Anvendelsen af en færdighed går dermed forud for et indgående kendskab til teorien bag færdigheden. I praksis betyder det, at de mentale færdigheder kan tænkes ind i de fagfaglige undervisningsforløb, og fungere som en måde at lære stoffet på.

Eksempelvis er det langt vigtigere, at eleverne får lov at sætte et mål og evaluere det i timerne, end at få en foredragsrække om de mange forskellige måltyper, der findes, eller teorien bag evalueringsformer og -teknikker.

Team Danmarks model for sportspsykologi i folkeskolens talentklasser



Fra Team Danmarks side har man også fokus på at optimere den sportspsykologiske service i folkeskolens talentklasser. Ovenstående model beskriver Team Danmarks tilgang til talentudvikling på det sportspsykologiske område. Trappetrinene skal forstås sådan, at de udgør grundstenene i talentarbejdet. Det er afgørende for at skabe et succesfuldt talentudviklingsmiljø, at man arbejder for at skabe sammenhæng mellem sport, skole og hjem. Ligeledes er det vigtigt, at de respektive arenaer bliver ledet på en bevidst og tydelig måde. Sidst, men ikke mindst, spiller det en stor rolle, at familien bakker op om og understøtter barnets udvikling i et tæt samarbejde med de ressourcepersoner, som omgiver barnet.

Arbejdet med de mentale færdigheder og life skills forløber trinvist fra de tidlige ungdomsår, til man nærmer sig transitionen fra ungdomsudøver til seniorudøver. I disse år kan man arbejde med at tillære sig viden og færdigheder inden for en række sportspsykologiske emner. Disse emner er inddelt efter kompleksitetsgrad og derefter parret med en aldersgruppe ud fra en samlet vurdering af aldersgruppernes respektive lærings-, sociale og kognitive færdigheder.

”Det er en helt central ide i aldersrelateret sportspsykologi, at det mentale arbejde skal tilpasses de unge talenter. Børn er ikke bare miniudgaver af voksne, og unge talenter er ikke ”eliteatleter, der endnu ikke er slået igennem.” (ATK 2.0, s. 196)

Arbejdet med de mentale færdigheder og life skills må for at kunne anvendes i praksis være en del af hverdagen. En helt grundlæggende præmis for at kunne ændre sin adfærd på baggrund af mentale færdigheder, er at man har øvet sig på at gøre det.

Hvis man som eliteidrætsudøver ønsker at besidde en bred vifte af mentale færdigheder, må man nødvendigvis have øvet sig på at bruge dem.

Derfor er modellen også opbygget som en additionsmodel, hvor samtlige trin ligger som fundament for de næste trin, og er noget, der forsat arbejdes med. De nederste trin udgør de mest basale og tilgængelige færdigheder, og samtidig er det tanken, at disse færdigheder er dem, der bliver arbejdet med over den længste årrække.

Rollefordelinger

Når det kommer til at rulle Talentrejsen ud i praksis, kan det være behjælpeligt at have et overblik over, hvem, der har hvilke opgaver. Som nævnt ovenfor vil effekten af indsatsen være langt størst, hvis der samarbejdes mellem arenaerne i talentudviklingsmiljøet omkring talentarbejdet. For at kunne samarbejde om udviklingen af life skills og mentale færdigheder, må der nødvendigvis forgå kommunikation og sparring mellem fx lærere, trænere og forældre omkring indholdet og rollefordelingen af ”opgaverne” i Talentrejsen. Derudover er det centralt, at institutionernes ledelser i ord og handling bakker op om at anvende og italesætte konceptet. I korte træk kan rollefordelingen mellem skole, klub og hjem beskrives således:

Skolen:

Skoleledelsen sætter talentudvikling og mentaltræning på dagsordenen ved bl.a. at give lærere tid til workshops, planlægningsarbejde og undervisning i Talentrejsen.

Lærernes rolle er at deltage i workshops, planlægge og afvikle life skills moduler, samt at igangsætte et indledende arbejde med konkrete mentale færdigheder i den fagfaglige undervisning. Dette arbejde styrkes i høj grad af kommunikationen til trænere omkring planlægningen, således, at der kan arbejdes videre med emnet i klubmiljøet.

Klubben:

Klubbens ledelse sætter talentudvikling mentaltræning på dagsordenen ved bl.a. at lade trænere deltage i workshops omkring Talentrejsen.

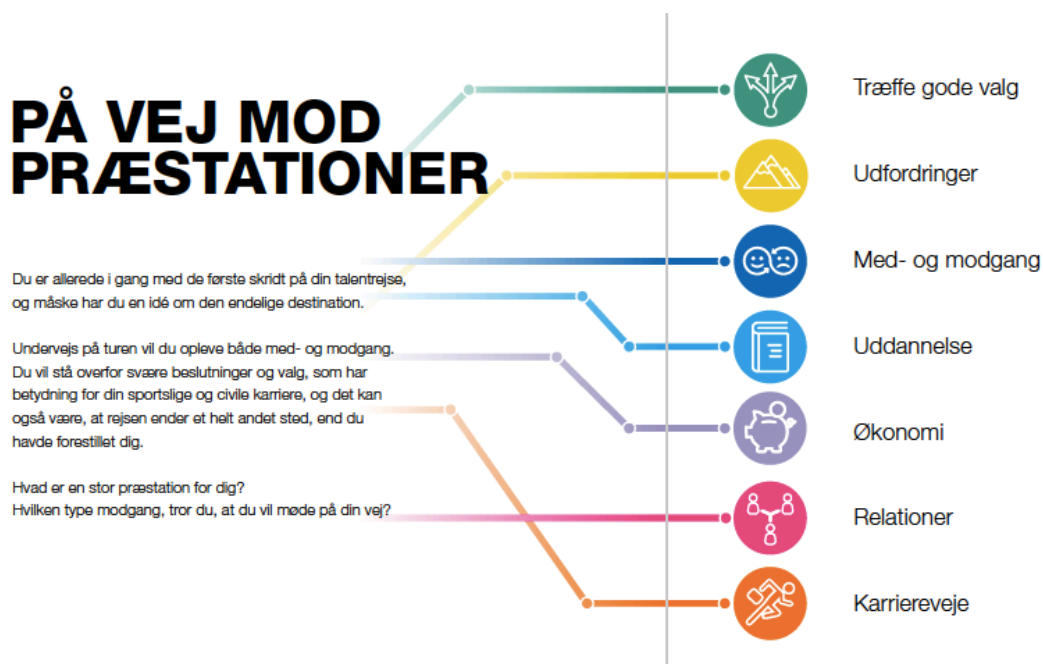
Trænerens rolle er at bakke op om indsatsen på det mentale område, ved at kende til indholdet i Talentrejsen samt bevidst arbejde med at inddrage aldersrelateret mentaltræning i den daglige praksis. Trænerne har således et større vurderingsarbejde ift. at ramme den enkelte udøvers aktuelle færdighedsniveau og at tilpasse indsatsen til den aktuelle sportsgren.

