

TEAM DANMARK



# UNDERVISNINGS- GUIDE LIFE SKILLS

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

## UDGIVER

Team Danmark  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20,  
2605 Brøndby  
Telefon: 43 26 25 00  
post@teamdanmark.dk www.teamdanmark.dk

Materialet er udviklet i samarbejde med sportspsykologiske konsulenter i Team Danmarks eksterne netværk. Bogens forfattere er:

Sidsel Iversen,  
Sportspsykologisk konsulent,  
Team Danmark

Christina Teller,  
Dual Career-konsulent,  
Team Danmark

Niels Nygaard Rossing,  
Lektor i anvendt Idrætspsykologi,  
Aalborg Universitet

Knud Ryom,  
Adjunkt, Institut for Folkesundhed,  
Aarhus Universitet

Johanne Hjorth Lund,  
Team Danmark-koordinator,  
Falkonergårdens Gymnasium og HF

## REDAKTION

Christina Teller, Team Danmark  
Morten Brammer Olesen, Team Danmark  
Peter Jensen, Team Danmark

## RETTIGHEDER

Gengivelse af bogens indhold er kun tilladt med Team Danmarks skriftlige tilladelse. Indholdet må ikke bruges kommercielt.



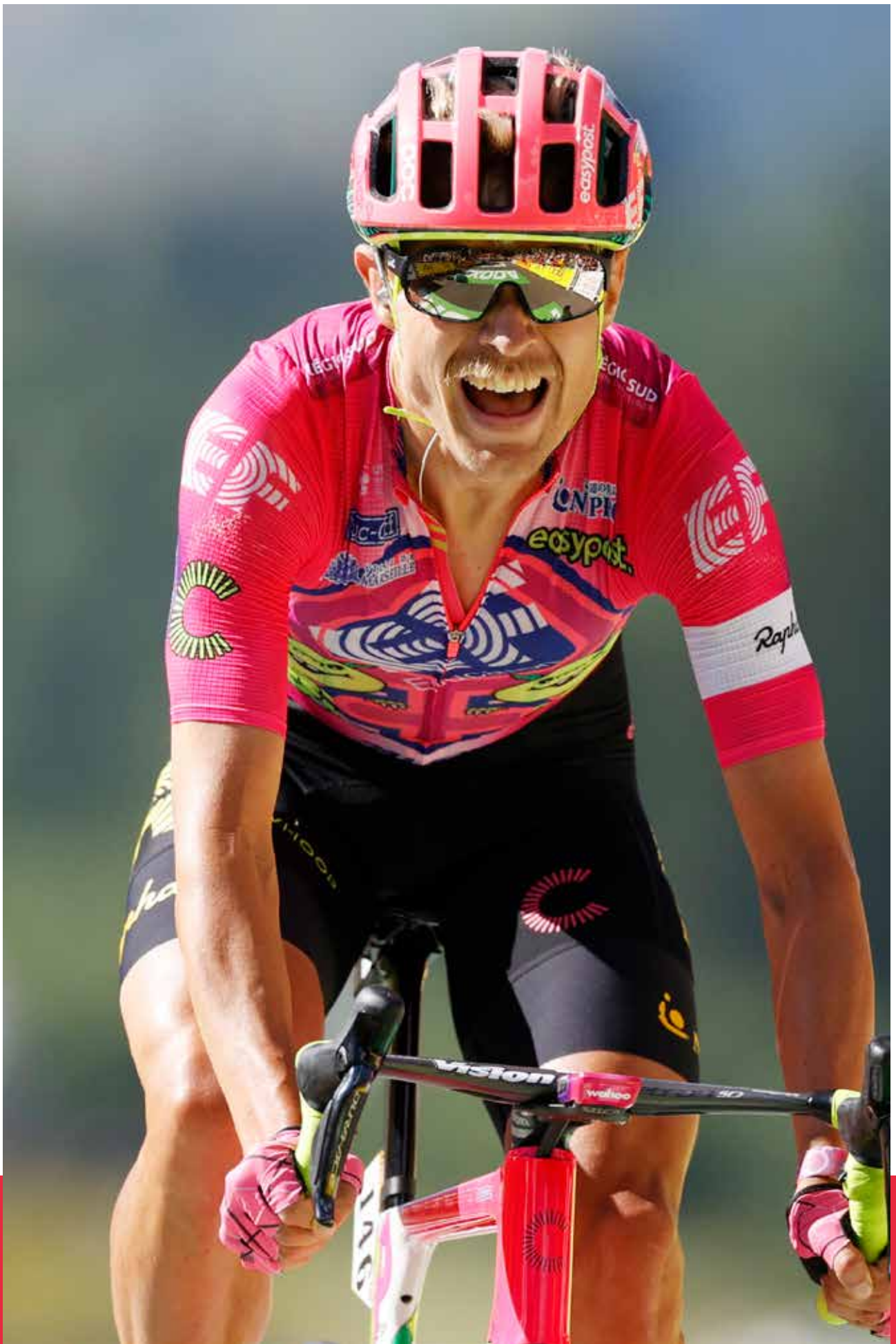
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

---

## INDHOLDSFORTEGNELSE

---

INTRODUKTION.....	5
TEMA 1: TRANSITION TIL UNGDOMSUDDANNELSE.....	7
TEMA 2: PLANLÆGNING.....	16
TEMA 3: KONCENTRATION.....	21
TEMA 4: DET NÆSTE SPØRGSMÅL.....	25
TEMA 5: GENOPLADNING, SOCIALE MEDIER OG MINDFULNESS.....	28
TEMA 6: TRIVSEL.....	38
TEMA 7: VÆRDIER - HVAD ER VIGTIGT FOR MIG?.....	45
TEMA 8: FAGLIG, SPORTSLIG OG PERSONLIG UDVIKLING GENNEM DC.....	49
TEMA 9: MOTIVATION.....	51
TEMA 10: MÅLSÆTNINGER.....	55
TEMA 11: EVALUERING OG FEEDBACK.....	59
TEMA 12: AT PRÆSTERE NÅR DET GÆLDER.....	68
TEMA 13: FORTSAT DUAL CAREER EFTER UNGDOMSUDDANNELSE.....	74



# INTRODUKTION

Dette materiale om Life Skills og sportspsykologi er udviklet med det formål at assistere unge atleter i at opnå mentale redskaber og personlige kompetencer til at optimere trivsel og udvikling i både uddannelse, elitesport og privat liv. Undervisningstemaerne er udvalgt og udviklet efter, hvad atleter i alderen 15-21 år har brug for af kompetencer og redskaber til at trives og udvikles. Det kan være krævende, som ungt menneske, at navigere mellem egne og andres ønsker, behov og drømme. Samtidig indeholder denne livsperiode flere vigtige transitioner for de unge i både sport og uddannelse.

Materialet har ligeledes til formål at sætte fokus på de kompetencer og gevinster, som kombinationen af uddannelse og elitesport giver. Det er velkendt, at (elite)sport kan udvikle mange gode, personlige kompetencer. Det kan dreje sig om selvstændighed, samarbejdsevne, målrettethed, flid, planlægning, præstationsfærdigheder, håndtering af modgang med mere. Hvis atleterne undervejs i deres aktive sportskarriere bliver bevidste om, hvilke personlige kompetencer de udvikler i elitesport, vil disse kompetencer i højere grad kunne sættes i spil udenfor sportens verden. Uddannelse skaber mange og tilsvarende kompetencer, og disse kan også være med til at understøtte den sportslige udvikling.

Life Skills materialet er henvendt til talentudviklere; her elitesportsvejledere på ungdomsuddannelser og sportslige trænere/ledere. Derudover opfordres der til, at både skolen og det sportslige miljø formidler viden og redskaber til forældre og lærere. Materialet giver viden og redskaber til at undervise unge atleter i Life Skills og sportspsykologi, både i klasselokalet og på banen/træningslokalet.

Den største og stærkeste udvikling af atleternes Life Skills sker, når arbejdet med Life Skills er et fælles anliggende mellem uddannelse og sporten. Konkret kan samarbejde og koordinering i brug af materialet mellem uddannelse og sporten medføre, at redskaber implementeres i begge miljøer. Hæftet er ikke en manual, men skal snarere en 'art' kogeboek med inspiration til at sætte Life Skills på dagsordenen i både skole, sport og uddannelse, for derved at kunne medvirke til mere sammenhængende og velfungerende talentudviklingsmiljøer.

## LIFE SKILLS - EN DEL AF HOLISTISK TALENTUDVIKLING

Talentudvikling har ofte fokus på udvikling af sports-specifikke færdigheder: Tekniske, taktiske og fysiske færdigheder, og en mentaltræning, der primært fokuserer på præstationsoptimering. Det unikke ved netop dette materiale er, at det forholder sig til Life Skills i både sport og uddannelse. Det giver atleterne mulighed for, at de kan skabe Life Skills transfer, hvilket vil sige, at de kan overføre deres mange Life Skills oplært i uddannelse til fx sporten eller i andre kontekster. Ved at sætte spotlight på deres evner til at sætte mål, planlægge, koncentrere sig i en sfære (eksempelvis sport), kan atleterne bedre opdage og videreudvikle disse evner i andre sfære (eksempelvis uddannelse). Derved kan det hjælpe atleterne til selv at være med til, at der skabes en sammenhængende hverdag, hvor de trives og udvikles på både kort og langt sigt.

Life Skills kan defineres som "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 udenfor sport" (Larsen, 2011). Gode Life Skills kan understøtte trivsel og udvikling i både elitesport og uddannelse. Life Skills kan opnås ved øvelse, og ved en høj grad af erfaringsudveksling og samspil med andre atleter, trænere, elitesportsvejledere, lærere, klassekammerater og familie. Life Skills-materiale indeholder også træning af sportspsykologiske færdigheder, og i det samlede materiale skelnes der ikke mellem Life Skills- og sportspsykologiske kompetencer. Med det rette fokus kan Life Skills også være med til at forberede atleterne på en evt. kommende tilværelse som eliteatlet.

Et godt Dual Career-talentudviklingsmiljø er bl.a. kendetegnet ved, at der er et godt og fleksibelt samarbejde mellem sport og uddannelse. Ved at både træner, elitesportsvejleder, lærere og forældre har fokus på, at atleterne udvikler gode Life Skills, giver det mulighed for et holistisk talentudviklingsmiljø.

## MÅLGRUPPE

Målgruppen er først og fremmest 15-21-årige Team Danmark- og eliteidræts elever og til de miljøer de er i: Ungdomsuddannelser, klubber og ungdomslandshold. Denne målgruppe er særligt udfordret på at kunne skabe balance i en hverdag med både uddannelse, elitesport og et ungdomsliv. Flere af øvelserne er også afprøvet hos voksne atleter, samt blandt elever i talentklasser (7.-9. klasse). Kontekst for anvendelse af materialet kan både være i uddannelse og i de sportslige miljøer (I klubben, kraftcentre/ talenttræninger).

## HVAD INDEHOLDER MATERIALET?

Materialet består af denne undervisningsguide indeholdende 13 temaer, som skal klæde talentudvikleren på (elitesportsvejleder eller træner) til at undervise i materialet. Hvert tema er opbygget med en kort teoretisk introduktion og beskrivende definitioner, hvorefter fokus er at give underviseren konkrete, praktiske redskaber til at undervise, og til at inddrage atleterne aktivt i undervisningen med forslag til øvelser.

Til hvert tema er der udarbejdet en powerpoint-præsentation, som alt afhængig af temaet, indeholder kort teori, modeller og forslag til øvelser. Der kan også findes arbejdsark til udvalgte øvelser i materialet. Underviseren frit kan bruge, udvælge og tilpasse materialet, så det passer til lokal kontekst. Ligeledes kan der suppleres med eget materiale.

I de fleste temaer er der også "Gode råd" til elitesportsvejlederen og trænerne. Dette er tænkt som en opsummering

af råd og forslag til det videre arbejde. Der er også råd til lærere og forældre, som ikke nødvendigvis indgår direkte i arbejdet med Life Skills. Det er her tiltænkt, at disse råd kan formidles til dem af træner eller elitesportsvejleder. Dette kan gerne ske i det daglige samarbejde eller ved møder.

Som en hjælp til implementering kan nedenstående model anvendes som inspiration. Temaerne, i materialet, er tiltænkt således, at der er en progression fra basale Life Skills, til karrierebetydende Life Skills, hvor de afsluttende temaer har fokus på præstationsprægede færdigheder.

## BRUGEN AF MATERIALET I DET DAGLIGE

Et andet element, som gennemsyner materialet er, at øvelserne er ment til at inddrage atleterne aktivt i deres læring. Færdighederne skal ikke indlæres gennem instruerende undervisning af underviserne, men snarere inddrage atleterne, så de kan undre sig og erfare, hvad eksempelvis målsætninger gør for dem selv. Materialet lægger samtidig op til, at atleterne også får delt deres erfaringer med hinanden, så de både bliver klogere på sig selv, men også bliver klogere med, og gennem, andres erfaringer. Endeligt er det givtigt, hvis der i brug af materialet, sættes et stort fokus på, hvordan redskaber og kompetencer fra Life Skills integreres i atleternes hverdag.

Nedenstående model angiver forslag til, hvordan de 13 forskellige temaer kan planlægges i et 3-4 årigt uddannelsesforløb. Modellen er ment som inspiration og de enkelte temaer, kan også bruges enkeltvist og i den rækkefølge, der passer i den lokale kontekst.

## MODEL FOR ARBEJDET MED LIFE SKILLS OG SPORTSPSYKOLOGI

År 1	År 2	År 3	År 4
			<b>Fase 3/4:</b> Fra klasselokalet til konkurrence og kamp - få dine life skills i brug <ul style="list-style-type: none"><li>• Implementering og evt. opfølgning vedr. de forskellige temaer</li></ul>
		<b>Fase 3:</b> Udvidede Life-skills <ul style="list-style-type: none"><li>• Mindset og evaluering</li><li>• Præstationsfærdigheder</li><li>• Transition til Dual Career og senior</li></ul>	
	<b>Fase 2:</b> Karrierebetydende Life Skills <ul style="list-style-type: none"><li>• Personlig udvikling gennem sport og uddannelse</li><li>• Motivation</li><li>• Målsætninger</li><li>• Værdier</li></ul>		
<b>Fase 1:</b> Basale Life Skills og sportspsykologi: <ul style="list-style-type: none"><li>• Transition</li><li>• Planlægning</li><li>• Koncentration</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Trivsel</li><li>• Restitution, genopladning, mindfulness og SoMe</li><li>• "Det næste spørgsmål"</li></ul>	

# TEMA 1

# TRANSITION TIL

# UNGDOMSUDDANNELSE

## FORMÅL

Formålet med dette tema er at hjælpe atleterne med at opnå redskaber og viden til at håndtere transitionen fra folkeskole til ungdomsuddannelse. Temaet indeholder også inspiration til, hvordan ungdomsuddannelsen, sporten og forældrene i et samarbejde får opbygget et godt og understøttende Dual Career-talentudviklingsmiljø. Dette vil forøge chancerne for, at atleterne tilpasser sig til ny hverdag med både udvikling og trivsel. Temaet indeholder også et fokus på, at få atleter til at reflektere over forventninger, og krav, til deres Dual Career. Dette vil kunne støtte op om atleternes bevidstgørelse af, hvad de på den lange bane vil kunne få ud af deres "Dual Career".

Når talenter i deres ungdomsår har et stort sportsligt engagement, vil det altid være et udskilningsløb med frafald i deltagelse i elitesport. Atleterne vil bl.a. i disse år blive klogere på, om de fortsat ønsker at dyrke deres sport på det højeste mulige niveau, eller om de ønsker at lade andre ting fylde mere i deres liv. Årsager til frafald fra elitesport kan f.eks. skyldes manglende motivation, skader, andre interesser, samt ikke føle, at de har opnået det sportslige niveau, de håbede på m.m. Erfaring viser også, at karrierestop kan skyldes det krydspres, atleterne kan opleve i deres hverdag med elitesport og ungdomsuddannelse. Det er krævende at balancere en hverdag med Dual Career, i en periode af deres liv, hvor det at være en del af et almindeligt ungdomsliv også fylder hos atleterne. Her vil netop en god transition til ungdomsuddannelserne øge chancen for, at atleten fastholdes i både elitesport og uddannelse.

Det er vigtigt, at der i hele miljøet omkring atleten er en opmærksomhed om de ændringer og udfordringer, atleten kan møde i transitionen. Hvis atleten møder støtte, forståelse, samarbejde og fleksible rammer, er der større sandsynlighed for, at atleten udvikles og trives i begge arener. Transitionen og integrationen i en Dual Career kræver også, at atleten selv udvikler gode Life Skills til at kunne navigere i den nye hverdag.

## ÅR 1:

## UNGDOMSUDDANNELSE

### HVEM ER DE UNGE ELITESPORTSELEVER?

- 15-17 år.
- Kommer fra meget forskellige idrætslige miljøer.
- Nogle atleter kommer fra Talentklasser, og har dermed andre forudsætninger end atleter, der har gået i normal folkeskoleklasse.
- Forskellig sportsligt ambitionsniveau.
- Forskellig sportsligt setup, med dertil forskellig træningsmængde og rejseaktivitet.
- Varierende boglige interesser og kompetencer, men ofte fagligt stærke.
- Har forskellige familiebaggrunde, men oftest fra ressourcestærke hjem.
- Har forskellige kompetencer i Life Skills-færdigheder og evne til at tackle udfordringer/modgang.

## TRANSITIONER

Overgang til ungdomsuddannelse er for den unge atlet krævende – ligesom for "almindelige" unge. Mange oplever, at der stilles større krav til dem i overgangen til ungdomsuddannelsen. Det kan dreje sig om øgede faglige krav, flere undervisningstimer og hjemmeopgaver. Det er også krævende at skulle integrere sig i et nyt, socialt ungdomsmiljø. Derudover kan transitionen indebære, at man skal integrere sig i nyt morgentræningsmiljø eller klub. Disse øgede krav indenfor flere arenaer, kan sammenholdes med, at atleter ofte stiller høje krav til sig selv om at præstere godt på alle arenaer.