I den daglige praksis vil ovenstående under alle omstændigheder forløbe som en langstrakt proces, og effekten af indsatsen vil styrkes gevaldigt, jo stærkere et samarbejde, der er mellem arenaerne. De langsigtede, integrerede indsatser er således på alle måder at foretrække, da dette vil give flest udøvere, som oplever trivsel og udvikling såvel som lyst til at fortsætte deres rejse.

Rigtig god arbejdslyst!

DEL 1: Life skills modulplaner

Modul 1: På vej mod præstationer



Formål med modulet:

Timen er struktureret sådan at der først er fokus på alle de positive og sjove oplevelser, eleverne kommer til at få på deres vej. Derefter sættes der fokus på nogle af de oplevelser, som kan være sværere at stå imod, som for eksempel skader, manglende motivation og andre modgangsperioder.

Formålet med at lade eleverne bruge tid på at forestille sig og tale om både medgangs- og modgangsperioder, er at eleverne får et realistisk billede af den vej, der ligger foran dem. Det er vigtigt at forholde sig realistisk til risikoen for skader, ligesom det er en helt central pointe, at der for alle udøvere både vil være med- og modgangsperioder. Jo mere man anerkender og tør tale om, at det kan være hårdt at træne meget, have mindre tid til venner, osv. desto større mulighed har eleverne for at søge støtte hos hinanden og hos deres ressourcepersoner.

”Man siger at modgang gør stærk. Det er ikke nødvendigvis rigtigt. Hvis en ung atlet bare møder modgang, ikke forstår, hvad der er galt, og ikke tilegner sig færdigheder til at håndtere modgangen, er der risiko for, at modgangen får atleten til at stoppe med sporten. Omvendt kan modgang i små doser gøre stærk – hvis man håndterer den med kobling af en god dialog og en øget selvbevidsthed.” (Citater: ATK 2.0, s. 209)

Oplæg:

Tid: (5 min)

Eleverne får et indledende oplæg omkring de oplevelser, valg, fravalg, forventninger og bekymringer, der kan være en del af at gå i talentklasse. Ved at bruge subway-figuren fra elevernes arbejdshæfte (side 3 og 4), kan man inddrage eksempler fra eleverne, og lægge op til at finde eksempler på hvert eller nogle af ikonerne.

Medgangsperioder:

Opgave 1: Store oplevelser på din vej

Form: Grupper af 4 personer

Tid: 45 min

Beskrivelse: Hver gruppe gennemgår arbejdsspørgsmålene. Derefter udarbejdes en billedcollage med deres pointer. Mediet, som anvendes til collagen kan variere efter tid og behov, men alle grupper stræber efter at kunne fremlægge i 3-5 minutter

Arbejdsspørgsmål:

- Hvad er en stor præstation for dig? (sportsligt, i skolen, i livet)
- Hvilke positive oplevelser tror du, at du vil få på din rejse?

Opsamling:

Grupperne fremlægger deres collage for resten af klassen.

Fokus fra lærerens side er på at gøre opmærksom på både de små og de store sejre undervejs. På den måde øges elevernes bevidsthed om, at selv små skridt i den rigtige retning er værd at fejre, samt at de positive oplevelser ikke nødvendigvis kun har noget med sporten at gøre.

Variation:

Denne øvelse kan både skaleres op og ned i tid. Har man god tid, er der rig mulighed for at udvide arbejdet med en collage og/eller fremlæggelse. Har man derimod mindre tid til rådighed, kan man anvende arbejdsspørgsmålene til en interviewsituation som beskrevet i opgaven på næste side.

Modgangsperioder

Fokus rettes nu på de potentielle udfordringer, som kan opstå undervejs på talentrejsen. Brug gerne et par minutter på at snakke om eksempler herpå inden øvelsen sættes i gang.

Opgave 2: Modgangsperioder

Form: Grupper af 3, hvor 1 interviewer, 1 interviewes, og 1 noterer

Tid: 30 min

Beskrivelse: Eleverne skiftes i 10 minutter ad gangen til at være henholdsvis interviewer, interviewperson og referent. Intervieweren bruger interviewspørgsmålene til at tale med interviewpersonen om modgangsperioder. Referenten noterer i korte træk interviewpersonens svar. Når øvelsen er slut deles notaterne med personen, som blev interviewet.

Interviewspørgsmål:

Hvilken type modgang har du oplevet indtil nu?

Hvilken type modgang, tror du, at du vil møde på din vej?

Hvad kan hjælpe dig, hvis du er i en modgangsperiode?

Hvad kan gøre det svært/hårdt at være en dygtig sportsudøver?

Hvad er det, der gør at du bruger meget tid på din sport?

Opsamling

Tid: 10 min

Alle elever får noter fra eget interview. Disse læses igennem, renskrives på egen computer og gemmes til senere brug.

Variation:

Man kan udvide denne øvelse med en fælles opsamling i klassen. Opsamlingen kan tage udgangspunkt i følgende arbejdsspørgsmål, mens læreren noterer på tavlen:

Arbejdsspørgsmål:

- Hvad kan vi som klassekammerater gøre for at hjælpe hinanden, når vi oplever modgangsperioder?
- Hvad er det vigtigste, man kan gøre, hvis man har en kammerat, som er i en modgangsperiode?
- Hvad er det vigtigste, DU kan gøre, hvis du er i en modgangsperiode?

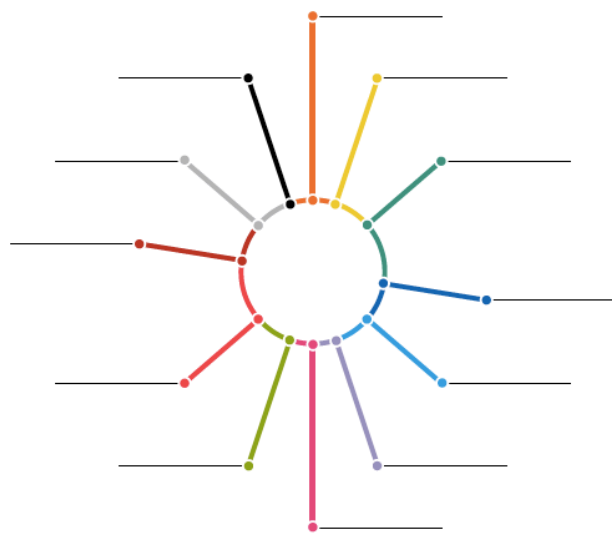
Læreren samler svarene og lægger det op på en fælles platform eller hænger det op i klasseværelset.

Modul 2: – Hvem hjælper dig på vej?



For at tage turen helt tops som eliteidrætsudøver har du både brug for hjælpere i og udenfor konkurrence. Det kan være en træningsmakker, som bakker dig op og udfordrer dit niveau. Det kan være en klassekammerat, som hjælper med at notere lektier og give beskeder videre, når du ikke er i skole. Eller det kan være dine forældre, som sørger for at transportere dig til eller fra træning.

Prøv at udfylde modellen på næste side, så alle dine støttopersoner er nævnt.



Formål: Formålet med dette modul er at skabe bevidsthed om udøvernes uudnyttede potentiale og deres talentudviklingsmiljø, herunder især hvem der kan støtte dem i hverdagen og/eller vejlede dem i deres udvikling. Modulet dækker overskrifterne "Første skridt: Du har et potentiale" og "Hvem hjælper dig på vej" i elevhæftet.

Det er vigtigt, at udøverne får en opmærksomhed på de relationer, som de er omgivet af. Ligeledes er det vigtigt, at de bliver opmærksomme på, hvad disse relationer betyder for dem - både på et personligt og på et udviklingsmæssigt plan. På den måde øges udøvernes bevidsthed omkring vigtigheden af at kunne søge hjælp og dele viden med andre, hvilket er afgørende både for elevernes trivsel og udvikling.

Unge atleter med evnen til at søge hjælp:

- Går til træneren i stedet for at vente på, at træneren kommer
- Søger at forstå meningen med træning og øvelser
- Søger nye input til at blive bedre – ikke bare fra træneren, men også fra andre udøvere
- Har selv dialog med træner, klub eller forbund i stedet for at lade forældrene have denne dialog

ATK 2.0

Opgave 1: Udfyld figuren fra Talentrejsen

Form: Arbejde selv med Talentrejsen og tage noter på computer

Tid: 40 min

Beskrivelse:

Del 1: Eleverne skriver deres støttepersoner og andre ressourcer for enden af hver sin solstråle på figuren (fx skolen, klubben, forbund, osv.).

Del 2: Eleven arbejder nu videre med at beskrive betydningen af hver relation. Er relationen eksempelvis koblet op på den sportslige udvikling, beskriver eleven, hvordan denne person hjælper med at blive dygtigere, og hvad personen især er god til at hjælpe med (fx tekniske, taktiske, fysiske eller mentale elementer af sporten). Er relationen derimod koblet op på andre arenaer, forholder eleven sig til på hvilke måder disse ressourcepersoner gør en forskel i deres liv.

Variation 1:

Øvelsen kan udvides ved at lade eleverne sammenskrive egne noter til en tale. Scenariet kunne for eksempel være, at man er blevet udpeget som "årets talent" og i sin takketale gerne vil nævne de personer, som har betydet noget for personens udvikling. En eller flere elever kan derefter eventuelt få lov at læse deres takketale højt i klassen.

Variation 2:

Øvelsen kan efter behov suppleres eller erstattes af forskellige fysisk prægede aktiviteter udendørs eller i en hal. Øvelser med fokus på samarbejde og evnen til at bede om hjælp kan bidrage til elevernes forståelse af vigtigheden af denne egenskab på deres talentrejse.

Opgave 2: Erfaringsudveksling

Form: Gruppearbejde

Tid: 45 min

Beskrivelse: Grupper sammensættes så vidt muligt på tværs af sportsgrene og grupperinger i klassen. Opgavens formål er at eleverne får mulighed for at dele deres erfaringer med at håndtere det ekstra pres, der følger med at prioritere både sport og skole. Ved at italesætte udfordringen i at prioritere begge dele højt, får eleverne mulighed for at dele eventuelle bekymringer herom, ligesom der er mulighed for at lære af hinandens måder at klare presset på.

Arbejdsspørgsmål:

- Hvordan bruger du dine træningsmakkere til at blive dygtigere til din sport?
- Hvordan får du tid til at nå alle de ting, du gerne vil i din hverdag (lektier, venner, træning, sociale arrangementer)?
- Hvordan har dine venner uden for sporten håndteret, at du bruger mere tid på træning?
- Hvordan håndterer du, når andre mennesker ikke kan forstå, hvorfor du bruger meget tid på din sport?

Gruppen producerer tilsammen **3 gode råd** til andre som bruger meget tid på deres sport

Opsamling:

Alle grupper fremlægger deres 3 råd, og disse samles til én liste på tavlen. Denne liste lægges op på et fælles digitalt forum til senere brug.

Modul 3: Hvordan vil du ses?



Som udøver og elev er du en del af et miljø, hvor dine klassiekammerater også bruger en stor del af deres liv på at blive dygtigere til deres sport.

Der kan være forskel på, hvordan I hver især opnår jeres drøm på træningsbanen, men for at fungere i en talentklasse og blive en dygtig atlet må alle øve sig på at udvise god talentadfærd både på og uden for banen.

Hvilken adfærd udviser en ambitiøs udøver?

UDEN FOR SPORTEM ER MAN DYGTIG TIL AT:

I SPORTEM ER MAN DYGTIG TIL AT:

Formål: For mange elever i talentklasser har optagelsen betydet et skoleskifte. I forbindelse med at starte i en ny klasse vil der nødvendigvis være en periode, hvor eleverne skal lære hinanden og den nye kultur at kende. Typisk vil det fylde meget at undgå at "træde ved siden af" (fx sige noget pinligt eller svare forkert på lærerens spørgsmål). Derfor er det vigtigt at sætte den gode kultur og den gode talentadfærd på dagsordenen. I denne proces er det vigtigt, at eleverne bliver opmærksomme på deres medskabende rolle for kulturen i klassen. De er altså både gennem tale og handling med til at styre, hvordan deres klasse fungerer. Ved at indgå en "kontrakt" for god adfærd, tydeliggøres rammerne for, hvilken adfærd eleverne med rette kan forvente, at de hver især stræber efter.

Unge atleter, der er afklarede omkring motiver og committede på elitetilværelsen:

- Kommer til tiden, er velforberejede og klar til træning
- Sørger for at passe på sig selv og få ordentlig kost, søvn og væske
- Træner ekstra ved siden af formel træning
- Fører træningsdagbog

ATK 2.0

Oplæg: Hvordan kan vi sørge for, at vi opfører os godt og med respekt over for hinanden i skolen og til træning? Vi skal arbejde med at se på, hvordan vi gerne vil have, at vi opfører os i vores klasse, på skolen og til træning.

Opgave 1: God talentadfærd

Form: Gruppearbejde – grupperne arbejder frem mod en kort fremlæggelse

Tid: 60 min + opsamling 30 min

Beskrivelse: Eleverne bruger skemaet i elevhæftet som udgangspunkt for diskussionen af, hvordan de ønsker, at kulturen i deres klasse skal være.

Arbejdsspørgsmål:

Del 1: 40 min

1. Udfyld skemaet i elevhæftet, sådan som I mener det skal være i jeres klasse. Kom gerne med konkrete eksempler.
2. Hvilken adfærd udviser en ambitiøs udøver? Kom med eksempler på hvem, I opfatter som ambitiøse udøvere. Hvordan tror I vedkommende opfører sig? Svarene noteres i punktform.
3. Hvilken adfærd udviser en uambitiøs eller useriøs udøver? Kom gerne med konkrete eksempler.

Saml alle jeres svar.

Del 2: 20 min

Skemaet nedenfor gennemgås på tavlen, med henblik på at lade eleverne komme med konkrete eksempler på hvert punkt:

For eksempel:

Hvad vil det sige at passe på sig selv? – Her kunne man tale om gode søvnvaner, have nok mad og en drikkedunk med i skole, osv.