Herunder er listet oversigt over typiske udfordringer i transitionen, som skal håndteres af atleten.

- Der er flere skemalagte undervisningsmoduler.
- Nye undervisningsmetoder og fagligt spring.
- Eksamener indenfor 3 måneder.
- Øget transporttid.
- Øget timeforbrug på lektier og skriftlige afleveringer.
- Stigende træningsmængde.
- Mere tidspresset ugeskema med få eller ingen pauser mellem de forskellige arenaer.
- At skulle integrere sig i nyt socialt miljø.
- Krav til større personligt ansvar, da forældres involvering er meget mindre.
- Sportslige ændringer, evt. opstart i nye træningsfællesskaber til morgentræning, evt. ny klub eller hold.

I transitionen til ungdomsuddannelse, og i de efterfølgende år, vil det at have mulighed for individuel støtte og vejledning hos en talentudvikler, som arbejder på tværs af miljøerne, være givtigt. Det kan være en elitesportsvejleder på uddannelsen, der samarbejder med sporten og/eller en uddannelsesansvarlig i klubben, der samarbejder med uddannelsen (se herunder med gode råd til uddannelsen og sporten). Se desuden oplæg til samtaleark til individuelle samtaler med atleten i materialet ("Samtale-ark").

Nedenstående model beskriver typiske transitioner, og de sammenhænge, en gennemsnitlig atlet er i. Hvert hvidt felt er en transition, der potentielt kræver noget nyt af atleten hver gang. Modellen giver et overblik over nuværende og kommende transitioner, som skal forberedes og handles på. Talentudviklerens brug af denne, i forhold til atleter, kan være at få dem til at reflektere over de transitioner, de står i lige nu, samt ved undervisning og oplysning hjælpe dem med at klæde dem på til kommende transitioner.

## VIGTIGE OVERGANGE (TRANSITIONER)

Personlig udvikling	Barndom	Pubertet	Ungdom	Voksen
Sportens udvikling	Prøve-årene → Specialiseringsårene	Talent Udviklingsårene	Elite Toppræstationsårene	Karriere Afvikling
Nøglepersoner	Forældre Søskende Venner	Venner Træner Forældre	Holdkammerater Træner Konkurrenter Partner	Familie Venner Træner Kollegaer
Uddannelse og erhvervmæssig udvikling	Folkeskole	Ungdoms-uddannelse	Videregående uddannelse/erhvervsarbejde/professionel sportsudøver	Professionel sportsudøver/ Erhvervsarbejde



## HVILKE KOMPETENCER OG LIFE SKILLS SKAL UDVIKLES?

Nedenfor er en liste med Life Skills, som en atlet typisk har brug for. Den kan bruges i forbindelse med, at atleterne får til opgave, selv at definere, hvilke Life Skills, de mener er vigtige i kommende år. Listen herunder kan da bruges som supplement.

- Personlige færdigheder.
- Faglige færdigheder og nye indlæringsteknikker.
- Sociale færdigheder.
- Planlægningsfærdigheder. Korte eller ingen pauser mellem arenaskift mellem skole, sport, hjemmeliv. Kræver træning af fokus og fokusskift.
- Præstationsfærdigheder.
- At kunne se langsigtede perspektiver, i både uddannelse og sport, og deraf også have fokus på processen.

- Tage mere og mere ansvar for egen udvikling i skole og sport.
- Danne sig overblik over hjælpe- og støttemuligheder i skole, klub, kommune i at håndtere "Dual Career".
- Analyse- og refleksionsevne vedr. egen trivsel og motivation, samt tage initiativ til f.eks. at justere i ugeskemaet..
- At kunne identificere og bruge støtte og udviklingspersoner.
- Udvikle selvbevidsthed i forhold til at kunne prioritere og aktivt vælge til og fra i deres hverdag.
- At kunne arbejde med motivation og mål i både uddannelse og sport.

Nedenstående model, fra ATK 2.0, viser udvikling af aldersrelaterede Life Skills og sportspsykologi.

## ALDERSRELATERET SPORTSPSYKOLOGI (ATK)

	Før pubertet	Under pubertet	Efter pubertet	Voksen elite
<b>Læringsfærdigheder</b>	Målsætninger, konstruktive evalueringer, visualisering			
<b>Sociale færdigheder</b>	Samarbejdet kommunikation, hjælpsøgning, vidensdeling			
<b>Life skills</b>	Planlægning, commitment, kontrol, modgang			
<b>Præstationsfærdigheder</b>	Værdier, stresshåndtering, gameplan, rutiner			

Se ATK 2.0 side 199 på [www.teamdanmark.dk](http://www.teamdanmark.dk)

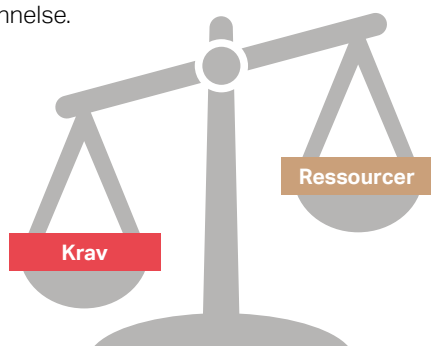


Talentudvikleren kan bruge de følgende to modeller til at visualisere transitionen i forhold til de krav, der stilles til atleten, og de ressourcer/støtte/rammer atleten har.

- Hvordan finder man den rigtige balance mellem krav og atletens ressourcer?
- Prøv at konkretisere – hvad er det for krav, udfordringer og modgang, der kan "tynde" ned på balancen, og hvilke aktiviteter/ting kan støtte atleten til at få mere overskud og energi?
- Tal gerne med atleterne: Hvilke typiske kompetencer har de unge talenter og atleter brug for i de udfordrende år fra talent mod eliteatlet?

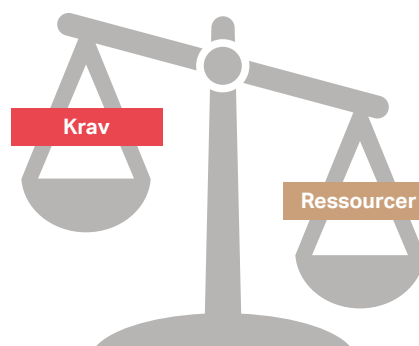
## DROP-OUT - FRAFALD I SPORT ELLER UDDANNELSE

Ubalance mellem atletens ressourcer og kravene i sport og uddannelse.



(Larsen & Alfermann, 2017; Stambulova, 2003)

## SUCCESFULD TRANSITION



### Egne ressourcer

Personlige kompetencer og mindset

### Støtte

Trænere/holdkammerater, skole, forældre, venner

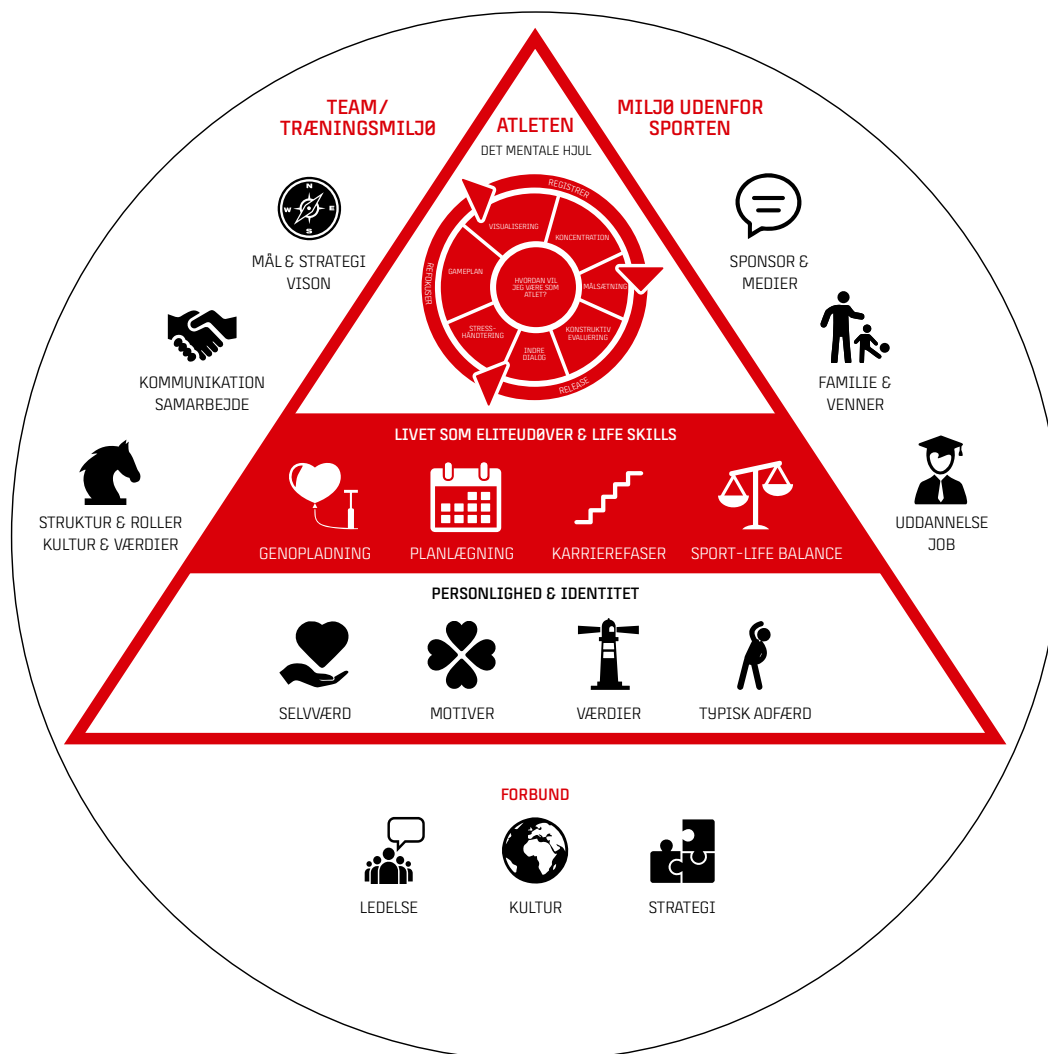
### Handlestrategier

Coping

(Larsen & Alfermann, 2017; Stambulova, 2003)



Sæt dig gerne ind i Team Danmarks sportpsykologiske model. Den indrammer miljøet, og de kompetencer atleten/ eleven har brug for (Se modellen her).



### BEVIDSTGØRELSE - MIT HVORFOR

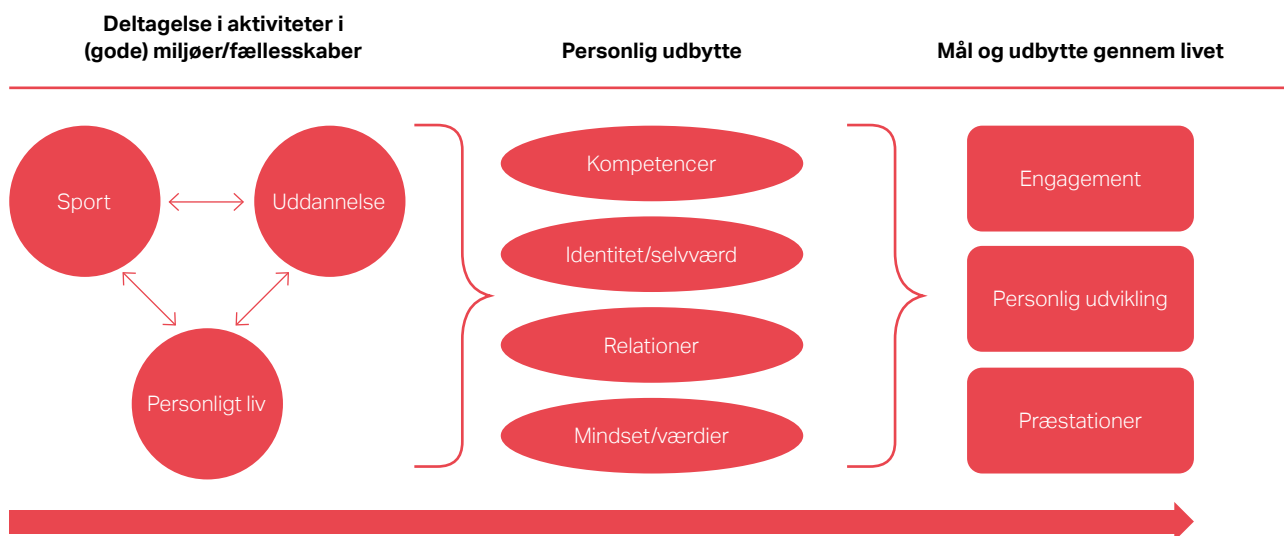
Det kan være svært for de unge at reflektere over de valg, de har taget, og hvorfor de lever som de gør. Hvorfor spiller jeg håndbold? Hvad får jeg ud af det? Hvorfor har jeg valgt denne ungdomsuddannelse? Hvad forventer jeg, at den vil give mig?

At arbejde med disse spørgsmål kan få atleterne til at reflektere over deres "hvorfor". Det kan understøtte udviklingen af en bevidstgørelse hos atleterne, hvor de i højere grad bliver bevidste om, at elitesport kan give et "udbytte", der går ud over de sportslige resultater. Elitesport giver bl.a. mulighed for en stærk personlig udvikling, og det understøtter trivsel, da idrætsdeltagelse giver mulighed for at være inkluderet i gode og inspirerende fællesskaber. At reflektere over dette, og finde sit eget "hvad" og "hvorfor"

kan hjælpe atleten med at se sin sportslige satsning i et længere perspektiv. Her; at elitesport giver kompetencer, udvikling og oplevelser til resten af livet, som rækker langt ud over sporten og den sportslige karriere. Dette kan måske være med til, at de fastholdes i både sport og uddannelse, samtidig med, at deres motivation og trivsel øges. Underviser kan gennemgå nedenstående figurer med atleterne, med fokus på, at de reflekterer over, hvilke gode ting, deres "Dual Career" giver dem. Modellen skal forstås således, at venstre side af modellen viser den positive synergieffekt, der er mellem sport, uddannelse og det personlige liv. Denne "Dual Career-kombination" giver mulighed for et personligt udbytte i form af kompetencer, identitet/selv værd, relationer og mindset/værdier. Dette kan understøtte et livslangt engagement, personlig udvikling og præstationer i både sport, uddannelse, samfund og

personligt liv. Altså en model, der med forskningsmæssig baggrund formidler, hvad atleterne kan få med fra deres Dual Career, både nu og på den lange bane. Diskuter med atleterne, om de er "enige" i modellens budskaber, samt hvilket personligt udbytte og mål de håber på at få gennem deres "Dual Career".

## LIVSLANG DELTAGELSE OG UDBYTTE



Frit efter Coté, Turnidge and Evans 2014

Underviseren kan diskutere med atleterne, hvilket narrativ deres Dual Career/elitesport har. Den, måske, gængse fortælling kan illustreres ved "The Iceberg Illusion", der kun fokus på de afsavn, skuffelser og det hårde arbejde, atleterne møder på vejen til succes. Narrativet kan dog vendes om, så det også fokuserer på alt det positive atleterne får ud af deres Dual Career. Se næste øvelse.

### ØVELSE: HVAD KAN KOMBINATION AF SPORT OG UDDANNELSE GIVE – "SOM SPILLER ATLETEN GOD RESTEN AF LIVET"?

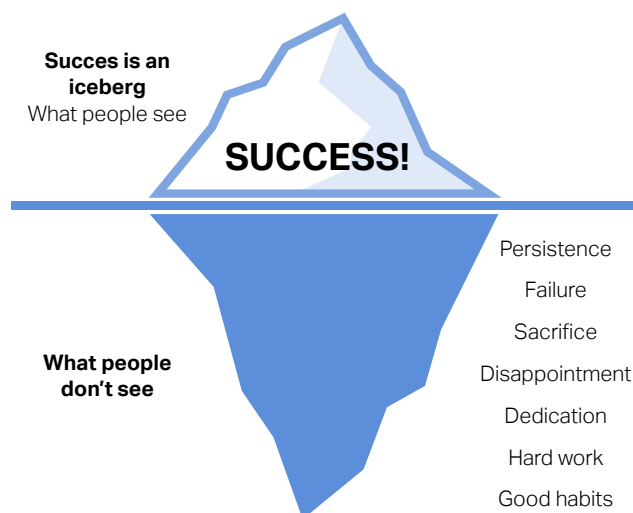
Her kan der arbejdes med atleternes refleksioner omkring, hvad det giver dem at uddanne sig - udover en eksamen med karakterer. Tilsvarende kan gøres med deres sport - hvad giver det dem, udover de sportslige resultater og udvikling? Det kan f.eks. gøres ved hjælp af "The Iceberg Illusion". Se herunder og i powerpointet til temaet.

**Redskaber:** Isbjergs-modeller til gennemgang og udprintet isbjergsmodel, som atleterne kan udfylde.

**Tid:** 15-20 min

Der kan startes med at tale om "The Iceberg Illusion", som jo "kun" fokuserer på det hårde arbejde, ofringerne og modgangen man kan opleve som atlet. Se figur til højre.

### THE ICEBERG ILLUSION



Derefter kan atleterne på udleverede Isbjergsmodeller skrive deres missioner ind for både sport og uddannelse – Hvad er dit formål med det du gør? Hvad vil du gerne opnå på rejsen i din uddannelse og elitesport? Svarene på dette skal skrives ind "under overfladen" – på den usynlige del af isbjerget. Se to eksempler på figurer herunder.

### HVAD GIVER SPORTEM MIG?

Hvorfor gør jeg det?