Hvad vil det sige at planlægge frem, og hvordan gør man det bedst? – Her kunne man tale om at bruge kalenderfunktionen på sin mobil eller på anden måde tage ansvar for at kende træningsplaner og skoleskemaer

Følgende model er udarbejdet på baggrund af Team Danmarks Aldersrelateret Træningskoncept ATK 2.0:

Uden for sporten er udøverne dygtige til at:	I sporten er de især dygtige til at:
Passe på sig selv og få ordentlig kost, søvn og væske	Sætte egne mål for træning og konkurrence
Komme til tiden, være velforberejede og klar til træning og undervisning	Evaluere indsats <i>før</i> resultat
Passe sin skole og træning – også når det er svært og hårdt	Forstå at fejl og modgang er en del af læringsprocessen
Planlægge frem og forsøge at skabe overblik over ugens gøremål og mulige udfordringer	Give informationer og feedback til holdkammerater på en respektfuld måde

Opsamling:

Tid: 30 min

Tavlen deles i to, og på hver halvdel er overskriften henholdsvis "Uden for sporten" og "I sporten". Herefter noteres punkterne fra skemaet ovenfor samt alle gruppernes bud på god talentadfærd på tavlen, gerne af eleverne selv.

Derefter prioriteres der inden for de to kategorier (i/uden for sporten) hvilke adfærdstyper, som I mener er de vigtigste af de nævnte.

Afsluttende opgave:

1. Udvælg de adfærdstyper, som man kan udvise i skolen
2. Prioriter 5 punkter, som I i jeres klasse vil sætte særligt fokus på
3. Aftal, hvordan man kan holde hinanden op på at følge adfærdskodekset
4. Saml de 5 fokuspunkter til en oversigt, der kan hænges op i klassen
(alternativt: lav en digital oversigt, som kan ligge i en fælles online mappe)

Modul 4: – Redskaber i rygsækken

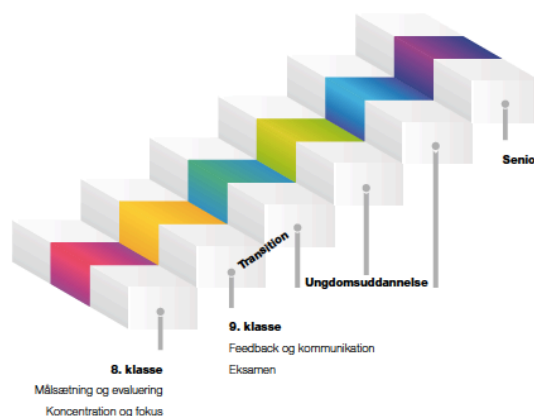


Du bliver god til det, du øver dig på!

For at blive mentalt stærk, må du udvikle og øve dig på forskellige mentale færdigheder. Jo dygtigere du er til at bruge disse færdigheder, jo stærkere står du når du møder modgang. Derfor er det vigtigt, at du på din rejse mod elitesportsverdenen får puttet nogle mentale færdigheder i rygsækken, så du er klædt på til at håndtere modgang og svære situationer når du møder dem.

Hvor tit træner du mentale færdigheder?

Hvilke mentale færdigheder, er særligt vigtige i din sport?



Formål: Dette modul indeholder to vigtige temaer. Første del af timen arbejdes der med at udfylde og optimere elevernes ugeskemaer, dvs. at eleverne skal arbejde med at lægge en optimal ugeplan samt overveje, hvilke handlinger, der skal til for at ugen bliver så godt tilrettelagt og overskuelig som muligt.

Den anden halvdel af timen bruges til at rette opmærksomhed på, hvilke mentale værktøjer, som er vigtige for at lykkes i sporten, samt hvordan disse værktøjer også kan trænes andre steder end til sport. Modulet afsluttes med en introduktion til det første emne inden for de mentale færdigheder: målsætning og evaluering. På den måde rettes elevernes bevidsthed mod, at der nu bliver puttet noget konkret i rygsækken, som er vigtigt at øve sig på.

Unge atleter, der er gode til at planlægge og prioritere:

- Planlægger frem og forsøger at skabe overblik over ugens gøremål og mulige udfordringer
- Lægger en indsats i at blive mentalt klar til hvert træningspas
- Ved, hvordan og hvornår de bedst genoplader mellem træningspas

ATK 2.0

Tjekliste inden timen:

- Elever har træningsplan med
- Elever har skriveredskaber
- Printe ugeskemaer til elever
- Printe målsætningsark til elever
- Printe evalueringsark til elever

Opgave 1 – Dit ugeskema

Form: Arbejde selv med arbejdsark (s. 25)

Tid: 45 min

Beskrivelse: Øvelsen går ud på at udfylde sit ugeskema, hvor samtlige faste aktiviteter anføres i skemaet. På den måde bliver det anskueligt, hvor der er tid til for eksempel lektier, søvn og sociale aktiviteter. Efter at have udfyldt det aktuelle ugeskema, udfyldes et nyt skema, som eleven mener ville være det optimale ugeskema for ham/hende. Øvelsen går nu ud på at beskrive, hvilke handlinger, der er nødvendige og mulige for at opnå det optimale ugeskema. Øvelsen afsluttes med at hver elev beslutter, hvilken handling de vil starte med i dag.

Arbejdsspørgsmål:

- 1) Udfyld dit nuværende ugeskema med alle faste aktiviteter
- 2) Læg nu faste tidspunkter ind for lektier, afleveringer, søvn, sociale aftaler, ekstra træning, og hvad der ellers kunne være af ting, man gerne vil have tid til
- 3) På et nyt skema udfyldes nu dit optimale ugeskema, dvs. en uge, hvor du havde optimalt tid til for lektier, afleveringer, søvn, sociale aftaler, ekstra træning, osv.
- 4) Hvori består forskellene mellem de to skemaer?
- 5) Hvilken indsats, skal der til for at kunne lykkes med det optimale ugeskema?
- 6) Hvad kan du arbejde med fra i dag?

Opgave 2 – Hvilke færdigheder har du brug for at have med i rygsækken?

Form: Oplæg fra lærer med elevinddragelse undervejs

Tid: 45 min

Unge atleter, som arbejder bevidst med målsætninger:

- Sætter egne mål for træning og konkurrence – både på kort og lang sigt
- Evaluerer primært på progressionen og ikke resultaterne
- Fokuserer på og glæder sig over egen udvikling – også i perioder, hvor resultaterne udebliver

Beskrivelse:

Læreren gennemgår planen om at inddrage mentaltræning i bestemte forløb.

Trappefiguren fra Talentrejsen (se nedenfor) kan inddrages til at visualisere, hvordan der løbende lægges nye lag af mentale færdigheder oven på de i forvejen eksisterende.

Eleverne kan med fordel inddrages i denne snak, for eksempel med udgangspunkt i følgende arbejdsspørgsmål:

1. Hvilke mentale færdigheder skal man mestre i din sport for at blive rigtig god?
Giv eksempler på, hvornår du bruger disse færdigheder.
2. Hvilke færdigheder skal du mestre generelt i dit liv for at blive dygtig til din sport?
Giv eksempler på hvordan måden du lever dit liv kan påvirke din sportslige udvikling
3. Giv eksempler på hvor du kan øve dig i de nævnte færdigheder

Der lægges i oplægget vægt på, at der ved siden af at skulle lære det fagfaglige, også skal arbejdes med mentale færdigheder – i første omgang målsætning og evaluering.

Som introduktion til færdighederne målsætning og evaluering, kan man med fordel tale om de tre typer af mål, som er nævnt i teori afsnittet om målsætning, nemlig

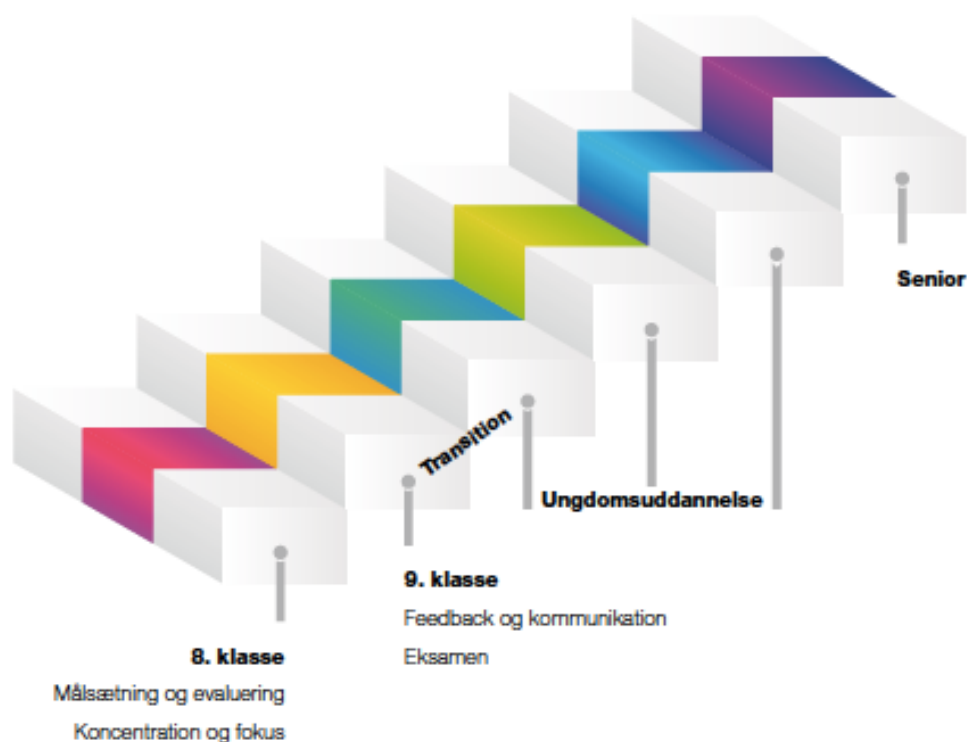
- Resultatmål
- Præstationsmål
- Procesmål

Den absolut vigtigste type af de tre er procesmålene, både fordi det giver eleverne handlekraft, fjerner fokus fra et stressende præstationspres, og fordi det netop er denne type mål, som kan gøre de store, langsigtede mål mulige. Det er derfor de små rettelser og fokuspunkter i dagligdagen, som er vigtigst frem for et ensidigt resultat- eller præstationsfokus.

Når måltyperne er gennemgået, kan man med fordel inddrage målsætningstrappen (se side 30) og evalueringsmodellen (se side 34). Disse kan gennemgås med udgangspunkt i eksempler fra elevernes sportsgrene, og derefter overføres til eksempler i undervisningen.

Modulet kan afsluttes efter gennemgangen af målsætningsmodellen og evalueringsmodellen, eller der kan tages fat på det undervisningsforløb, som mentaltræningen skal anvendes på.

Progressionsmodel for Talentrejsen



UGESKEMA

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
05.00							
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							
23.00							

Hvad kan jeg forbedre allerede i dag: _____

DEL 2: Mentale færdigheder

Målsætning



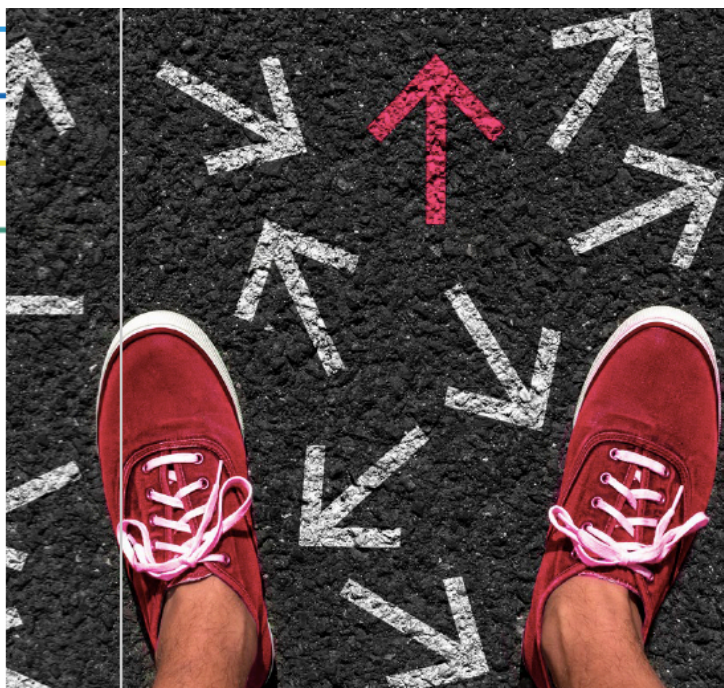
HVAD ER KURSEN?

Det er langt nemmest at nå i mål, hvis du ved, i hvilken retning, du skal løbe.

Målsætning er et redskab, du kan bruge til at sætte fokus på det, som er vigtigt for dig at opnå. Et mål kan være alt fra: "Jeg vil hygge mig og have det sjovt" til: "I de næste 6 uger vil jeg forbedre min kondition" eller "Jeg vil nå at orientere mig på banen inden jeg modtager bolden".

Hvad er dine mål?
Hvor opsat er du på at nå dine mål?
Hvornår vil man kunne se, at du har opnået dine mål?

Resultatmål: Mål, der fortæller hvilket resultat, du gerne vil opnå
Præstationsmål: Mål, der fortæller hvilken præstation, du gerne vil levere
Processmål: Mål, der beskriver hvordan du vil opnå dine præstationsmål



Målsætning i mentaltræningsammenhæng er fokuseret på mål, som udøverne selv er med til at opstille. Fokus ligger på at formulere gode mål og derefter arbejde bevidst på at opnå dem.

Fra sporten er eleverne bekendt med at stræbe efter at blive dygtigere til noget, de selv har sat fokus på. Ved at inddrage denne evne i en skolefaglig kontekst, bliver udøverne dygtigere til bevidst at arbejde med deres mål på begge arenaer. Ud over at skærpe deres opmærksomhed, kan inddragelsen af målsætninger give et øget ejerskab for deres skoleindsats, fordi målene hele tiden tager udgangspunkt i elementer, de selv ønsker at blive dygtigere til.