### HVAD GIVER UDDANELSE MIG?

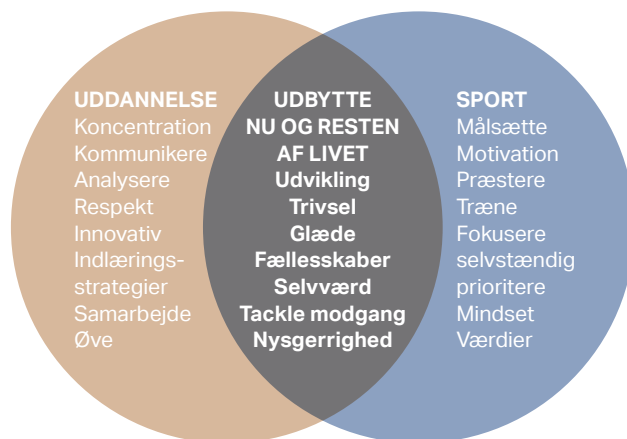
Hvorfor gør jeg det?



Atleterne udfylder deres eget isbjergsmodel i model nedenfor (kan printes ud fra materialet)



### KOMPETENCE-OVERFØRSEL TIL HELE LIVET



Modellen viser kompetencer og redskaber man eksempelvis typisk udvikler i uddannelse og sport. Ved at være mere bevidst om aktivt at overføre kompetencer og redskaber mellem uddannelse og sport, kan det medføre at muligheder for en stærk udvikling og trivsel m.m. forøges. De kompetencer, redskaber, oplevelser og venskaber man udvikler i en Dual Career, kan man få glæde af resten af livet - uanset om man når hele vejen til tops eller ej.

## VIDERE UNDERVISNING I TEMA 1

Øvelserne, i modulet, er eksempler på, hvordan atleterne kan reflektere og diskutere deres nuværende situation og tale om, hvordan de bedst opnår udvikling og trivsel i deres "Dual Career". Inddrag gerne en ældre atlet eller atleter på skolen, der kommer med gode råd og erfaringer (rollemodeller). Atleterne kan aktiveres og indgå i dialog med hinanden med forskellige øvelser, i par og gruppearbejde, som kan ses i PowerPointen.

De fleste af øvelserne og redskaber kan også bruges til individuelle samtaler. Skemaer og opgaver kan udføres inden samtalen.

Øvelserne omhandler bl.a. diskussion af: Hvad "kræves" der af en Dual Career-atlet – hvilke kompetencer har en Dual Career-atlet typisk?

Hvilke muligheder og udvikling giver en Dual Career på kort og langt sigt?

Hvad skal de blive bedre til i det kommende år i forhold til deres Dual Career-karriere?

- Som atlet og hold/træningskammerat.
- Som elev og klassekammerat.
- Som ven og familiemedlem.

Hjælp gerne atleterne med at reflektere over, hvad atleten selv kan gøre og tage ansvar for, og hvad andre i miljøet kan hjælpe med:

- Hvad **kan jeg selv gøre** i forhold til skolen? Hvad kan der ske i skolen af tiltag, som støtter mig/os? (klassen, klassekammerater, lærere, elitesportsvejleder, andre atleter)
- Hvad kan jeg i min **sport** gøre? Hvem skal jeg tale med om ny hverdag og nye krav? Er der brug for justeringer i første halve år/hele år i min sport (du skal jo forhåbentlig være i sporten i mange år – gør ikke spor at der justeres lidt til nu.
- Hvilke gode råd og erfaringer kan jeg bringe i spil i forhold til skole- eller holdkammerater?

### Gode råd til opbygning af gode Dual Career-talentudviklingsmiljøer

Nedenfor er der listet råd og inspiration til uddannelse, sporten og forældre. Det skal ikke ses som et facit, men som inspiration til evt. udvikling af egen praksis og rammer.

## GODE RÅD/VIDEN TIL ELITESPORTSVEJLEDER OG SKOLEN

- Have fokus på at udvikle et støttende og helhedsorienteret DC-talentudviklingsmiljø på skolen, holdet og i samarbejde med lærere, trænere og forældre.
- Afholde individuelle samtaler, vejledning og planlægning ved elitesportsvejlederen. Brug evt. skabelon fra materialet til samtaler som inspiration.
- Få lavet aftaler vedrørende fravær – hvad kan der gøres for at indhente det faglige? Brug f.eks. Study-buddy, supplerende undervisning, online muligheder (streaming, optagelse af undervisningen, spørgetime hos lærer, aflevere alternative opgaver mm.).
- Skabe gode rammer for morgentræning.
- Optimere skoleskemaer, herunder skabe gode rammer for forlænget forløb.
- Opbygge procedure med mulighed for fleksibilitet, forståelse i forhold til: opgaver, supplerende undervisning og rykke eksamener.
- Skabe rammer og struktur for internt samarbejde og koordinering mellem elitesportsvejleder, lærere, ledelse og teamlærere.
- Efteruddannelse af lærere, så atleten møder forståelse og fleksibilitet helt ned til den enkelte lærer i faget – og forståelse fra klassekammerater.
- Afhold forældrekursus (se eksemplet i materialet).
- Lave en årsplan for aktiviteter og deadlines for atleterne – hvornår er der samtaler, kurser, møder osv.
- Gennemføre Life Skills-undervisning med atleter, bruge Life Skills-redskaberne i individuelle samtaler, opfordre til atlet-atlet videndeling i undervisningen eller individuelt på eget initiativ.

## GODE RÅD TIL AT SKABE GODT OG HOLISTISK TALENTUDVIKLINGSMILJØ

- Samarbejde med sporten (klub, træner, forbund). Få struktur for møder og kommunikation med henblik på at kunne koordinere og lave aftaler, når uddannelse og sport falder sammen, eller hvis der er perioder, hvor enten sporten (topninger, mesterskaber) eller uddannelsen (eksamensperioder) er særligt krævende.
- Hvis uddannelsen ligger i elitekommune: Samarbejde med kommune, akademi og lignende.
- Hjælp atleterne til at kunne sætte positivt fokus på *processen* i deres talentudvikling i sport og uddannelse.
- Arbejde på at opbygge ønsket 'Klasserumskultur'/talentudviklingsmiljø:
  - Hvordan 'spiller' vi hinanden bedre både i skolen og i sporten?
  - Lav faste aftaler om regler for fleksibilitet, og få italesat at overholdelse af aftaler er en forudsætning for fortsat fleksibilitet.
  - Fokus på, at det er et fælles ansvar for både det sociale og faglige miljø på holdet/i klassen.

- Sætte struktur på study-buddy-ordning – den daglige atlet-atlet-hjælp er meget effektiv og støttende.
- Hjælpe atleterne med at huske og prioritere fællesskabet - i en ellers travl hverdag.
- Hjælpe dem at lære af andre atleter i andre idræts-grene, samt at være nysgerrig på at de dyrker deres sport på forskelligt niveau.

### **GODE RÅD/VIDEN SOM KAN FORMIDLES TIL FORÆLDRE**

- Hjælp med at få ny hverdag sat i gode rammer.
- Hjælp med praktiske ting (madpakke mm.) og planlægning af ny hverdag – læg gradvist mere ansvar over på atleten.
- Stil også gerne reflekterende spørgsmål som f.eks. hvordan det går, og om atleten har brug for justeringer i hverdagen?
- Hjælp atleterne med også at have fokus på processen, og på den langsigtede udvikling i sport og uddannelse.
- Tal om, at transition er krævende for alle, og at man ret hurtigt finder ud af, hvad det drejer sig om, og finder rytme i ny hverdag.

### **Inspiration til indhold i forældrekursus (se også PowerPoint i materialet):**

- Skolens målsætninger og værdier
- Rammer, regler og muligheder som elitesportselev i forhold til: Fravær, opgaver, ekstra undervisning, morgen-træning, vejledningsmuligheder osv.
- Kort introduktion til Life Skills

### **Gode råd til træneren**

- Gør det til en vane jævnligt at spørge – hvordan går det i skolen? Den tættere relation disse dialoger giver, medfører så mere detaljerede spørgsmål – hvordan går det med at vælge studieretning? Hvordan går det med de nye klassekammerater osv.?
- Forventningsafstem i forhold til træningsdeltagelse – skal der justeres på træningen i en periode under opstarten på uddannelsen? Det er vigtigt, at de får et tilhørsforhold og fællesskab i den nye klasse, og det tager tid og fokus for atleten.
- Giv rum til, at atleten kan deltage i nogle sociale aktiviteter.
- Samarbejd med uddannelsesstedet og hjælp atleten til at se, hvad kombination af uddannelse og sport giver fra din vinkel.

# TEMA 2

# PLANLÆGNING

## FORMÅL

At træne atleternes planlægningskompetencer og sætte fokus på at lære dem løbende at evaluere og justere på deres ugeskemaer.

## HVORFOR ER PLANLÆGNING AFGØRENDE?

For atleterne er planlægning måske ikke det mest spændende i hele verden, men det er en afgørende forudsætning for en atlet, hvis hverdag er fyldt med valg og fravalg. I arbejdet med atleternes planlægningsfærdigheder er det vigtigt at italesætte, hvad god planlægning kan give dem af udvikling og trivsel. Man kan med fordel inddrage ældre atlet, der er bevidst, om de fordele og den udvikling, der lægger i at planlægge sin hverdag.

Planlægning, for en atlet, indeholder både en daglig time til time planlægning, uge-, måneds- og sæsonplanlægning. Denne mere "administrative" del af planlægning, giver overblik over aktiviteter og sammenfald af f.eks. uddannelse og sport.

Derudover indeholder planlægning, for en atlet, en høj grad af prioritering af aktiviteter, dvs. aktive til- og fravalg. Denne del af planlægning består, i bedste tilfælde, af bevidste valg, som atleten tager på baggrund af analyse og vurdering af atletens motiver, værdier, mål og aktuelle situation.

En god planlægning kan hurtigt blive mindre god, når der sker uforudsete ændringer i sin hverdag i sport, uddannelse og privat liv. Så processen med at træne atleternes planlægningsfærdigheder, indeholder også et fokus på at lære atleterne, at de løbende skal evaluere og reflektere over deres hverdag. Dette kan bl.a. gøres ved at tale med dem om, hvordan det går med deres planer, om de når det, de gerne vil på en god måde? Man kan også drøfte, om de i forhold til deres ønsker og mål er på rette vej, eller om der skal justeres eller ændres noget i deres hverdag?

Atleter har en uge med mange programsatte timer til skole, træning, konkurrence, lektier og transport – og det kan se krævende ud, når man ser på en atlets ugeskema. Atleternes hverdag er til tider krævende, og deres hverdag er også præget af at veksle mellem mere eller mindre krævende perioder i henholdsvis sporten og uddannelsen (f.eks. ved sportslige topninger, mesterskaber og eksame-

ner). Dette sætter endnu større krav til atleternes planlægningsfærdigheder. Man kan i arbejdet med atleterne tale med dem om, de trives i deres hverdag? Om de føler, at der er rum for at udvikle sig? Her kan Isbjerget tages frem igen i en drøftelse af, hvad fortællingen om elitesport og uddannelse er for dem. Dette kan få dem til at reflektere over, de muligheder de også har for f.eks. udvikling og det at være del af flere gode fællesskaber. Og, uanset, hvor langt atleterne når i forhold til deres sportslige drømme, har de har været i inspirerende miljøer, og har de udviklet mange personlige kompetencer.

Formålet, med modulet, er at få dem til at planlægge bedre og til at opstarte en proces, hvor planlægnings- og evalueringsfærdigheder trænes og italesættes. Det er en proces, hvor atleterne skal lære at bruge planlægningsværktøjer, og at kunne se fordelene ved at lave en dags- og ugeplan. En af de store fordele ved planlægning er, at man bliver effektiv og får færdiggjort opgaver i de planlagte tidsrum. Har en atlet svært ved at gå i gang med en planlagt opgave, kan man arbejde med motivationen til de forskellige planlagte aktiviteter. Nogle atleter kan f.eks. øge deres motivation ved bevidstheden om, at nogle gange kommer motivationen og tilfredsstillelsen, først *efter* man har gennemført en planlagt aktivitet (lektier f.eks.). Det kan være en refleksion de anvender, når de som mange andre, oplever mindre motivation til en "skal-opgave".

Et andet og vigtigt aspekt af en god planlægning er også, at det øger chancen for at atleterne trives i deres hverdag. En god planlægning skaber nemlig rum for overblik, fokus og dermed for udvikling. Et godt råd til atleter er også, at planlægning ikke kun skal bruges til at "nå mere", men at nå det ønskede på en god måde. En god planlægning indeholder derved også et fokus på, at atleterne i deres hverdag skal planlægge, hvornår de restituerer og genoplader. Se også temaet med restitution og genoplading, som man med fordel kan arbejde videre med i træningen af atleternes planlægningsfærdigheder.

Modulet er opbygget med en introduktion, hvor vigtigheden og udbyttet af planlægning italesættes. Derefter sættes atleter i gang med at udfylde deres ugeskema (se eksempler på ugeskemaer i materialet). Eksempler på ugeskemaer gennemgås, og derefter gennemgår læreren





- **Præstationsmål**

Et præstationsmål er typisk centreret omkring et slutmål. Det kunne være at sætte en ny PR eller andre mål, som på den måde beror i præstationer. Her er målet f.eks. ofte en tid eller lignende – ikke placeringen. Det vil sige, at denne type af mål kan være gode i korte sekvenser, hvis man vil sætte sig op til kamp eller en turnering. Udfordringen ved denne type af mål er, at de giver kortvarig energi, men ikke giver os en retning for hvor man skal hen. Man lykkes kortvarigt, men ikke nødvendigvis på den lange bane.

- **Procesmål**

Et procesmål er fokuseret omkring et længere forløb, hvor man f.eks. gerne vil ændre på små dele af sit spil, teknik eller taktik. Men det kunne lige så godt være et mål i skolen, fx at være godt forberedt til en eksamen eller knokle på i en projektopgave. De handler om at få overblik over "rejsen" mod et mål. Procesmål indeholder derfor fokuspunkter for, hvordan man når sit mål. Det kan være små milepæle på vej mod det større mål. Denne type af mål er ofte at foretrække for især unge atleter, da det sætter ens egen præstation i fokus, og ikke, som de to øvrige, beror på andres handlinger eller en kortvarig succes. Denne type af mål vil derfor også give energi, og en klar forståelse af, hvilken retning man er på vej i ift. ens mål. Dermed bliver denne type af mål også gode i forbindelse med at kunne prioritere opgaver, tid mv.

Mål vil altid være forskellige fra person til person. Ofte vil ens træner dog gerne have, at man arbejder med procesmål, da de ikke er afhængige af andres indsats end ens egen, samt de giver atleten energi og retning (man har et langsigtet mål med sin træning). Dog vil det ofte føles mere naturligt for mange at lave et af de andre mål (resultat eller præstation), fordi vi, som mennesker, ofte undervurderer den indsats som skal til for at nå et mål (jf. Forrige illustration). Det kræver derfor øvelse og træning at sætte sig et procesmål. En måde at arbejde med procesmål på, er at bruge nedenstående SMARTEE-model.



**SMARTEE** er en forkortelse for en række skridt, som kan være gode for at skabe et godt mål. Det dækker over:

**S** står for specifikt. Målet skal være specifikt og helt klart for atleten.

**M** står målbart. Målet skal kunne måles, forstået på den måde, at man skal vide, hvornår man er kommet i mål.

**A** står for accepteret/attraktivt. Målet skal være accepteret af en selv, og gerne omverdenen.

**R** står for realistisk. Målet skal være realistisk, og ikke et drømmemål, som ikke kan gøres konkret.

**T** står for tidsbestemt. Målet skal kunne nås indenfor en overskuelig tid.

**E** står for evaluerbart. Målet skal handle om, noget man gør, og ikke noget, som er afhængig af andres indsatser, så man selv kan evaluere sin indsats.

**E** står for elasticitet. Målet skal kunne bøjes og ændres, hvis omstændighederne ændrer sig. Man skal, med andre ord, kunne justere sit mål efter sin virkelighed.

Det gøres her opmærksomt på, at SMARTEE-model i materialet også findes i en SMARTE-udgave, hvor "elasticitet" er udeladt. I dette tema, hvor planlægning i en omskiftelig hverdag er i fokus, kan det give mening at anvende SMARTEE-udgaven.

Her, hvor arbejdet med målsætninger startes, kan der inddrages arbejdsark fra materialet: "Kompetencekort", hvor atleten visuelt kan få overblik over status på forskellige kompetencer. Dernæst kan der tales om, hvad der skal til for at forbedre udvalgte områder. "Kompetencekortet" kan bruges, som arbejdsark, i sammenhæng med flere af hæftets temaer.

## ØVELSE 1

**Redskaber:** Egen computer eller skriveredskaber.

**Tid:** 10-15 minutter.

Beskriv to procesmål for dig selv i forhold til at blive bedre til at planlægge din hverdag. Brug dine egne ord og SMARTEE strategien. Det ene procesmål skal være relateret til din sport, mens det andet skal være relateret til din skole.

Mine procesmål er:

Sport:

---

---

Skole:

---

---

## **FRA AT LAVE MÅL TIL AT PLANLÆGGE:**

At sætte mål er en ting, men planlægningen af, hvordan man kommer dertil, og hvordan hverdagen spiller ind, er en anden snak. Planlægning af hverdagen er vigtig og en ofte overset mental strategi. Især blandt unge atleter, der ikke endnu er bevidst om, hvad god planlægning kan medføre. Atleter oplever ofte at have mange forpligtelser med uddannelse, sport og venner. Det kan være svært at prioritere imellem al dette, og det ikke at prioritere og planlægge sine aktiviteter, vil for mange atleter være med til at stjæle energi og fokus. En god planlagt hverdag giver mulighed for energi, fokus og overskud. Så det er en afgørende læring at blive god til dette som atlet.

At planlægge sin tid, kan lyde kedeligt og trivielt, men det er faktisk en af de vigtigste ting at kunne gøre som atlet, da der er så mange krav og ting, man skal nå som professionel eliteatlet. Man kan ikke være sikker på en sejr på grund af god planlægning, men man kan helt sikkert tabe, hvis man ikke er god til at planlægge sin tid, og sikre sig en god og motiverende hverdag.