Målsætning og evaluering som en del af den fagfaglige undervisning

I arbejdet med at inddrage målsætning i den daglige undervisning, er det nødvendigt at introducere eleverne for tre måltyper, som er nævnt nedenfor. Når eleverne har forstået forskellen på måltyperne, kan arbejdet med at bruge målsætning i timen gå i gang. På side 30 finder du et arbejdsark. Arbejdsarket kan med fordel uddeles til eleverne ved forløbets start, og inddrages ad flere omgange undervejs. Ligeledes kan figuren være et arbejdsredskab i arbejdet med træningsdagbøger og dermed målsætninger på fysiske, tekniske, taktiske eller mentale områder i en sportslig kontekst.

Det primære mål med at inddrage målsætning i undervisningen er, at eleverne bliver bekendt med at opstille et mål og evaluere dette mål. Det kræver mange gentagelser at blive dygtig til at sætte gode mål samt at evaluere dem. Derfor er det helt afgørende, at eleverne bliver mindet om deres mål, får tid til at sætte mål i timen, samt tid til at evaluere deres mål. Dette vil uundgåeligt kræve et ekstra planlægningsarbejde for læreren. På sigt vil inddragelsen af målsætning og evaluering i undervisningen falde mere og mere naturligt, og til sidst blive en integreret del af undervisningen, som er mindre tidskrævende for både lærere og elever.

Måltyper

Der findes mange forskellige typer af mål. Mål kan strække sig over kort eller lang tid, knytte sig til enten indsats eller selve opgaven, og endvidere kan mål have varierende vigtighed for personen, som skal arbejde med dem. I arbejdet med Talentrejsen, skal eleverne stifte bekendtskab med tre typer af mål:

Resultatmål: Mål, der fortæller hvilket resultat, du gerne vil opnå

Præstationsmål: Mål, der fortæller hvilken præstation, du gerne vil levere

Procesmål: Mål, der beskriver hvordan du vil opnå dine præstationsmål

Disse tre måltyper, er afgørende at kende for at kunne sætte brugbare mål. I skolen kunne et eksempel på et resultatmål være, at en elev ønsker at få et 7-tal til en eksamen. For at dette kan lykkes, kræver det en særlig præstation. For at flytte fokus hen på noget, eleven selv kan påvirke, kan man således se på, hvilken præstation, som ville blive bedømt til et 7-tal, dvs. hvad skal man kunne for at få 7. Dette formuleres således som præstationsmålet. Herefter er det oplagt at se på, hvordan denne præstation opnås. Det vil sige, hvilke færdigheder skal eleven udvikle, for at kunne levere en præstation, som kan blive bedømt til et 7-tal?

I en skolekontekst såvel som i en sportskontekst, er det altså vigtigt at målet, der arbejdes med, understøtter et fokus på den opgave, som skal løses frem for resultatet af arbejdet med opgaven. Sagt på en anden måde er det i ungdomsårene altafgørende, at der lægges større vægt på procesmål end på resultatmål.

Målsætning – arbejdsark

Hvad er dit langsigtede mål?

Hvad kræver det her og nu?

Hvordan kan man se at du har opnået dit mål?



Hvad er dit langsigtede resultatmål?

Hvilke præstationer kræver det – nu og på længere sigt?

- _____
- _____
- _____

Hvad skal du arbejde med her og nu for at lykkes med dine mål?

- _____
- _____
- _____

Egne noter:

Konstruktiv og realistisk evaluering



Når du arbejder med målsætning, er det vigtigt at evaluere dine mål, din indsats og dine præstationer.

Når du evaluerer, skal du fokusere på de dele af præstationen, som du aktivt kan påvirke. På den måde øver du dig både i at forbedre dine mål og din indsats, og samtidig bliver du bedre til at holde fokus på det rette.



For at opnå den optimale effekt af at arbejde med målsætninger, er det helt afgørende, at der også bruges tid på at evaluere sine præstationer. Evaluering er en stærk metode til at sikre den rette kurs fremadrettet, og bliver man god til at evaluere sig selv, vil man i højere grad sikre, at man har fokus på de rette opgaver i fremtiden.

Formålet med at evaluere er at gøre status over, hvordan det er gået hidtil, og samtidig bruge den information til at tilpasse sin målsætning til den seneste præstation. På den måde fungerer målsætning og evaluering som en uadskillelig duo, som begge dele må vægtes højt for at opnå udvikling.

For at evalueringen kan blive så brugbar som muligt, er det afgørende, at den foregår på en konstruktiv og realistisk måde. Mange udøvere vil have en tendens til at evaluere udelukkende på resultatet eller blive uforholdsmæssigt kritiske i evalueringen af deres egen præstation. Et ensrettet resultatfokus er ikke særligt brugbart i forhold til at finde ud af, hvad man skal blive dygtigere til næste gang. Derfor er det vigtigt, at man i stedet fokuserer på sin egen præstation, herunder indsats, procesmål og både hvad der gik godt og hvad man kunne have gjort bedre. På den måde sikrer man sig, at der arbejdes med elementer, man selv kan påvirke og dermed blive bedre til og samtidig lærer man af sine fejl.

I sportens verden er evaluering også en del af hverdagen. Det er meget tydeligt, at man er nødt til at øve sig for at blive dygtigere til en bevægelse, og hvis ikke enten træner eller udøver kan

evaluere på de hidtidige præstationer, er det umuligt at vide, hvordan man bliver bedre til bevægelsen.

I skolesammenhæng vil evalueringer nødvendigvis have et vist resultatfokus, fordi det er en del af skolens virke at give en summativ evaluering af hver enkelt elev. Heldigvis har den formative evaluering også sin plads i folkeskolen, og det er netop denne evalueringsform, som eleverne nu selv skal tage del i.

Målet med at lade eleverne evaluere sig selv på en struktureret og kontinuerlig måde er i sidste ende også at skabe et ejerskab for egen udvikling hos hver enkelt elev. Ved at give rum til en bevidst og kontinuerlig metode til selvevaluering øges sandsynligheden ligeledes for at eleven får et realistisk selvbillede, samt får en følelse af kontrol over egen udvikling. Således er selvevaluering med til at skabe reflekterede, selvstændige og kritisk tænkende elever og udøvere, som i højere grad er bevidste om, hvor de er på vej hen i deres udvikling.

Selve fremgangsmåden under evalueringen kan med fordel tage udgangspunkt i nedenstående evalueringsmodel. Som modellen angiver, er det vigtigt at enhver evaluering afsluttes med at vurdere om de nuværende målsætninger skal ændres eller bevares. Evalueringen bliver derigennem en god anledning til at sikre, at udviklingsretningen holdes og svarer til det aktuelle niveau, eleven befinder sig på.

Evalueringssirklen



Fremgangsmåde:

1. Gennemgå cirklen med udgangspunkt i din målsætning.
2. Svar så ærligt og konkret som muligt på spørgsmålene rundt i cirklen.
3. Afslut med at vurdere, om din målsætning skal bevares eller ændres.

Egne noter

Koncentration og fokus



At være elev i en talentklasse kræver, at man kan være koncentreret om en opgave ad gangen, selv når man har et stramt skema og gerne vil præstere både i skolen og til sport.