### **Gode råd til atleten**

- Planlægningsfærdigheder og ens effektivitet kan trænes, men husk, at nye vaner tager uger/måneder at udvikle. Tænk på, hvor meget overskud det kan give ikke at spekulere på, om man når sine ting, ikke have så meget dårlig samvittighed, nyde sin planlagte fritid osv. I bund og grund have følelsen af, at man har taget styringen over sin uge, sin trivsel og sin udvikling. Prøv at reflektere over om fokus i skolen, sporten og det sociale liv forøges ved en god planlægning.
- Planlæg og øv skift af fokus mellem lektier, skole, træning, konkurrence osv.
- Evaluer ugen én gang om ugen, og se på, hvilke justeringer man skal have indlagt. Skal man tale med nogle i forhold til de ændringer man ønsker dig?
- Øve sig i at have fokus på nuet. Når man er til træning, i skole og sammen med familie og venner, så planlæg, at man har ro og overblik til at kunne være nærværende. At have fokus hænger også sammen med koncentrationsevnen. Sidstnævnte kan man træne ved, at man f.eks. i 15-25 min. arbejder koncentreret med lektier eller øvelser uden, at man kan distraheres af sociale medier, mails med mere. Forhåbentlig opdager man, at man når meget på f.eks. 25 min., hvis man gør det dedikeret, fokuseret og uforstyrret.
- Har man selv gode råd til temaet, som man kan dele med skolekammerater eller holdkammerater?

### **Gode råd til trænere**

- Brug tid på at tale om atletens ugeskema, planlægning af træning og restitution. Kan der fra sportens side planlægges smartere og mere effektivt? Er der behov for en nedjustering eller andre ændringer i en periode f.eks. i opstart i gymnasiet?
- Få forventningsafstemt med atleten, så atleten ved hvilke forventninger og aftaler der er – f.eks. hvornår er det helt OK at melde afbud, og hvornår er det vigtigt, at den først aftalte plan/træning fastholdes? Undgå dermed, at atleten står med hele ansvaret og beslutningstagen alene, men at det sker i enighed, og atleten føler sig hørt og anerkendt.

### **Gode råd til lærere**

- Brug planlægningsøvelserne op til en aflevering, lad dem øve sig i at planlægge en aflevering, og tal med dem efter afleveringen, hvordan deres plan gik. Hvad gik godt? Hvad gik mindre godt? Hvordan kan I blive bedre til jeres planlægning?
- Sæt gerne tidsforbrug på læselektier også.
- Sæt dig gerne ind i atleternes hverdag. Dag til dag lektier kan være svære, da atleter ofte samler læsning på udvalgte dage og i weekender. Vær meget gerne i god tid også med opgaver og projektarbejde, så det kan planlægges ind. Vær gerne klar vedrørende rammer for aflevering af opgaver. Kan der gives fleksibilitet er det vigtigt, at der er klare rammer og krav.
- Tal med eleverne om fordelene ved at sætte sig kort ind i opgaven eller lektien for at kunne vurdere: Hvor lang tid tager opgaven? Er der spørgsmål jeg skal have svar på før jeg går i gang med opgaven? Hvis dette er klarlagt før eleven konkret sætter sig ned og laver opgaven, vil opgaven kunne løses mere effektivt og tilfredsstillende.
- Evaluer gerne løbende med atleterne, hvordan skoleplanlægningen går for atleterne, ud fra de rammer skolen giver – er der behov og kan der justeres på rammer og aftaler? Brug evt. fem min på, at atleterne deler erfaringer med at få planlagt deres lektie- og opgaveuge godt, samt hvordan de faktisk får gjort det, som de har planlagt. Gode råd til hinanden er de ofte gode til – f.eks. nogle atleter står tidligt op, nogle får lavet ting med det samme – selvom de ikke gider/ikke er motiveret, fordi de ved at de får glæde og motivation EFTER, de har fået lavet det de har planlagt.

### **Gode råd til elitesportsvejleder**

- Tal løbende i individuelle samtaler med atleterne om, hvordan det går i deres hverdag – når de det hele på en god måde? Hjælp dem med, at de lærer at analysere, evaluere deres uge, og derefter tage aktive valg i forhold til at foretage justeringer.

- Tal om restitution og genopladningsstrategier – hvordan den kan forbedres/optimeres? Hjælp dem med, at de finder ud af *hvordan* de bedst restituerer og genoplader, da det er meget forskelligt fra person til person. Mange atleter er ikke bevidste om, hvordan de genoplader og restituere og kan "ende med" at tro, at de gør, men at aktiviteten reelt ikke giver den ønskede restitution og/eller genopladning.
- Atleter kan komme til dig på den baggrund, at de føler sig stresset og/eller, at der fremadrettet er en krævende periode, som de gerne vil have hjælp til at planlægge (meget sportsligt fravær, topninger, eksamensperiode mm.). Start evt. en samtale med at lave en grovskitse for ugeskema, hvor skole, træning og konkurrence er sat ind uden tider, eller atleten kan medbringe sit skema. Få set på til- og fravalg, få talt med atleten om hvem, der konkret gør hvad: Hvem skal atleten tale med (træner, forældre, lærer), hvem kan elitesportsvejlederen tale med (træner, lærer) – hvad er der behov for, at der laves aftaler om – hvordan skal de se ud? Denne rugbrødsagtige gennemgang af ugeskema, og efterfølgende sparring med atleten, kan gøre, at atleten går fra mødet med en plan om, hvad han/hun skal gøre. Der kan også meget vel være lavet en plan over, hvad skolen og sporten kan gøre, samt hvem, der ellers skal kommunikeres med. Planen kan starte som målsætninger, og planen/handleplanerne er, hvordan målsætningen realiseres. Det skaber meget ro og er konkrete gode redskaber, som atleten kan lære at bruge mere selvstændigt fremover.
- Italesæt vigtigheden i at kunne prioritere, en gang i mellem have is i maven, og i stressede perioder at kunne lægge opgaver og andet væk, fordi der er lavet en plan for, hvornår atleten indhenter det/får tid til det.
- Opfordr atleterne til at vise ugeskemaet til forældre og trænere, så de er klædt på til at indgå i en oplyst dialog omkring optimering, trivsel og udvikling.

### Gode råd til forældre

- Det kan være godt at tale med jeres barn om, hvordan det går med deres planlægning – hvad går godt og hvad er (stadig) udfordrende? Forældre kan også inddrage egen oplevelse af vigtigheden af planlægning. Hvornår har I lykkedes med noget, hvornår har I fejlet og hvorfor?
- Se på ugeskemaet løbende og diskuter gerne, hvordan ugerne ser ud, hvordan det går, og om der er behov for justeringer. Tal med dem om, hvad du som forælder kan hjælpe med (og vil hjælpe med), og hvad atleten selv tager (mere og mere) ansvar for. Tal om prioriteringer – og at det er ikke altid nemt. Inddrag gerne her en snak om barnets langsigtede mål, i det bevidstheden om dette kan hjælpe atleterne med at prioritere i deres hverdag.
- Spørg jeres børn om, hvordan det går med deres procesmål i deres ugeplanlægning.

**TEAM DANMARK**

### TEAM DANMARK UGESKEMA

Skriv alt ind hvad du skal. Skole, transport, træning, spise, sove. De hvide felter er dit råderum over din hverdag. Formål med planlægning er at få en god hverdag med trivsel, fokus og udvikling. Evaluer din uge ofte - 1 gang om ugen og juster ugeplanen efter behov.

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5.00 - 6.00							
6.00 - 7.00							
7.00 - 8.00							
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							

# TEMA 3

# KONCENTRATION

## FRA MÅL OG PLANLÆGNING TIL AT VÆRE I NUET

Alt dette med prioritering og at sætte mål er vigtigt af flere årsager. Men en af de vigtigste pointer er, at vi mennesker ofte tror, vi er fokuserede, men reelt er vores tanker alle mulige andre steder, end på det vi egentlig er i gang med. Det kan målsætninger og prioritering af tid hjælpe os med ved at gøre opladning til fx konkurrence optimal. Det at sætte sig mål, kan også hjælpe os med at fokusere på disse, og i mindre grad tænke på alle de andre spændende ting, vi er i gang med. For al atletens træning, og indsats, er ikke meget værd, hvis de ikke er til stede (mentalt), når de træner eller er i konkurrence.

En ting er sport, noget andet er uddannelse. Ofte kan atleter være så optaget af sporten, at al fokus og opmærksomhed går til denne. Da man, som atlet, i Danmark ofte er

i gang med en uddannelse, er der flere krav, der skal leves op til. Til trods for, at sporten fylder meget, er skolen også vigtig. Fokus, koncentration og de teknikker vi skal tale om, er derfor lige så vigtige for skolen som for sporten, da det er de samme redskaber, vi gør brug af.

Evnen til at koncentrere sig, og være i nuet, er samlet set en afgørende evne at mestre som atlet. At blive god til dette kræver en del øvelse, som vi vil arbejde på senere i andre temaer. Men første skridt er at begynde med at være bevidst om, hvor koncentreret man egentlig er i forskellige situationer, hvilket vil sikkert overraske atleterne.

***“Concentration and mental toughness are the margins of success”***

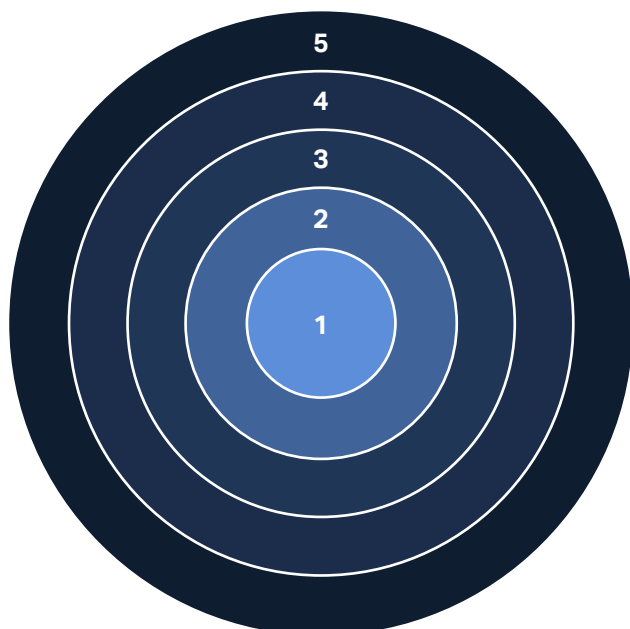
Bill Russell, Basketballtræner.



Nedenstående koncentrationscirkler kan bruges som redskab af atlet, træner og lærere i arbejdet med at forbedre atleternes koncentrationsevne i f.eks. sport eller uddannelse. Koncentrationscirklerne har fem niveauer, som fortæller hvor atletens fokus og opmærksomhed er. Koncentrationscirklerne kan bruges til at atleten reflekterer

over, hvor det aktuelle fokus er lige nu. Denne bevidsthed omkring hvor fokus er i en given situation, kan bruges til at atleten udvikler teknik og strategi til at arbejde (tilbage) hen i mod niveau 1, hvor der er koncentration og nærvær. Se mere i "Præster under pres" af Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen, Dansk Psykologisk Forlag 2016

## KONCENTRATIONS CIRKEL SPORT



### 5. Optaget af ting rundt om os

Andre forpligtelser, kæreste, skole, familie, venner, tvivl om mening

### 4. Vind/tab fokus

Resultater eller placering samt konsekvenser ved vores præstation fylder. Fx anderkendelse, kritik, omtale eller økonomiske gevinster

### 3. Selvevaluering af præstation

Vi sammenligner vores præstation med hvad vi forventer og evt. konsekvens (fx kritik af træner)

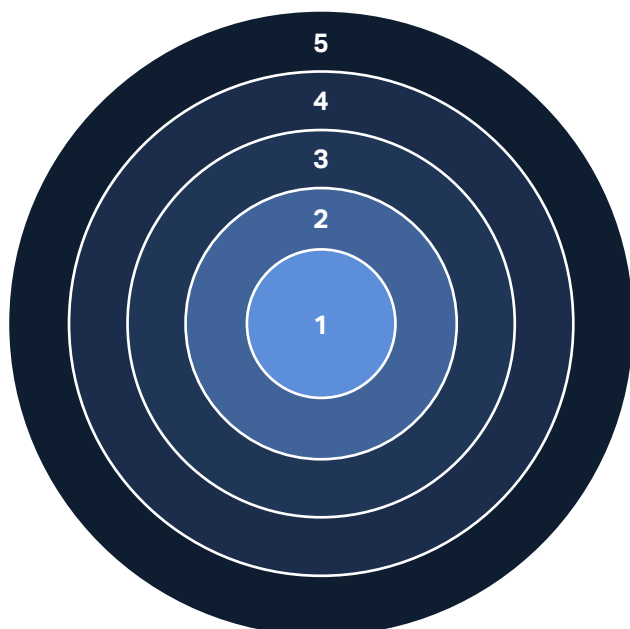
### 2. Konkrete forstyrrelser

Fx tilskuere, larm, andre udøvere, forældre

### 1. Fuld koncentration på opgaven og nuet

Vi er nærværende om den opgave vi står overfor, igennem fx egne evner og værdier

## KONCENTRATIONS CIRKEL UDDANNELSE



### 5. Optaget af ting rundt om os

Andre forpligtelser, kæreste, sporten, familie, venner, tvivl om mening med uddannelse

### 4. God eller dårlig fokus

Resultater ift. eksamen eller standpunktskarakterer, samt konsekvenser ved vores disse fylder. Fx anderkendelse, kritik, ros eller fremtidstanker

### 3. Selvevaluering af præstation

Vi sammenligner vores præstation med hvad vi forventer og evt. konsekvens (fx ikke at være den bedste i din klasse)

### 2. Konkrete forstyrrelser

Fx SOME, larm, andre klassekammerater, forældre eller telefon.

### 1. Fuld koncentration på opgaven og nuet

Vi er nærværende om den opgave vi står overfor, igennem fx egne evner og værdier

## ØVELSE 1

**Redskaber:** Bold, æg (eller andet svært at gribe). Udprintet koncentrationscirkel (kan findes i materialet). Stopur.

**Tid:** ca. 15-20 minutter.

Lav grupper af 6-8 personer. Opgaven er, at gruppen skal kaste en bold imellem sig, frem og tilbage. Dvs. alle gruppedømlemmer skal modtage bolden minimum to gange. Når alle har modtaget bolden to gange, er opgaven løst. Gruppemedlemmerne får at vide, at det er på tid og hurtigste hold vinder. Først udføres der en runde med en nem bold f.eks. tennis eller håndbold eller andet. Når opgaven er løst, noteres tiden. Derefter spørges holdet, hvordan deres koncentration var, hvor vil I placere jer på koncentrationscirklen (sørg for at have koncentrationscirklen på storskærm eller i udprintet version). Dernæst introduceres der et hårdkogt æg, eller noget lignende svært at gribe og kaste. Det skal være sværere end første runde. Når denne opgave er løst, noteres denne tid og der spørges igen ind til deltagernes koncentration. Der kan, for at lave et ekstralag, indføres konkurrence imellem de forskellige grupper, hvilket også vil påvirke koncentrationen. Afslut øvelsen med at tale om, hvad sker der i denne øvelse, hvor bliver det svært, og hvad sker der med koncentrationen? Øvelsen kan også bruges til at øve kommunikation.

## ØVELSE 2

**Individuel øvelse.**

**Tid:** ca. 5-10 minutter.

**Udstyr:** Måske stopur ellers bare ur/mobil

Alle skal ligge i planke/sidde wall sit/stå på et ben længst muligt. Er atleterne nogle, som er meget fysisk stærke, så overvej evt. et ben.

Undervejs spørger underviseren ind til, hvor på koncentrationscirklen de er, så det er her-og-nu-tilbage meldinger på fokus + de bliver udfordret på at forholde sig til deres fokus undervejs.

Efterfølgende snak om forstyrrelsernes karakter (larm, klassekammerater, vurderende tanker, smerte/udmattelse i særlige muskler) osv.

Når det bliver hårdere og hårdere, hvad sker der så?

## FORSLAG TIL VIDERE ARBEJDE

Indimellem kan vores svigtende koncentration skyldes, at vi fokuserer på dybere problemer. Hvis man er i tvivl om karrieren er "det hele værd" eller er midt i et klubsifte, så er koncentrationstræning næppe den rette løsning.

Koncentrationstræning handler, derimod, om at få bearbejdet de ting, der ligger og forstyrrer, for at blive afklaret lige før, eller undervejs i, træning og kamp. For hvis man oplever, indimellem, at have svært ved at styre fokus i træning eller kamp, findes der faktisk en række teknikker til at forbedre koncentrationsevnen. Disse kunne være:

### Refokusering

Denne øvelse er simpel. Tag en genstand op i hænderne. Ret al opmærksomhed mod genstanden. Når der kommer en tanke og forstyrrer, så registrer den og led straks, men roligt tankerne tilbage på genstanden. Øvelsen har flere gode formål. Dels at blive opmærksom på, hvilke tanker, der forstyrrer. Dels bliver man bedre til hurtigt at opdage, når koncentrationen smutter. Sidst, men ikke mindst, lærer man at finde fokus frem igen med viljens kraft.

### Modeltræning

Hvis man kan forudsige de forstyrrelser man vil møde i sine konkurrencer, kan man forsøge at træne med den samme type forstyrrelse, og vænne sig til den. Hvis man f.eks. skal konkurrere i en hal med meget larm eller tilskuerlarm, kan man sætte høj musik på til træning, eller måske lige frem finde lydfile med høj tilskuerlarm, som man kan bruge under træningen.

### Træning af koncentrationskift

Hvis man ønsker at træne smidige skift mellem, de før beskrevne, koncentrationsformer (koncentrationscirklen), kan man med fordel simpelthen øve sig på dem. Man kan bruge den tid, som man normalt bruger på transport til og fra din sport, til at skifte mellem at fokusere på vejrtrækningen, et punkt langt fremme og området omkring en. Skift f.eks. hvert andet minut. Byt rundt på rækkefølgen, så man prøver forskellige skift.

Ovenstående tre eksempler er blot nogle af de mange forskellige teknikker, man kan benytte. Man kan selv tænke dem ind i sin egen idræt. Det er en fordel, at man har en idé om, hvorfor koncentrationen svigter, hvornår den smutter og hvor den ryger hen. Indimellem kan det dog være svært at vide. I den slags tilfælde kan det være en god idé at få hjælp af en sportspsykologisk konsulent til at komme i gang.

## HJEMMEOPGAVE

Print koncentrationscirklen ud eller download koncentrationscirklen til telefonen. Tag den med til træning og kamp (hvis du bruger din telefon, så husk at afstemme det med træneren at telefonen bruges). Kig på den inden du går i kamp eller konkurrence, prøv at vurdere, hvor fokuseret du er? Flyver tankerne rundt omkring ting uden for sporten, f.eks. kæreste, fester, opgaver eller andet. Eller er du måske i gang med at lave et resultatmål og tænke i vind/tab tanker? Eller er du snarere i gang med at vurdere din egen præstation, forberedelse, planlægning eller andet? Eller blot forstyrret af dine omgivelser?

Ofte vil vi, rigtig tit, være forstyrret af mange af de overstående tanker eller forstyrrelser. En afgørende evne, som atlet, er dog at være fuldt fokuseret på opgaven eller være i nuet. Prøv at se, om du kan skabe dig det fulde fokus på den træning, opgave eller kamp, som skal løses og være helt fokuseret på det. Dette er en øvelse, som kræver, at du øver dig flere gange og i lang tid, men det er hele din indsats værd.

## GODE RÅD TIL ATLETEN

Du kan træne koncentration som andre færdigheder. Øv dig i at være fokuseret i det du laver:

- Når du laver lektier/læser/forbereder dig, så øv dig i at sætte de rigtige rammer omkring dig. Øv dig i at slukke mobil/slukke notifikationer, på både pc og mobil, og koncentrere dig sammenlagt fra 15 min og op. Du vil nok opdage, hvor meget du når på kort tid – og at kvaliteten kan øges.
- Til træning – vær løbende opmærksom på dit fokus. Vurder, hvornår fokus er ekstra påkrævet, og hvornår du kan tillade dig at være mindre koncentreret.
- Planlæg, hvilke opgaver du laver hvornår – alt efter hvor meget koncentration, det kræver for dig. Det mest koncentrationskrævende kan du planlægge at lave, når du er mest frisk.
- Tal med andre atleter om, hvordan de koncentrerer sig til træning, kamp og fagligt.

## GODE RÅD TIL LÆRERE

- Træn gerne koncentration og fokus i undervisningen.
- Lad eventuelt koncentrationscirklen være en integreret del af undervisning, lad dem stemple ind i starten af timen f.eks. hvordan er min koncentration lige nu?
- Tal gerne med klassen om, hvad der kan stjæle vores opmærksomhed og gøre os ukoncentreret i skolen og i deres sport. Det er godt at få sat nogle ord på.

## GODE RÅD TIL TRÆNERE

- Træn koncentration og fokus i træning og anvend gerne samme metoder i konkurrencer.
- Prøv at integrere øvelser, hvor de bliver udfordret i koncentration. Det kan fx være en teknisk træning, hvor de skal mestre noget svært, men hvor der er høj musik i lokalet.
- Sæt eventuelt en fast rutine ind i træning, hvor atleterne skal stemple ind ved at gøre brug af koncentrationscirklen. Har de taget noget med ind i træningen, som vil forstyrre dem? Og hvordan holder vi fokus på opgaven og nuet?

## VIDERE LÆSNING

Præster under pres af Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen. Dansk Psykologisk Forlag. 2016.



# TEMA 4

## DET NÆSTE SPØRGSMÅL

### INTRO

Det kan være givtigt for atleterne, på holdet eller i klassen, at der skabes rammer og strukturer, der understøtter, at atleterne opbygger gode, indbyrdes relationer. Det kan gøre bl.a. ved at lave rammer og strukturer i dagligdagen på uddannelsen eller til træning, samt ved at træne atleternes opmærksomhed på hinanden.

Formålet, med dette tema, er at understøtte og udvide atleternes indbyrdes relationer ved, at de, bl.a. i højere grad, er opmærksomme på potentialet i at bruge hinanden som sparringspartnere i dagligdagen. Det kan være med til, at der udvikles et godt og inkluderende talentudviklingsmiljø.

Temaet indeholder primært træningsøvelser, der træner atleternes opmærksomhed på hinanden, og som ligeledes kan få dem til at reflektere, over potentialet i at kunne bruge hinandens erfaringer i med- og modgangssituationer. I tema 6 "Trivsel" er der også inspiration og øvelser til at arbejde med relationer og trivsel.

### ØVELSER

#### Opstartsøvelse

#### To og to kommunikation og kropssprog

- Du tager den, der skal lytte ud på gangen og fortæller, hvad der skal ske.
- En fortæller fra sin hverdag, den anden lytter interesseret. På dit "skjulte" signal (host, tabe nøgler fx), skifter de fokus til ikke at lytte... være uinteresset, kigge væk – ændre kropssposition osv. osv.
- Hvordan føltes det? Hvad betyder det at nogle virker interesserede? Osv. osv.
- Atleterne viser hinanden gerne i humoristisk tone, hvordan interesseret/uinteresset kropssprog kan se ud. Læreren kan evt. samle op med lidt teori, vedr. lytte med lyde, spejle sig i den anden (for at øge atleternes bevidsthed vedr. kropssprog).

#### Øvelse med god plads – gerne udenfor

#### Cirkler (Rød, gul og grøn)

- Der tegnes tre cirkler på jorden (Eller lægges tre papirer i hver sin farve, rød/gul/grøn).
- Underviser stiller spørgsmål til atleterne, og de skal derefter stille sig i cirkel alt efter om de er: Grøn: enige, Gul: både/og, Rød: Uenige.
- Spørgsmål:
  1. Jeg går op i planlægning af min hverdag?
  2. Jeg har oplevet at være langtidsskaded?
  3. Jeg har oplevet ikke at blive udtaget til et hold/kamp/turnering jeg regnede med at komme på?
  4. Jeg har været i tvivl om jeg ville fortsætte til min sport?
  5. Jeg har fortalt andre om svære perioder i sporten?
  6. Jeg har spurgt ind til andre jeg vidste havde udfordringer i sporten?
- Efter hvert spørgsmål (eller når det giver mening), skal grupperne snakke sammen. Hvorfor står de der – hvad har de oplevet. Det skal give dem en idé om, at der er flere der har oplevet det samme, og man ikke er alene i sine oplevelser.

#### Indendørs

Der skal bruges en projekter til denne øvelse.

#### "Det oplever vi nok alle på et tidspunkt"

- A. Individuel opgave (Skyen). Mentimeter  
Øvelsen skal få atleterne til at se, at de har mange både medgang, modgang, glæder, skuffelser og udvikling til fælles. De skal skrive to ting de tror, at alle i klassen nok kommer til at opleve, de kommende år, som atlet og elev. Prøv ikke at guide dem, for meget om, hvad det kan være. Man kan i forberedelsen til undervisningen, orientere sig i de to eksempler på "Skyer", der vises i materialet herunder.

Skriv ned, hvad I tænker I, som klasse, har af fælles berøringsflader. Steder, hvor I tænker: "Det oplever vi nok alle på et tidspunkt". Skriv kun ET ORD for hver ting, men to ord i alt.



## **GODE RÅD TIL TRÆNERE**

Opfordre atleter til at tale sammen og dele erfaringer, både når det går godt og mindre godt. Få dem gerne til at italesætte, hvordan de tackler disse perioder.

Tale- og sparringsøvelserne i træningen kan bruges som både generelt fokus på trivsel, udvikling og støtte, men også i relation til den sportslige udvikling. Træneren kan udvælge temaer, som atleterne skal diskutere. I kan måske lave øvelsen med "Holdets Sky" osv.

De gode miljøer, med gode træningsmakkere og venner, hvor der er støtte, forståelse og sparring, er meget vigtigt for atleternes udvikling, og for hvordan de tackler modgang. Italesæt vigtigheden af dialog. Opfordre dem til at være hinandens rollemodeller og sparringspartnere både indenfor Life Skills og sportslig udvikling.

Man kan f.eks. oprette en "skadesgruppe" – eller opfordre dem til at kontakte en anden atlet i klubben, på holdet eller i forbundet, der har haft en lignende langvarig skade.

## **GODE RÅD TIL FORÆLDRE**

Giv forældre adgang til skyen, og opfordr atleter til at vise forældrene skyen.

Skab rum for, at forældrene lytter og giver sparring – jo ældre atleterne bliver, jo mere kan de stille reflekterende spørgsmål og være mindre anvisende. Derved trænes atleterne selv i at finde løsninger på de ting, de går og bøvler med lige nu.

Find hullerne i hverdagen – kørsel til træning er god mulighed for uforstyrret snak eller et hvil til atleten.

Temaet er udviklet i samarbejde med Johanne Lund, Team Danmark-koordinator, Falkonergårdens Gymnasium og HF.

# TEMA 5

## GENOPLADNING, SOCIALE MEDIER OG MINDFULNESS

### SØVN OG RESTITUTION

Når vi har styr på vores mål, hvad vi gerne vil opnå, og vores koncentration, så er det næste, der er værd at tage fat på, vores søvn og restitutioner. Disse parametre er lige så vigtige at beherske for at nå eliten.

Planlægning er en vigtig teknik, men reelt er genopladning mindst lige så vigtigt og bør også planlægges.

*Ung atlet: "At få den rette søvn, har jeg simpelthen ikke tid til, og jeg må også sige at det er ikke det jeg prioriterer, når jeg skal være både gymnasieelev, social og atlet".*

*Erfaren atlet: "Jeg var ikke god nok til det som ung, men søvn er alfa og omega for den gode præstation. Du kan ikke sove dig til en medalje, men du kan godt tabe den ved ikke at prioritere din søvn".*

"Sleep is extremely important to me – I need to rest and recover in order for the training I do, to be absorbed by my body" - Usain Bolt, 100-meter løber, olympisk mester.



*Jeg følte, at min krop var i en stresssituation. Jeg havde nok kørt for hårdt på på alle parametre. Jeg skulle egentlig have løbet DM i crossløb, som Dansk Atletikforbund arrangerer i slutningen af januar, men da jeg vågnede om morgenen, kunne jeg bare mærke, at det skulle jeg slet ikke. **Min krop var helt færdig.***

**Jeg var helt vildt træt og kunne slet ikke overskue noget. Hverken fysisk eller socialt.** Jeg havde bare lyst til at ligge i min seng inde under dynen og se serier på Netflix. Jeg plejer ellers at være ret social, så det var underligt, at kroppen reagerede så prompte.

Maja Alm

### Ferie var nøglen til OL-guld



*Jeg synes, **det var vigtigt, at vi kom lidt væk fra det hele** og fik sluppet lidt af og tænkt på nogle andre ting. Lavet noget andet end bare håndbold.*

**Det gjorde, at man kunne få rensset hovedet, inden man mødte op til sådan en OL-lejr, så man var klar til at give den en skalle.** Det har vi været gode til. Vi har presset hinanden til træning, på løbebanen og til styrketræning båd epå og uden for banen.

Mikkel Hansen

## Fra stress til guld: Her er den fantastiske historie om Blumes OL-guld

Jeg følte, at det var stress. Alt i kroppen... man føler sig syg på en måde, der er svært at beskrive. **Jeg havde konstant tanker inde i hovedet, og jeg kunne ikke lukke ned for det. Der var ikke noget tidspunkt, hvor jeg bare kunne slappe af.** Jeg sov meget og glemte en masse ting. Jeg var ikke til stede. Der er tegn på stress.  
Pernille Blume

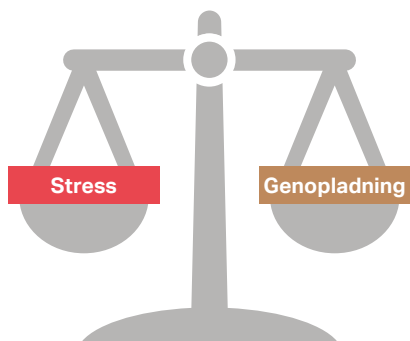
### GENOPLADNING

Deres træner har sikkert talt om restitution. Restitution er ofte tænkt fysiologisk, især når trænere taler om det, f.eks. at man får nok søvn eller hvile imellem træningspas. Det vi, i dette afsnit, taler om, er dog i højere grad det, vi kalder genopladning, som er tanker omkring en holistisk forståelse af restitution. Med det mener vi, at vi, som individer, har brug for sociale, passive og aktive genopladningsteknikker, foruden søvn og tid imellem træningspas, for at være optimalt genopladet.

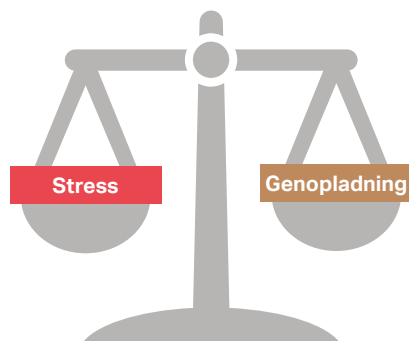
Genopladning (eller restitution) er en proces over tid, som afhænger af typen og varigheden af stress eller et længevarende pres, som f.eks. konkurrence. Genopladning kan være en reduktion af stress (f.eks. begrænset træning i en periode med mange konkurrencer), ændring i stress (f.eks. mindre intensitet i træningspas) eller pause fra stress (f.eks. off-season eller en decideret pause). Genopladning, og behovet herfor, er individuelt og bør vurderes løbende. Generelt taler man om, at genopladning kan være aktiv (fx at være aktiv igennem en anden aktivitet, end atleten normalt laver), passiv (fx binge tv-serier) eller proaktiv (fx at være sammen med venner inden der kommer en længere periode med konkurrencer). At få genopladet godt, er tæt forbundet med, hvad der sker i dit liv, f.eks. din planlægning af tid, koncentration mv.

Nedenstående modeller kan bruges til at diskutere balancen mellem mængden af stress-faktorer og genopladning i en given periode. At mere "stress" kræver mere genopladning, og at vedvarende stress med mangelfuld genopladning gennem tid, kan øge risiko for at "vægtskålen knækker". I denne sammenhæng er det givtigt at arbejde med en bevidsthed om, hvad der er "stress-faktorer" og hvordan atleten "genoplader" - både hvilke genopladningsaktiviteter der er gavnlige, samt hvordan de kan planlægges ind ugeskemaet.

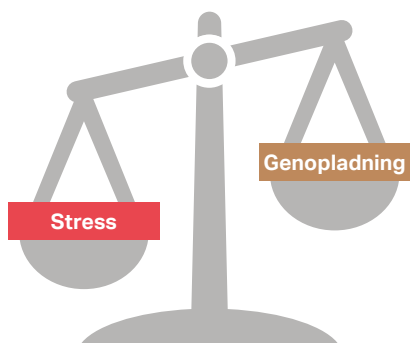
### TRIVSEL, MEN INGEN UDVIKLING



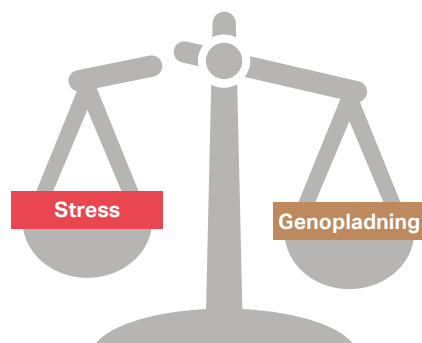
### STÆRKE UDFORDRINGER I KOMBINATION MED GODE OG BEVIDSTE GENOPLADNINGSTRATEGIER



### MANGELFULD GENOPLADNING - RISIKO FOR VEDVARENDE STRESS



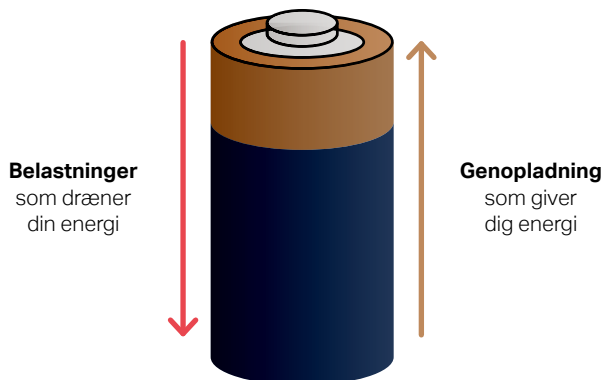
### NÅR VÆGTSKÅLEN KNÆKKER



## FORHOLDET MELLEM STRESS OG GENOPLADNING

”Balance mellem stress og genopladning afhænger af graden af fysisk og/eller psykisk stress, samt om atleten er i stand til at anvende individuelle strategier for genopladning, samt hvilke strategier, der bruges”.