For at arbejde effektivt og kunne præstere optimalt, er det vigtigt, at kunne blive opmærksom på, når tanker og følelser får opmærksomheden til at forsvinde væk fra opgaven, og derefter at blive dygtig til at refokuseres.

Til dette kan man arbejde med 3R-modellen:



3R-modellen

Hvor lang tid går der, før du opdager at dine tanker er et andet sted?
Hvor god er du til at skru ned for forstyrrende tanker og følelser?

Det at kunne koncentrere sig og være fokuseret omkring en opgave er særligt vigtigt for unge sportstalenter. Der stilles store krav til at kunne skifte og rette bevidst fokus på mange forskellige opgaver i løbet af en dag. Det er derfor vigtigt at øve sig i at blive bevidst om sit fokus, samt at øve sig i at styre det hen på den aktuelle opgave, uagtet at vores sanser, tanker og følelser kan trække os i andre retninger.

Vores opmærksomhed er som en sensor, som altid står tændt. Vi kan bevidst styre vores opmærksomhed, hvis vi ønsker det, men vi kan også blive styret af vores opmærksomhed, hvis vi ikke lægger mærke til den. Den bevidste opmærksomhed bruger vi, når vi intentionelt retter fokus på en situation eller en opgave. Den kræver mental energi, og den udfordres hele tiden af spontane indtryk, tanker og følelser, som passerer forbi vores bevidsthed overalt hvor vi befinder os. Den spontane opmærksomhed retter sig omvendt mod de tanker, følelser og sanseindtryk, som uundgåeligt og konstant vil dukke op i vores bevidsthed. Tankestrømme, følelser og sanseindtryk vil løbende friste vores bevidste opmærksomhed og uagtet deres anvendelighed i den konkrete situation, vil de konstant udgøre en mulig distraktion væk fra den situation eller opgave, vi var i gang med.

I vores hverdag bliver vi via vores sanser konstant udfordret på at holde fokus, på det vi ønsker. Vi bliver dagligt bombarderet med masser af "fristelser" for opmærksomheden, som kan trække os væk fra den opgave, vi egentlig var i gang med. Det er altså ikke kun i sportens verden, at det kan være effektivt at blive bevidst om at træne sin evne til at fokusere.

Ved at blive dygtig til at styre sit fokus, vil man kunne arbejde mere effektivt og dermed udnytte sin tid bedre, men allervigtigst vil man kunne levere bedre præstationer, fordi man kan koncentrere sig om opgaven.

Arbejdet hen mod at blive god til at styre sit fokus kræver en langstrakt indsats, og omfatter på sigt et mere intensivt arbejde med den enkelte elevs grundlæggende personlige værdier. I første omgang er det dog i forbindelse med Talentrejsen udelukkende ambitionen at introducere og træne eleverne i at være bevidste om

deres fokus. Derudover er det desuden muligt at bruge tillærte færdigheder omkring målsætning og evaluering til at rette fokus på det, eleven selv har identificeret som vigtigt for ham/hende her og nu. Det mere intensive arbejde omkring værdiafklaring og dybere accept af især svære tanker og følelser hører i højere grad til senere i livet, og kræver mere intensive forløb. I følgende afsnit kan du læse mere om 3R-modellen som kan anvendes som et værktøj til (i første omgang) at træne de simpleste elementer af at kunne styre sit fokus. Hovedpointen i at bruge 3R-modellen er at kunne lægge mærke til de små kursændringer, hjernen foreslår os via tanker og følelser, og acceptere at de findes, men holde fast i den kurs, man har lagt. Dette er meget lettere sagt end gjort, men netop derfor er det en færdighed, man må øve sig på i mange år.

3R-modellen – et værktøj til øget fokus og værdistyret adfærd



3R-modellen

Hvor lang tid går der, før du opdager at dine tanker er et andet sted?

Hvor god er du til at skru ned for forstyrrende tanker og følelser?

I arbejdet med at lære at styre sit fokus, giver det mening at opdele forløbet fra at være ufokuseret til at blive det i tre faser:

1. Registrér
2. Release
3. Refokusér

Denne opdeling gør det muligt at træne delelementer af at kunne fokusere effektivt på en opgave, og giver mulighed for nærmere at identificere, hvilken del af at kunne holde fokus, som eleven skal arbejde med for at lægge lag på arbejdet med at styre sit fokus og handle på baggrund af værdier frem for at lade tanker og følelser styre sin adfærd.

At registrere:

Først er det vigtigt at kunne opdage, når man *ikke* er fokuseret, det vil sige opdage, når jeg lader mig styre af forbigående tanker, følelser eller andre indtryk. Dette arbejde kaldes at *registrere*, hvorhen mit fokus er rettet.

Dette arbejde kan sammenlignes med at tage en mental timeout, hvor man stopper op og mærker efter (registrerer), hvad min opmærksomhed er rettet mod lige nu. Ofte end man tror, kan man konstatere, at ens fokus ikke er 100% rettet mod det, man forventede.

I starten af processen omkring at blive dygtig til at registrere sit fokus, kan der gå lang tid fra man mister fokus, til at man opdager, at man har mistet sit fokus. Den største opgave i denne fase er derfor at forkorte tiden fra man mister fokus til at man opdager, at man har mistet sit fokus.

At release:

Når man er nået til at kunne registrere og kategorisere de tanker og følelser, som stjæler opmærksomheden, er det afgørende at finde en strategi til at give slip på dem. Man skal så at sige løsne sig fra de forstyrrende tanker og følelser, og forsøge at nøjes med at konstatere, at de eksisterer. Det kan være tiltrækkende at følge med tankerne et andet sted hen, frem for at koncentrere sig om den nuværende opgave. Problemet er bare, at opgaven så ikke bliver løst, og man opnår en dårligere præstation end hvis man udelukkende var fokuseret på opgaven.

Ud over tankerne, kan vores følelser i lige så høj grad stjæle vores opmærksomhed og præge vores handlinger i en anden retning end vi ønsker. Det kan især ske, hvis det eneste vi lægger mærke til, er de negative og skræmmende følelser, og glemmer omverdenen. For at kunne være til stede i opgaven, er det nødvendigt at turde anerkende og mærke følelsen. Ofte kan følelsen fylde hele vores udsyn og påvirke alt, hvad vi gør. For at kunne refokuserer på at handle må man forsøge at brede sit fokus ud i et større perspektiv end blot de ubehagelige følelser, og forsøge at vende tilbage til at løse opgaven, man står overfor.

På lang sigt ligger der, som nævnt ovenfor, et større arbejde i at kunne release, og derved acceptere og frigøre sig fra forstyrrende tanker og følelser, for dernæst at kunne handle værdistyret. Værdistyret handling kræver forarbejde og tid til at reflektere over tanker og følelser. Dette kan man øve sig mere og mere på, jo ældre, man bliver. Det er derfor ikke anbefalelsesværdigt at bruge tid på denne fase, når man har med folkeskoleelever at gøre. Derimod kan man med fordel i stedet bruge mere tid på at koble arbejdet med målsætning og evaluering med arbejdet omkring refokusering.

At refokusere:

Den sidste fase handler om at rette sit fokus tilbage på den opgave, man mistede fokus fra. Her ses en tydelig kobling tilbage til målsætningsarbejdet, da det er procesmålene, som skal være med til at definere måden man retter sit fokus tilbage på at løse opgaven. Når man skal refokusere på opgaven, kan man altså med fordel inddrage sine procesmål frem for at koble refokuseringen sammen med de grundlæggende værdier og handlingsanvisninger, som først bliver aktuelle at arbejde med senere i livet.

Måden dette foregår på, er at eleven efter at have registreret sit manglende fokus husker på, hvilke procesmål han/hun har for denne opgave. Det vil sige: "Hvad skal jeg konkret øve mig på/arbejde med lige nu?". Man styrer således sit fokus over på en handling, som er realistisk at udføre, og flytter fokus væk fra kun at lade tanker og følelser fylde.

Egne noter

Feedback, forventningsafstemning og kommunikation



FEEDBACK OG KOMMUNIKATION

En af grundstenene til at blive god til sin sport, er at kunne give og modtage feedback på præstationer. Feedback kan give dig vigtig information omkring en præstation, som du måske ikke selv er i stand til at se. Når du giver andre feedback kan det også lære dig noget om dine egne præstationer.

Når du giver feedback er det vigtigt at huske hvordan du selv ønsker at modtage feedback. Hav respekt for den, der modtager, og gør dit bedste for at hjælpe modtageren med at gøre ham/hende dygtigere. Start med at nævne 3 positive ting, du har lagt mærke til, og nævn derefter hvor du ser et udviklingspotentiale.

Når I arbejder med feedback, kan I prøve at færdiggøre sætningerne:

Du er rigtig god til at...
Jeg lagde mærke til at du...
Jeg bliver inspireret af dig, når du...
Jeg tror, du kan blive bedre til at...



Feedback er et værktøj som bruges i mange formelle såvel som uformelle sammenhænge, og er i kraft heraf et værktøj, som bruges på mange forskellige måder alt efter, hvilken sammenhæng, feedbacken gives i.

I arbejdet med Talentrejsen er formålet med at inddrage feedback, at eleverne udvikler deres evne til både at give og modtage feedback fra hinanden, samt i fællesskab bliver dygtige til at oversætte feedbacken til en konstruktiv handlingsanvisning (det, der typisk bliver refereret til som 'feedforward').

Evnen til at give og modtage feedback har flere positive effekter for elever i talentklasser. Feedback kan – når det bliver brugt på den rette måde – være en metode til at dygtiggøre sig selv og sin feedbackmakker på, uden en høj grad af vokseninvolvering. Der kan derfor potentielt foregå mere læring, hvis elever bliver dygtige til at bruge feedback, sammenlignet med hvis læring primært skal foregå gennem direkte kontakt med en lærer eller træner.

Samtidig kan feedback fx i en idrætssammenhæng være en måde at lære eleverne at lære af hinandens måder at løse en opgave på. Feedback kan med den rette rammesætning skabe et læringsrum, hvor der bliver plads til at vurdere andres præstation med det formål at gøre ham/hende dygtigere og samtidig øve sig i at koble den feedback, de giver til makkeren med egne udviklingsområder.

Bliver feedbacken brugt på den rette måde, vil den kunne bidrage til et trygt læringsrum, hvor eleverne vil føle sig anerkendt og respekteret for deres indsats og præstation. Udover den potentielle mængde (indholds-)læring, som kan ligge i at give og modtage feedback, kan kommunikationen omkring feedbacken være med til at give eleverne rum til at vise respekt og anerkendelse for hinanden.

En af betingelserne for at kunne give og modtage feedback på en konstruktiv måde, er at der opstilles tydelige rammer for, hvordan og på hvilken baggrund, feedbacken, skal gives. Vigtigheden af at udstikke tydelige rammer for, at der skal gives feedback, hvad feedbacken skal gå på, samt hvordan man formulerer god feedback kan således ikke understreges nok. Elev til elev-feedback kan være risikofyldt, hvis der ikke er et indforstået mål med feedbacken. Jo tydeligere rammer, der gives for, hvad feedbacken skal gå på, desto tryggere samtalerum vil der opstå, og derved vil modtageren være mere lydhør for indholdet af feedbacken.

En forberedelse til at kunne give konstruktiv feedback kunne derfor se således ud:

1. Begge parter er enige om, at der gives feedback
2. Aftal, hvad der gives feedback på
3. Afsenderen overvejer den mest hensigtsmæssige måde at fremme sit budskab på

I elevhæftet er der angivet fire sætninger, som kan inddrages som eksempler på en imødekommende og anerkendende form på feedbacken. Disse sætninger kan bruges som afsæt eller inspiration til at sikre den gode tone for feedbacken, samt konkret anvise, hvordan man italesætter ris og ros til en feedbackmakker:

Du er rigtig god til at....

Jeg lagde mærke til, at du....

Jeg bliver inspireret af dig, når du...

Jeg tror, du kan blive bedre til at...

Egne noter

Litteratur

- Bjerring, P & Lindén, A, (2008) "*Anerkendende procesøvelser*" Psykologisk forlag
- Collins, D. & MacNamara, A. (2012) "*The rocky road to the top: Why talents need trauma*" Sports Med.
- Hardberg, E., Dobson S., & Gran, L. (2012): "*Feedback i skolen*". Dafolo
- Henriksen, K. & Hansen, J. (2016): "*Præstér under pres*". Dansk psykologisk forlag
- Henriksen, K., Hansen, M. & Hansen, J. (2007) "*Gyldendals idrætspsykologi*" Nordisk Forlag A/S
- Nielsen, J. C. & Olesen, J. (2017) "*Plads til idrætstalenter i den danske folkeskole – Inspirationsmateriale til videreudvikling af idrætsklassen som helhedsorienteret model for tidlig talentudvikling*" Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) Aarhus Universitet
- Nielsen, J. C., Olesen, J. S. & Skrubbeltang, L. S. (2017) "*Idrætselevs tilblivelse og transitioner – idrætsklasser som ny standard for tidlig talentudvikling i Danmark*" Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) Aarhus Universitet
- Rossing, N., Ryom, K & Henriksen, K. (2015) "*Talentudvikling i sport*" Aalborg Universitetsforlag
- Schmidt, M.C.S. (2011) "*Klasseledelse og fag – at skabe klassekultur gennem fagdidaktiske valg*" Dafolo
- Sherman, C.P. & Poczwardowski, A. (2005) "*Integrating mind and body: Presenting mental skills to young teams*" Sport psychology in practice, Human Kinetics
- Stelter, R. & Bertelsen, M. (2005): "*Team – udvikling og læring*". Psykologisk forlag
- Team Danmark (2016) "*ATK 2.0 Træning af børn og unge*" Formegon Aps
- Trillingsgaard, A. (2017): "*Feedback gentænkt*". Dansk psykologisk forlag
- Wikman, J. et al,(2014) "*Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes*" International Journal of Sport and exercise Psychology

RANDERS