*Frit oversat efter Kellmann og Kallus 2001*



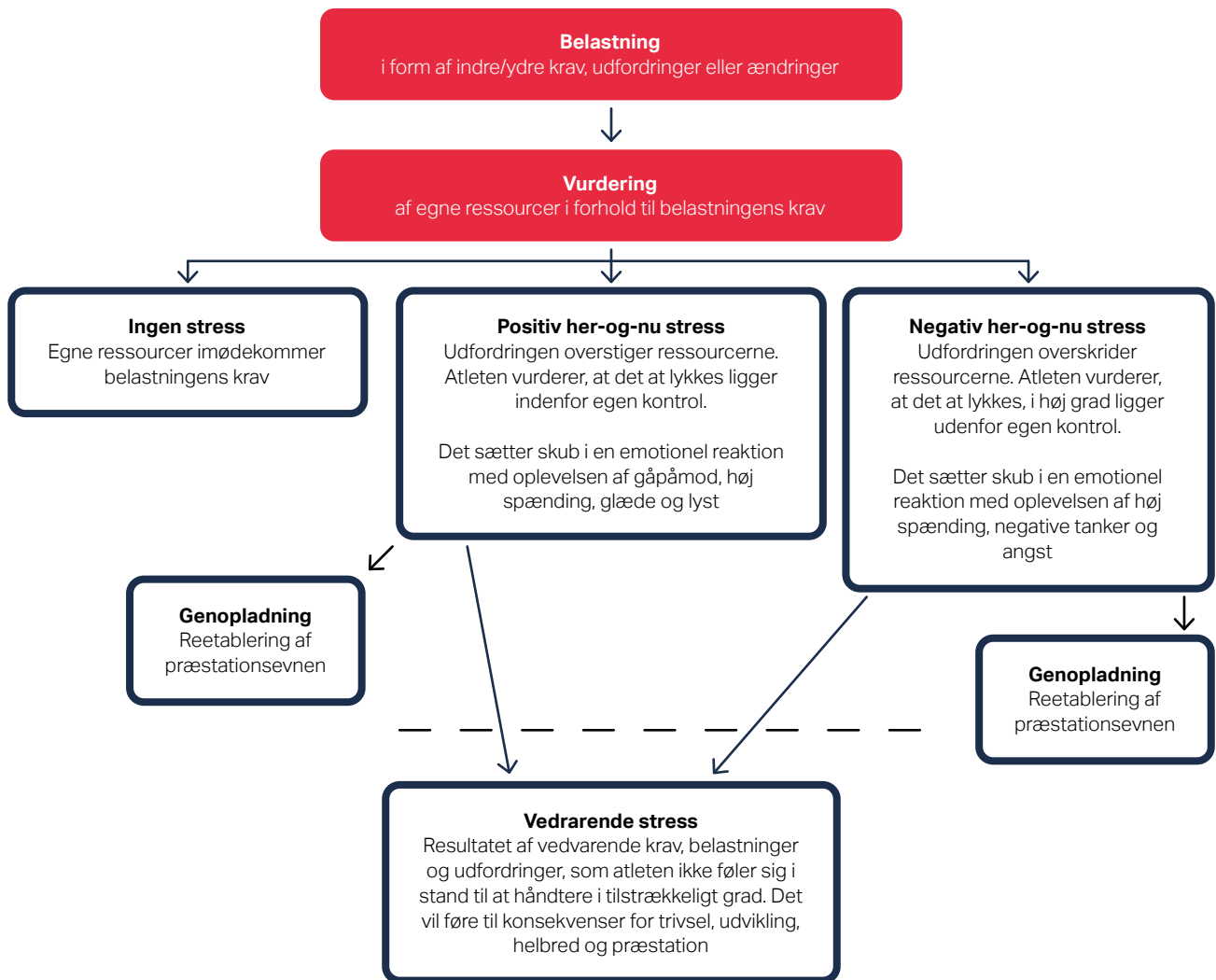
En vigtig pointe er at huske på, at pres og stress er en god ting, så længe vi kan balancere kravene og sikre optimal genopladning. Lad os prøve at illustrere det.

En vigtig pointe i forbindelse med genopladning er, at stress ikke er negativt, men nødvendigt for, at vores krop kan blive stærkere. Dog er det vigtigt at skelne imellem de forskellige typer af stress, og samtidig holde for øje, at alle vurderer den stress de stilles over for forskelligt. Lad os prøve at tage et eksempel (se figur herunder).

Atleter er udsat for belastninger og stress på deres krop, når de træner og konkurrerer. Det er en naturlig del af det at være atlet. I nogle perioder vil belastningen sagtens kunne håndteres ud fra deres egne copingmekanismer (kroppen kan håndtere belastningen = ingen stress). Men i nogle tilfælde vil de opleve at have udfordringer med at håndtere den belastning eller stress, de er udsatte for. Det kan enten blive til en positiv eller negativ her-og-nu stress (enten håndterer man det positivt eller negativt). Uanset hvilken form så er genopladningsteknikker afgørende. For hvis ikke denne (her-og-nu) belastning eller stress håndteres, så er der en risiko for at ende med vedvarende stress, hvor man vil opleve en række problemer både ift. præstation, motivation og energi.



## SAMMENHÆNG MELLEM BELASTNINGER, STRESS OG GENOPLADNING



Model, der viser sammenhængen mellem belastninger, stress og genopladning, herunder at der er et løbende behov genopladning - både ved negativt og positivt stress.

## ØVELSE 1

**Redskaber:** Tabel. Egen computer.

**Tid:** 15-20 minutter.

Sæt jer sammen to og to eller i grupper og stil jer følgende spørgsmål:

- Hvordan er din egen genopladning?
- Brug fem minutter på at skrive din søvn og afslapning ind i nedenstående skema. Gem skemaet på din computer, vi skal bruge det igen senere i forløbet.
- Tal om i grupper: a) Hvor mange timer sover du? b) Hvor meget tid til afslapning har du i din hverdag? c) Hvor meget stress og pres oplever du i hverdagen? Spørg hinanden til sidst: Går din vægtskål i ligevægt eller har du en ulige vægtning (for meget eller for lidt stress/belastning)?

## UGESKEMA

Skriv alt ind hvad du skal. Skole, transport, træning, spise, sove. De hvide felter er dit råderum over din hverdag.

Formål, med planlægning, er at få en god hverdag med trivsel, fokus og udvikling. Evaluer din uge ofte evt. en gang om ugen, og juster ugeplanen efter behov.

## HVORFOR ER MANGLENDE GENOPLADNING SKIDT

- Det giver fysisk og psykisk udmattelse, som begrænser atletens evner i træning, kamp eller turnering.
- Uden god genopladning har man større risiko for skader.
- Man kan opleve nedsat præstation, manglende restitution resulterer ofte i manglende overskud og koncentration og deraf nedsat præstation.
- Indflydelse på humør og motivation. De fleste kender det sikkert - dagen efter en lang nat er man bare ikke på toppen, hvis genopladning ikke har været god.
- Søvnproblemer. Manglende tid til genopladning påvirker også vores søvnmønster, hvor mindre søvn skaber et stressrespons i kroppen.
- Nedsat appetit og vægttab. Dårlig genopladning kan også indvirke på kosten, hvilket også kan skabe en række negative effekter på præstationerne.
- Udbrændthed. Ingen eller dårlig restitution kan i sidste ende resultere i udbrændthed og måske ligefrem, at man stopper med at dyrke sin aktivitet

## Der findes flere forskellige typer af genopladning, f.eks. social, passiv og aktiv.

- *"Social"* dækker over, at man får tanket energi og genopladet batterierne ved at være sammen med venner, deltage i et socialt arrangement eller på anden måde brugt tid på noget socialt, der giver energi. Bemærk, at det er individuelt både om, og hvornår, sociale aktiviteter giver energi. F.eks. kan en sen biograftur måske ikke være så energigivende, hvis der ligger et tidligt træningspas dagen efter.

- *"Passiv"* dækker over genopladningsformer, hvor man passivt får sluppet af, uden at bruge kroppen fysisk. Det kan være man ser serier, spiller computer (uden at få pulsen i vejret) eller læser en bog. Som al anden genopladningsaktivitet må det naturligvis ikke erstatte søvnen, så det er altså ikke fornuftigt at sidde og se serier og spille computer hele natten, hvilket atleterne formentlig godt ved.
- *"Aktiv"* dækker over genopladning, hvor man bruger kroppen aktivt, og på den måde får ladt batterierne op. Det kan være at gå eller cykle en tur, eller på andre måder få tankerne lidt væk fra det, der fylder. Aktiviteten må naturligvis ikke være så fysisk hård, at den går ud over kropsrestitutionen.

Ovenstående typer af aktiviteter, kan være værdifulde at få planlagt og sikre at have i sin hverdag hver uge. Det er ikke altid nok kun at have passiv genopladning. Sørg derfor for at variere genopladningsstrategierne, alt efter hvad der er godt for den enkelte. Genopladning bør altså indgå på lige fod med resten af planlægningen af fx skolearbejde, konkurrence, træning mv.

## ØVELSE 2

**Redskaber:** Egen computer eller papir og blyant.

**Tid:** 10-15 minutter.

Skriv ned på et stykke papir eller computer, hvad dine sociale, passive og aktive genopladningsteknikker er. Bliv bevidst om, hvad du gør. Det kan godt være svært at skelne, om det er det ene eller andet, men prøv at sætte ord på. Det første og vigtigste skridt er nemlig at blive bevidst om, hvad du selv gør og hvordan det hjælper dig?

## ØVELSE 3

**Redskaber:** Egen computer eller papir og blyant.

**Tid:** 10-15 minutter.

Individuel øvelse. Sid for dig selv og arbejd med tanker omkring din restitution. Stil dig selv disse spørgsmål:

- Hvor gennemtænkt er din restitution?
- Hvor kan du styrke din restitution?
- Hvordan?
- Hvad vil du have ud af det?

Hvis atleterne er mere interesseret, har Team Danmark et restitutionskoncept, som informerer og hjælper med at skabe en god restitution- og genopladningsstrategi. Denne model kan de arbejde med og få indarbejdet i deres hverdag – gerne i samspil med træneren eller andre støttepersoner. Den kan findes på Team Danmarks hjemmeside.



<b>Klokken</b>	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
5.00 - 6.00							
6.00 - 7.00							
7.00 - 8.00							
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							
23.00 - 5.00							

# TEAM DANMARKS RESTITUTIONSKONCEPT

## TOPPRÆSTATION

- 1. STATISK UDSPÆNDING**  
3 x 10-15 sek stræk af de store muskelgrupper
- 2. KONTRAST-/KULDEBEHANDLING**  
(BASSIN/BALJE/HAV/SØ/BRUSER)  
**Kontrast:** 8-14 min skiftevis koldt (10-15°C) og varmt vand (38-40°C) i forholdet 1:1  
**Kulde:** 7-15 min i koldt vand (10-15°C)
- 3. KOMPRESION**  
Brug beklædningsdele med fuld længde mellem træningspas/konkurrencer – så længe som muligt (minimum 30 min)
- 4. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG**  
Massage – Biofeedback – Game Ready – Mindfulness – Konstruktiv evaluering

PASSIV  
RESTITUTION

AKTIV  
RESTITUTION

ERNÆRINGSMÆSSIG  
RESTITUTION

TRÆNING/  
KONKURRENCE

### NØGLEORD

- Planlægning
- Gentagelse
- Fokus

- 10min let til moderat aktivitet ved 50-60% af maxpuls

- **RESTITUTIONS-MÅLTID:**  
Protein: ~0,25g/kg kropsvægt  
Kulhydrat: ~0,5-1,0g/kg kropsvægt

- **VÆSKE:**  
Erstat 120-150% af tabt væskemængde indenfor 0-4 timer

#### TRÆNING

- Træn målrettet og fokuseret efter en plan
- Sørg for at træningen bygger på principperne:
  - Specificitet
  - Progression i belastning/intensitet/mængde
  - Variation
- Sørg for at være i dialog med dine trænere omkring dagsformen

#### KOST

- Kend din ernæringsmæssige målsætning og dit energibehov
- Justér dit kulhydratindtag
- Prioritér kvalitetsprotein og umættet fedt
- Boost dit immunforsvar

#### SØVN

- Sov 8-9 timer i døgnet med god kvalitet
- Følg skridtene til god søvnhygge:
  - Skab en jævn søvnrutine
  - Gør dit soveværelse søvnstimulerende
  - Benyt afslappende sengetidritualer
  - Undgå opkvikkende stimuli inden sengetid

#### GENOPLADNING

- Afklar hvilke aktiviteter, der giver dig energi – og prioritér dem i hverdagen
- Book tid i din kalender til sociale aktiviteter hver uge
- Brug 10-15 minutter hver dag på fokuseret mental genopladning – gerne mindfulness-træning eller biofeedback
- Evaluér efter hver træning og konkurrence – både for at lære af den, men også for at lukke den ned så du er klar til at fokusere på næste opgave

## RESTITUTIONSKONCEPTET

Virker kun hvis du aktivt bruger det!

Det er enkle tiltag - gør det planlagt, gentaget og med fuldt fokus

- Har du forberedt dit restitutionsmåltid før din træning/konkurrence?
- Har du sat tid af til aktiv og passiv restitution efter træning/konkurrence?
- Sikrer du, at du får væske nok når du træner/konkurrerer og i løbet af dagen?
- Har du planlagt, hvornår du skal i seng i aften, og hvornår du skal op i morgen?
- Genoplader du med kvalitet? Er du fuldt tilstede i det, du gør, hvad enten det er træning, restitution eller genopladning?



Scan koden og læs mere om restitution på Team Danmarks hjemmeside

TEAM DANMARK

## STRESS SOM FØLGE AF SOCIALE MEDIER, PRES OG GENOPLADNING

Denne næste introduktion, kan med fordel printes ud og gives til atleterne, så de tænker over det, da det er et stigende problem og udfordring for unge at håndtere de sociale medier, og den påvirkning den har.

### Forbered dig mentalt

Som ung atlet, i en digital verden, kan digital distraktion ofte forekomme (ligesom for ældre atleter). Det er derfor vigtigt, at man 1) oparbejder forståelse for dette 2) sætter sig ind i, hvad digital distraktion eller pres kan være, og hvordan det fungerer 3) lægger en strategi for, hvad man selv proaktivt kan gøre for håndtere det pres fra sociale medier, som kan have indflydelse på præstationen.

En ofte brugt strategi er at beslutte sig for, hvordan og hvornår man vil tilgå sine sociale medier. En anden velbrugt metode er at vælge, hvilke sociale medier man bruger, og hvilke tidspunkter man tjekker dem på. På den måde får man selv, en form, for kontrol over, hvornår man evt. skal forholde sig til sociale medier, der kan distrahere ift. Ens sport eller præstation.

Hvorfor er dette vigtigt? Det er det, fordi de sociale medier, og det digitale liv, stadig fylder mere i vores liv. Dette gælder ikke mindst for professionelle atleter, hvor sociale medier også kan være en vigtig faktor for deres indtægt mv.

Det kan således både være positivt, men også negativt, hvis det tager vores fokus og koncentration, og måske endda også stjæler vores genopladningstid, hvis man ikke overholder sine planer. De sociale medier er kommet for at blive, så man skal lære at kunne håndtere disse rent mentalt og sikre, at de bliver en medspiller fremfor en modspiller.

### Anerkend at digitale medier og brugen heraf kan give negative oplevelser

Hvis man oplever pres, og mister fokus ift. at præstere, fra sociale medier, f.eks. negative kommentar, er det vigtigt, at man giver sig selv lov til at være ramt (det gør ondt på alle uanset hvem man er), tør sige det højt (de modigste er dem, der siger noget) og opsøger den støtte (første skridt i genopladning og væk fra emotionel stress), som man har brug for.

De fleste kender det sikkert fra negativ feedback eller kritik fra din træner eller holdkammerater. Vi mennesker bryder os meget lidt om kritik, negative holdninger til os og hadefulde handlinger mod os. Det er derfor, i sig selv, hårdt for alle mennesker at modtage negative kommentarer, også selvom man lærer noget af det, hvis situationen er gunstig. Det er den dog bare meget sjældent på de sociale medier, hvilket der er flere grunde til.

Graden af negativitet, på sociale medier, er ofte meget grov og meget grænseoverskridende, da det er lettere som afsender, af en kommentar, på et socialt medie at benytte et hårdt sprogbrug, når man kan være anonym, og dermed ikke skal stå ansigt til ansigt med modtager efterfølgende.

Digital chikane, og negativt pres, på sociale medier er ukontrollerbare. Som atlet er man i søgelyset døgnet rundt, og de kritiske eller hadefulde henvendelser kan foregå døgnet rundt.

Chikanerende eller negative beskeder og billeder på nettet kan ses af mange andre, og blive delt videre. Dette gør, at der er "online tilskuere" som ser med, hvilket kan være med til at forstærke de ubehagelige følelser og tanker, man oplever.

### Hvad kan man gøre for at håndtere sociale medier mentalt? Hold fokus eller refokuser.

Sociale medier kan være en stor forstyrrelse for en ung atlet, hvis fokus nemt kan forsvinde fra den forestående opgave. I nogle tilfælde kan medierne være med til at tage atleten væk fra den fokuserede tilstand (og koncentration), som man gerne vil være i, inden en vigtig præstation eller konkurrence.

Hvis de sociale medier, og tilhørende negative tanker eller svære følelser, fylder, ligger der en øvelse i, bevidst, at få gjort brug af nogle gode copingstrategier (f.eks. selvregulering, social støtte eller mindfulness, øvelser alle vil arbejde med i dette hæfte). Dette kan hjælpe med vende tilbage til den mentale tilstand, man gerne vil være i, og tilbage til den opgave, som man egentligt gerne vil bruge sin energi på. En konkret øvelse, som gennemgås i dette tema, der kan bruge som strategi, er mindfulness. Mindfulnessøvelsen vil blive gennemgået efter den næste øvelse.

## ØVELSE 3

**Redskaber:** Atleternes telefoner. Papir og skriveredskaber.  
**Tid:** 15-20 minutter.

Digital chikane er en ting som kan lede til stress og dårlig restitution.

Tal sammen i grupper af tre, stil hinanden følgende spørgsmål: A) Har du selv oplevet udfordringer med sociale medier (stjæler de din opmærksom, fylder for meget eller noget tredje) eller negativt pres fra sociale medier? B) Kender du nogle der har? C) Hvad gjorde det ved dig eller dem?

Men brug af sociale medier, kan også være stressende i sig selv. Lav i samme grupper følgende øvelse:

- Skriv på et stykke papir, hvad I selv mener er et okay dagligt skærmforbrug at have? Når alle tre i gruppen har noteret det, så viser I det til hinanden?

- Hvis du har en smartphone, så tjek hvad dit gennemsnitlige ugentlige skærmforbrug er? Fortæl det i gruppen? Hvor meget afgiver dit reelle forbrug fra, hvad du tænkte var et okay forbrug?
- Hvad vil være det rette niveau for dig? Er dit for højt?
- Hvad presser dig mest, og hvor kan du begrænse dit forbrug af sociale medier, uden at det går ud over din restitution, for sociale medier kan også være afstressende i nogle situationer.
- Overvej, hvad der giver dig energi, og hvad der sluger din energi?

### Mindfulness en metode til genopladning men også meget mere

Træning af opmærksomheden har vi arbejdet lidt med allerede, i tema 2 (koncentrationscirklen), og er en central del af mentaltræningen for en eliteatlet. Mindfulness er en teknik, som kan hjælpe med at slappe af, skærpe opmærksomheden og fokus. Det kan trænes hjemme uden nogen form for redskaber og udstyr, så udnyt muligheden til at komme godt i gang.

Team Danmark har udviklet en række mindfulness-øvelser, der er relevante for eliteatleter og andre, der ønsker at arbejde med at være fuldt ud til stede i den aktuelle opgave, så man kan præstere optimalt. Øvelserne er af forskellig karakter og spænder over blandt andet træning af åndedrættet, opmærksomhedstræning og performance-specifikke visualiseringer.

Husk: Der er ikke noget rigtigt og forkert i mindfulness. Det er individuelt, hvad man mærker og registrerer samt hvilken/hvilke øvelser, der virker bedst. Dette kan også ændre sig over tid. Og husk: jo mere træning, jo bedre resultater.

Nogle af øvelserne kan prøves derhjemme. De findes her: <https://teamd danmark.dk/traen-som-en-atlet/sportspsykologi/mindfulness/>

I skal nu prøve kræfter med en progressiv muskelafspændingsøvelse (som er en mere klassisk afslapningstilgang), så I kan få en fornemmelse af, hvad det handler om.

## ØVELSE 4

Progressiv muskelafslapning – kort version

**Redskaber:** Evt. måtte til at ligge på, ur, lærer tekst som der kan læses højt fra (udprint den gerne, så du kan bevæge dig rundt i lokalet imens du taler).

**Tid:** 20 minutter.

### Lærer introducerer og læser øvelsen højt

*Nb: Det kan være en god ide for dig, som lærer, at prøve øvelsen af inden*

Læg dig ned i en behagelig stilling og slap af. Luk øjnene og tag et dybt åndedrag. Når du ånder ud, kan du mærke, at noget af din kropsspænding forlader din krop. Tag et dybt åndedrag mere og mærk, hvordan dagens problemer og stress siver ud af dig. Bliv ved med at tage dybe åndedrag.

Under den kommende øvelse er det vigtigt, at du kun bevæger dig, når det er nødvendigt for at ligge afslappet. Prøv ikke at bevæge dele af kroppen, der allerede er blevet afslappet.

Vi vil gennemgå tolv muskelgrupper, hvor du først skal spænde muskelgruppen i ca. 7 sekunder, og herefter slappe fuldstændigt af i muskelgruppen i ca. 25 sek. Du skal vente med at spænde dine muskler, indtil jeg siger "NU", og spænde dem, indtil jeg siger "SLAP AF".

Vi vil starte med den hånd og arm, du bruger mest. Spænd alle musklerne i din hånd og din underarm ved at knytte din hånd hårdt og bøje tilbage i håndleddet NU (7 sek.). Mærk, hvordan alle muskler og sener i din hånd og underarm er spændt. SLAP AF (25 sek.). Mærk, hvordan din hånd og underarm slapper af.

Så skal du spænde alle musklerne i din overarm i samme side, ved at skubbe albuen ned mod gulvet og holde armen uden at bevæge den, NU (7 sek.). Mærk, hvordan alle musklerne i din overarm er helt spændte. SLAP AF (25 sek.). Lad afslapningen komme af sig selv, når du stopper med at spænde. Mærk, hvordan din overarm bliver mere afslappet.

Så skal vi arbejde med den hånd og arm, du bruger mindst. Spænd alle musklerne i din hånd og din underarm ved at knytte din hånd hårdt og bøje tilbage i håndleddet NU (7 sek.). Mærk, hvordan alle muskler og sener i din hånd og underarm er spændt. SLAP AF (25 sek.). Mærk, hvordan din hånd og underarm slapper af.

Så skal du spænde alle musklerne i din overarm i samme side, ved at skubbe albuen ned mod gulvet og holde armen uden at bevæge den, NU (7 sek.). Mærk, hvordan alle musklerne i din overarm er helt spændte. SLAP AF (25 sek.). Lad afslapningen komme af sig selv, når du stopper med at spænde. Mærk, hvordan din overarm bliver mere afslappet.

Læg mærke til følelsen af, at dine arme er helt afslappede. De kan føles varme og lidt tunge. Læg mærke til og nyd denne fornemmelse.

Du skal nu dreje dit fokus over til de små muskler i dit ansigt. Spænd først musklerne i din pande ved at løfte dine øjenbryn NU (7 sek.). SLAP AF (10 sek.). Lad din pande glatte sig ud og føl, at den er mere afslappet. Så skal du klemme dine øjne helt sammen, spidse læberne og klemme kæberne sammen, det hele på samme tid NU (7 sek.). SLAP AF (10 sek.). Mærk, at dit ansigt afslappes, som dine kæber og kinder slapper af.

Du skal nu vende din opmærksomhed mod musklerne i din nakke og skuldre. Spænd musklerne i din nakke og dine skuldre, ved at trække skuldrene så langt op som muligt, mens du trækker din nakke ned mod skuldrene NU (7 sek.). Mærk ubehaget. SLAP AF (25 sek.). Lad skuldrene falde ned og mærk afslapningen i din nakke, hals og skuldre.

Så skal du fokusere på din mave og baller. Spænd i maven, som om du forbereder dig på et slag her, samtidigt med at du klemmer ballerne sammen NU (7 sek.). SLAP AF (25 sek.). Mærk, hvordan hele nederste del af din krop slapper af og falder på plads, helt varm og afslappet.

Vend dit fokus til dit højre ben. Spænd alle musklerne i dit lår samtidigt NU (7 sek.). SLAP AF (25 sek.). Mærk forskellen på dit spændte og afslappede lår, og hvordan det føles, at du bare kan lade afslapningen brede sig til hele dit lår.

Du skal nu fokusere på dit højre underben. Bøj foden, som om du prøver at nå din hage med dine tæer, og spænd i hele foden og underbenet NU (7 sek.). Du kan mærke spændingen i hele dit underben, din ankel og din fod. SLAP AF (25 sek.). Lad spændingen glide ud af dit underben, fordi du bare slapper af.

Så skal vi arbejde med dit venstre ben. Spænd alle musklerne i dit lår samtidigt NU (7 sek.). SLAP AF (25 sek.). Mærk forskellen på dit spændte og afslappede lår, og hvor rart det føles, at du bare kan lade afslapningen brede sig til hele dit lår. Spænd musklerne i dit lår igen NU (7 sek.). SLAP AF (25 sek.). Mærk, hvordan dit venstre lår er helt afslappet nu.

Du skal nu fokusere på dit venstre underben. Bøj foden, som om du prøver at nå din hage med dine tæer, og spænd i hele foden og underbenet NU (7 sek.). Du kan mærke spændingen i hele dit underben, din ankel og din fod. SLAP AF (25 sek.). Lad spændingen glide ud af dit underben, fordi du bare slapper af.

Så skal du strække dine ben og pege dine tæer nedad. Spænd NU (7 sek.). Mærk spændingen i dine ben. SLAP AF (25 sek.). Dine ben er nu meget afslappede og varme.

Slap af i hele kroppen, lad alle dine muskler blive helt bløde og afslappede. Dit åndedrag er langsomt og dybt. Lad alle rester af spænding forlade din krop. Scan din krop for steder, hvor spændingen stadig hænger lidt. Lav en ekstra spænding efterfulgt af afslapning. Du har måske en følelse af at være varm og tung i kroppen. Det kan også være, at du føler dig let, som om du svæver på en sky. Mærk følelsen af at være afslappet. Du bliver mere og mere afslappet.

Før du åbner dine øjne, tag flere dybe indåndinger og føl ny energi og årvågenhed komme tilbage i din krop. Stræk gerne armene eller benene. Når du er klar, åbner du øjnene.

### **Gode råd til trænere**

- Sørg for, at der er tid til genopladning på træningslejre eller andre ture med dine atleter.
- Italesæt vigtigheden af genopladning – hvis træneren synes det er vigtigt, synes atleterne det også.
- Prøv at gøre brug af mindfulness i travle eller hektiske perioder - prøv fx med øvelse 4 eller nogle af Team Danmarks lydfiler.
- Snak med atleterne om, hvornår noget (fx en stor sejr eller et smerteligt nederlag) er smart at dele på sociale medier, og i hvilke situationer det er mere hensigtsmæssigt ikke at dele noget.
- Vis forståelse for, der er tidspunkter i atletens liv, hvor det er svært at få enderne til at mødes - sker der noget med et skippet træningspas?

### **Gode råd til lærere**

- Tal om sociale medier med dine atleter, fx god adfærd på sociale medier.
- Mindfulness-øvelser kan også være gode til at skabe koncentration, prøv at eksperimentere med det i din undervisning.
- Tal med dine atleter om genopladning, hvad skal der til for at være frisk efter en hård weekend. Hvordan kan de gøre deres hverdag mere optimal?
- Brug små pauser i løbet af dagen på restitution.
- Vær tydelig i din planlægning af lektier og deadlines – det smitter af på atleternes langtidspanlægning.

### **Gode råd til forældre**

- Lær de sociale medier at kende, hvis I ikke gør det i forvejen.
- Forstå de unges digitale liv, så I bedre kan tale med om det, hvis ikke I bruger sociale medier i forvejen. Vær nysgerrig.
- Sørg for at arbejde med gode søvnvaner. Tal i familierne om ikke at have telefoner ved natbordet, så de forstyrrer nattesøvnen fx, eller få sat nattilstand på jeres telefoner, så det blålys fra devices fjernes.
- Mindfulness kan være en fed og rar familieaktivitet, så prøv det af i fællesskab.
- Tal om de forskellige former for restitution, og hvordan de unge restituerer i løbet af ugen.

### **Gode råd til elitesportsvejledere**

- I samtaler, hvor fokus er på stress eller lignende, prøv sammen med atleten at få prioriteret, kommunikeret og lagt en restitutionsplan.
- Tal om de forskellige måder at restituere på, og opfordr atleten til at bruge dem aktivt.
- Tal om at udnytte hverdagens små mentale pauser.
- Hjælp atleten med selv at finde løsninger på bedre restitution og genopladning.

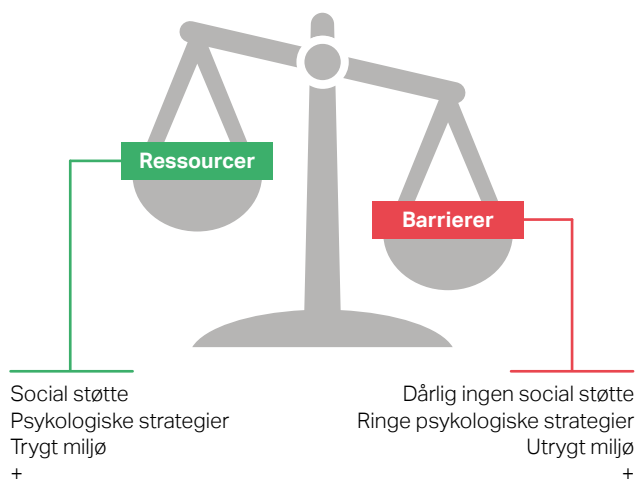
# TEMA 6

# TRIVSEL

Formålet med dette tema er at gøre atleterne bevidste om deres og andres trivsel, og give dem redskaber til at håndtere deres trivsel og udvikling i hverdagen.

En atlets trivsel eller mentale sundhed er helt afgørende. Trivsel handler om at være i balance – det meste af tiden. Alle atleter vil opleve ubehag før eller senere pga. pres før konkurrencer, skader, hård træning osv., men at have det decideret dårligt over en længere periode, skal ikke accepteres i noget miljø. Mistrivsel kan udvikle sig til depression eller lignende, og giver samtidig dårlige forudsætninger for at lære og præstere. Det er derfor essentielt, at atleter trives i det daglige.

Trivsel er lidt som en vægtskål. Indimellem havner man som menneske med flere barrierer end ressourcer i perioder, og så begynder man at få det dårligt. Barrierer kan være sociale (konflikt), psykologiske (meningsløshed), fysiske (skade) eller økonomiske. Det hele kan trække nedad – og tynde. Her er det vigtigt at kunne finde sine ressourcer igen. Nogle gange kan man gøre det selv, andre gange skal man have hjælp af sit netværk, og nogle gange skal man have hjælp af professionelle for at tynde vægten med ressourcer ned igen.



Trivsel eller mental sundhed er ret dynamisk, da en hvilken som helst atlet på kort tid kan bevæge sig mentalt og trivselsmæssigt fra at være i trivsel til at mistrives. Der skal nogle gange ikke andet end et rigtig dårligt resultat til, en fravælgelse til et hold eller en ærgerlig skade, mens der andre gange er flere udløsere til mistrivsel over en længere periode. Den nedenstående figur illustrerer, at atleter kan være i tre trivselszoner: grøn, gul og rød.

**Grøn – trivsel:** Atleten er en del af et sundt træningsmiljø med sund sportslig ledelse eller har en balanceret hverdag.

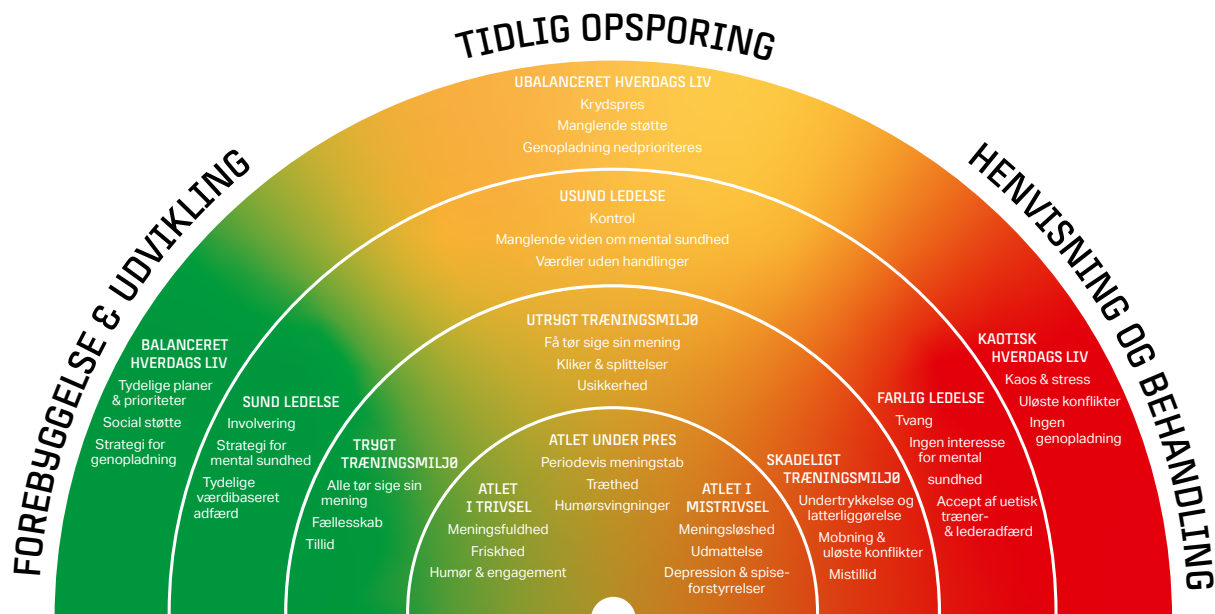
**Gul – under pres:** Atleten er en del af et uengageret træningsmiljø med usund ledelse eller har en ubalanceret hverdag.

**Rød – mistrivsel:** Atleten er en del af et skadeligt træningsmiljø med farlig ledelse eller har en kaotisk hverdag.

Inden for hver trivselszone er der fire niveauer, som repræsenterer forskellige dele af atletens liv fra balancen i atletens hverdagsliv til opbakningen fra ledelsen, status i træningsmiljøet, og som alle har en effekt på atletens trivsel. Når man eksempelvis mistrives, kan det komme fra flere forskellige niveauer: Atleten selv, et skadeligt træningsmiljø, farlig ledelse eller et kaotisk hverdagsliv.

Der kan opstå krisetransitioner som skader, fravalg, eller at der er knas i atletens relationer eller i træningsmiljøet, klassen eller familien, som atleten er en del af. Dynamikken kan dog også opstå på tværs af forskellige niveauer. F.eks. kan atleten opleve et velfungerende hverdagsliv, men indgå i et usundt træningsmiljø. Eller omvendt. Det er derudover helt naturligt i en tilværelse som talent eller eliteatlet, at man indimellem kan opleve fravær af mening eller forskellige grader af glæde ved sin tilværelse. Der kan derfor opstå mentale og trivselsmæssige problemstillinger, hvis atleterne gennem længere tid er under pres eller bevæger sig i de gule (under pres) og røde zoner (mistrivsel) af modellens niveauer.

Trivsel er et vigtigt fokuspunkt. Også når vi trives. Her er der overskud til at overveje genopladningsstrategier, social støtte og sikre yderligere engagement. Når vi oplever en atlet i ubalance, ved at de har humørsvingninger, er ekstra



trætte eller man kan se krydspres er for stort, så er det vigtigt at arbejde med tidlig opsporing, så problemerne kan løses inden det løber løbsk. Hvis en atlet mistrives eller er i et usundt træningsmiljø, er det vigtigt at henvise så hurtigt som muligt til eksperter. Faresignalerne kan eksempelvis være, at de har depressive symptomer såsom meningsløshed og udmattelse. Men det kan også være at atleterne pt. fungerer fint, men at der er tegn på et usundt træningsmiljø eller ledelse, som på kort eller længere sigt vil være skadelig for atleterne. Faresignalerne her er mobning, utryghed eller uacceptable eller grænseoverskridende handlinger fra ledelsens side, som der skal rettes opmærksomhed i mod.

### Støtte- og udviklingspersoner

En af de ting der er helt afgørende for at trives, er at have gode støttepersoner i det daglige. De er med til at give tryghed og tillid. De nære personer i atletens liv kan være en slags *modspillere* i hverdagen, da de kan "spille" atleten god både udviklingsmæssigt og trivselsmæssigt. Det kan de gøre ved at anerkende, når det går godt eller dårligt for atleten, acceptere at de har gode eller dårlige dage, og at de grundlæggende interesserer sig for atletens velbefindende. En modspiller kan være forældre, der støtter med at give følelsesmæssig støtte, når atleten er inde i en svær periode eller en holdkammerat, der viser interesse i atletens velbefindende til trods for at atleten er skadet.

De nære personer i atletens liv kan dog også være en slags *modspillere* i hverdagen eller til konkurrence. Modspillere er nogen, der kommer til at sige ting, der gør atleten ked af det, at de mister troen på dem selv, eller får dem til at tvivle. Modspillere kan være forældre, der til konkurrencer evaluerer og kommenterer på deres præstation før, under

eller efter konkurrencen, selvom atleten ikke bryder sig om det, og måske endda præsterer dårligere pga. dette.

I en del tilfælde er ens nære personer hverken kun med- eller modspillere. Ofte er de både og. Nogle, der ofte støtter og en gang imellem (eller ofte), gør det svært at være atlet og menneske.

Når en atlet oplever ens nære personer som modspillere, er det vigtigt at atleten kan tage ansvar for sig selv ved at have modet til at tage en snak med modspillere om de situationer, hvor de gør det svært at trives som atlet og person i det hele taget, da det ellers kan være med til at få dem til at mistrives i sidste ende.

### Gode råd til atleten

- Stol på dig selv og tro på dig selv.
- Øv dig i indimellem at sige "pyt", når det ikke går din vej. Kom hurtigt videre og brug energien i den fremadrettede proces i stedet.
- Accepter at du ikke er bedst til det hele – hav både fokus på at optimere hvad du er god til og arbejde med det du kan forbedre.
- Tænk langsigtet og tro på din plan og dine prioriteringer.
- At trives er det allervigtigste for at nå sine mål på den lange bane.
- Tænk i helheder. Træning, søvn, restitution, genopladning, kost, SoMe, "is i maven" og gode relationer er alt sammen vigtigt. Når en ting ikke kører, kan det let presse alt det andet.

### Gode råd/viden til trænerne

- Vær opmærksom på atleten – et spørgsmål som "hvordan går det med...?" - er virkelig godt og kan sætte dialog i gang. Skab generelt et miljø, hvor man taler om udfordringer.
- Tag atleten med på råd i atletens sportslige udvikling, så arbejdet mod sportslig udvikling bliver et fælles projekt. Hjælp atleten med at tage mere og mere ansvar, og dermed give dem følelsen af autonomi.
- Atleter/unge mennesker kan komme ud for mistriksel pga. udfordringer både i sporten og i livet udenfor. Forbigående mistriksel og ubehag kan være en del af elitesport, og når man tager en krævende uddannelse. Det vi kan gøre når mistriksel opstår, er at være med til at skabe et miljø, hvor det er OK at sige til, når det ikke går godt. At det ikke er tabu at opleve sårbarhed, usikkerhed, nervøsitet, psykisk eller fysisk sygdom.
- Opfordr atleterne til indbyrdes at blive gode til at spørge ind til hinanden, støtte hinanden, og bruge hinanden.
- Hjælp atleten med at optimere restitution og afkobling.
- Tydeliggør projektmål og delmål. Juster i den sportslige del i en periode efter behov. Sæt evt. samtaler/personlig opfølgning i struktur og det er effektivt, hvis der i den daglige træning kan implementeres en god og naturlig dialog, så ikke alt dialog og tilpasning sker i samtaler ud over træningstiden. Se også temaet "det næste spørgsmål".
- Følg skadede atleter tæt. Opfordr dem til fortsat at have en rolle på holdet/i klubben og giv dem gerne en opgave/ansvar i skadesperioden som hjælpetræner, massør, holdleder, mentaltræner eller andet der først og fremmest kan støtte dem selv – men også holdet.
- Prioriter det sociale miljø på holdet og efteruddannede atleter i at kunne støtte og bruge hinanden. Sørg for at de hygger sig med andet end selve sporten, og støt dem i at evaluere under og efter

### Gode råd/viden til skolen (elitesportsvejlederen, lærerne)

- Støtte- og vejledningsmuligheder skal være klare.
- Hvis der er ressourcer til det – hav en struktur, hvor løbende taler med atleterne med spørgsmålet – "Hvordan går det?" og så lytter og sparrer med dem derefter.
- Hav klare aftaler med atleten i forhold til afleveringsfrister og lign.
- Ager hurtigt på fravær. Vigtigt at der laves tydelige aftaler vedr. evt. fravær, samt lav en fælles plan for hvordan fraværet indhentes fagligt.
- Vær opmærksom, når atleter bliver skadet – hjælp atleten med at planlægge en ny dag med nye procesmål både fagligt, personligt og socialt. Se også på de positive muligheder en kedelig skade kan give, og hjælp atleten med at sætte mål op for noget, der normalt ikke er tid til i ikke-skadet hverdag. Brug mere tid på venner, familie, lektier, anden interesse osv. Hjælp atleten med at lave et nyt ugeskema stadig med tydelige planer og mål,

men hvor indholdet i kasserne er ændret lidt til at kunne indeholde besøg ven/bedsteforældre, se en ny sportsgren osv. Opfordr atleten til at tale med andre atleter der har været gennem skade, opfordr dem til fortsat at sætte proces- og delmål op i genoptræningen, til at deltage i sporten stadig og møde op til træning og kampe osv. osv.

### Gode råd/viden til forældre/venner

- Hjælp med de praktiske rammer i opstarten. Vær opmærksom på de små signaler i hverdagen på trivsel.
- Indbyd til åbenhed, til at lytte og måske ikke udvise, at I nødvendigvis har svarerne.
- Opfordr atleten til at tage ansvar, handle/tage initiativ/bruge støttepersoner. Evaluer sammen med atleten løbende på hverdag og hvordan det går, juster undervejs når det er muligt. Hjælp dem med at prioritere/tage bevidste valg.
- Tal om, at faglig og sportslig udvikling er en lang proces, så trivsel og det at prioritere en god hverdag er vigtigt.
- Hjælp dem med at tale højt om deres prioriteringer, mål og udfordringer. Husk også den positive vinkel på DC – det er verdener og miljøer med en masse personlig udvikling, fællesskab, oplevelser, ressourcer.

## ØVELSE 1: TEST AF DIN TRIVSEL

**Formål:** At bevidstgøre atleterne om deres egen trivsel.

**Ramme:** 15-20 min.

OBS: Øvelsen kræver, at du, som underviser, føler dig "klædt på" til at varetage at en eller flere atleter potentielt registrerer mange orange/røde svar, og som måske bliver nedtrykt pga. sine svar og har brug for hjælp. Enkelte atleter kan også være uærlige i deres svar i selve undervisningen, og vil måske ikke vise/dele deres reelle svar. Det er derfor vigtigt, at du har gjort dig overvejelser inden denne øvelse. F.eks. kan du overveje, om du selv har tid efter undervisningen til en opfølgende snak, eller hvem du kan sende evt. atleter til, hvis du ikke har mulighed for det. Det giver atleterne mulighed for at de kan komme op efter undervisning og snakke om deres evt. mistriksel på tomandshånd. Derudover er det vigtigt, at du pointerer, at de er velkomne til at gå til dig eller en anden ressourceperson, hvis/når de mistrives.

Atleterne skal sætte kryds ud fra det svar, som bedst beskriver, hvordan de overordnet set har haft det i løbet af det seneste år. Derefter skal de tale med deres sidemand eller i små grupper om deres svar. Hvor mange gange i løbet af året, hvor de har haft dårligt humør, oplevet livet mindre meningsfuldt eller ikke haft lyst til at engagere sig?

**Udstyr:** Print spørgeskemaet i word (findes i materialet).



	Meget enig	Enig	Hverken/eller	Uenig	Meget uenig
Jeg har følt mig i godt humør					
Min hverdag har været fyldt med ting, som interesserer mig					
Jeg har følt, at jeg var i stand til at træffe vigtige beslutninger i mit liv					
Jeg har oplevet mit liv som atlet som meningsfuldt					
Jeg har haft lyst til at engagere mig socialt					
Jeg har følt, at jeg har kunne udvikle mig i mit daglige træningsmiljø					
Jeg har haft et godt forhold til de andre atleter, der er en del af mit daglige træningsmiljø					
Jeg har følt mig tryk ved at sige min mening i mit daglige træningsmiljø					

## ØVELSE 2: HVEM ER DINE MED- OG MODSPILLERE I HVERDAGEN?

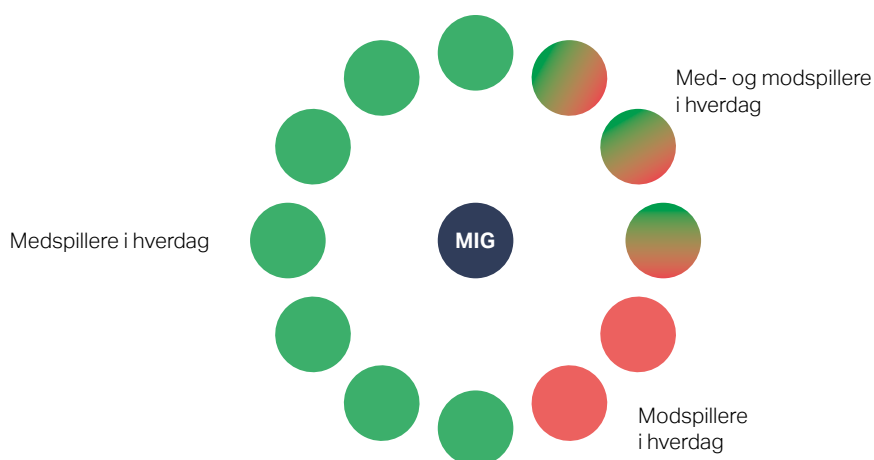
**Formål:** At bevidstgøre atleterne om, hvem der kan støtte dem i deres trivsel – og hvem der indimellem kan forhindre deres trivsel.

**Ramme:** 15-20 min.

Udfyld de grønne cirkler med navne på de personer, der udelukkende støtter dig (medspillere) og fremmer din trivsel, mens du skal udfylde de røde, for de personer du pt.

oplever kun besværliggør dine drømme, dine mål eller den du gerne vil være (modspiller). Til sidst skal du udfylde de røde-grønne cirkler med de personer som indimellem *både* støtter dig og gør det svært for dig (med-og modspillere).

**Udstyr:** Print figuren eller del figuren online, så de kan ændre på farverne.



## ØVELSE: 3 REFLEKSIONER OVER MED- OG MODSPILLERE I HVERDAGEN

**Formål:** At atleterne reflekterer over, hvordan personerne tæt på dem støtter dem eller gør det svært – og deres egen aktive rolle i disse relationer til hverdag.

**Ramme:** 20 min.

Kig på dine med- og modspillere på den udfyldte model. Gå derefter sammen to og to og tal og spørg ind til hinandens relationer med følgende inspirationsspørgsmål:

Hvad er dine behov for støttende medspillere? Hvem er de vigtige og hvornår?
Hvad gør du for at "fortjene" støtte fra dine medspillere?
Hvad kan formålet være fra ____ side, som du oplever som træls/hæmmende?
Hvad har du selv gjort eller kommer til at gøre for at ____ er blevet en modspiller i din hverdag.
Hvad er dit ansvar i relationen til din modspiller, og hvad kan du gøre for at gøre relationen så god som muligt?
Hvad er dit ønskescenarie ift. dine relationer? Hvad vil du gerne have mere eller mindre af?

## ØVELSE 4: CASES OM MODGANG (SKADER, STRESS, EGNE/ANDRES FORVENTNINGER), OG HVORDAN MAN TACKLER DEM.

**Formål:** At atleterne reflekterer over håndtering af svære situationer, der kan ende i fremtidig mistrivsel med udgangspunkt i nære personlige historier.

**Ramme:** 15-30 min.

Atleterne kan komme med egne cases og tale om 2 + 2. Man kan også starte med 2-3 cases - tænkte, realistiske cases de skal diskutere i grupper.

**Cases, der kan diskuteres:** Skader, manglende sportslige resultater/udtagelse, manglende motivation til skole eller sport, personlige eller familiære problemer, forventnings- og præstationspres som giver stress

**Udstyr:** Find relevante cases, som underviser, eller bed atleterne selv komme med dem

## ØVELSE: 5: HVORDAN SKABER VI ET TRIVSELSMILJØ

**Formål:** At atleterne reflekterer over, hvad de selv mener er et godt trivelsmiljø, og hvad de kan gøre for aktivt at bidrage til det.

**Ramme:** 15-20 min.

Sæt atleterne sammen 2 + 2 og diskuter derefter i plenum: Hvad karakteriserer et miljø, hvor man trives og har det godt? Hvordan kan vi sammen skabe et miljø, hvor vi ser hinanden og støtter hinanden? Er det de samme karak-

tertræk i skole, sport og familie/venner? Og hvad skal man helt konkret gøre? Skal vi lave aftaler og struktur? Hvad kan jeg/vi få ud af det, hvis vi gør det? Hvad kan jeg lære? Hvad kan jeg give?

**3 + 3 diskussion:** Hvad kan jeg selv gøre for at støtte mig selv i at have det godt? Hvornår og hvor meget er det ok at være presset/ked af det/frustreret- hvornår er det for meget? Er det OK at være presset i en periode med træning og opladning til et større mesterskab eller eksamensperiode? Er det OK at være meget træt i flere uger i træk?

**Udstyr:** ingen

## ØVELSE 6: HVERDAGSTJEK PÅ TRIVSEL

**Formål:** At atleterne får et konkret redskab til at handle på begyndende mistrivsel.

**Ramme:** 10-15 min.

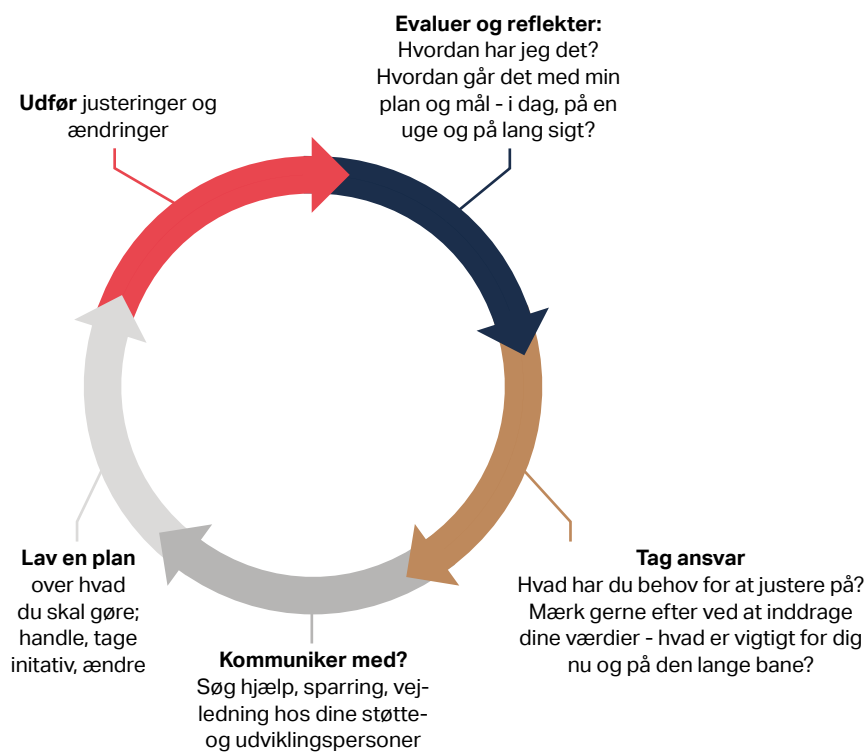
Det er selvfølgelig bedst at forebygge mistrivsel og løbende evaluere indsatser og vaner i atletens hverdag og justere konstruktivt undervejs. Øvelsen skal klæde atleten på til tidligt at kunne se faresignaler, og til at de skal reagere på det og søge hjælp og rådgivning tidligt.

Atleterne kan gå sammen to og to eller i små grupper og diskutere, hvordan de vil tage ansvar, hvis de oplever begyndende tegn på mistrivsel hos dem selv. De kan tage udgangspunkt i nedenstående model. Den kan printes, så de selv kan skrive på den.

Trinene beskrevet er således:

<b>Evaluer og reflekter:</b> Hvordan har jeg det? Hvordan går det med min plan og mål – i dag, på en uge og på lang sigt?
<b>Tag ansvar:</b> Hvad har du behov for at justere på? Mærk gerne efter ved at inddrage dine værdier – hvad er vigtigt for dig nu og på den lange bane?
<b>Kommunikér:</b> Søg hjælp, sparring eller vejledning hos dine støtte- og udviklingspersoner. Overvej hvem der er den bedste at gå til med det problem du har.
<b>Lav en plan:</b> Hvad skal du gøre? Hvilke handlinger, initiativer eller ændringer skal du iværksætte?
<b>Udfør:</b> Sæt i gang med at ændre og vær lidt tålmodig med dig selv før du kan mærke en forskel. Sæt evt. en tid på hvornår du skal evaluere på ændringer, så du ikke evaluerer hele tiden.
<b>Og igen løbende følg om med:</b> Evaluer og reflekter...

## EVALUERINGSKIRKLEN



## ØVELSE 7

**Formål:** At atleterne får et konkret og lidt sjovt indblik i deres egen og andres trivsel det sidste år.

**Ramme:** 15-25 min.

Atleterne skal visualisere deres trivsel med op- og nedture i små grupper eller makkerpar. De kan få en bundet opgave med at inkludere specifikke redskaber (stole og borde i undervisningslokalet). Atleterne kan også visualisere deres op- og nedture ved at de med et udleveret stykke snor/ garn på 1.5-2 meter skal forme deres op- og nedture for hinanden. Dette kan også gøres ved at atleterne forudleveret et A3-papirark og blyant til at tegne deres graf.

### Hjælpe spørgsmål:

Hvilke særlige situationer er vigtige at få frem i min "trivsels-visualisering".

Hvordan skal jeg vise mine op- og nedture?

Hvordan skal jeg vise hvordan jeg har håndteret min trivsel undervejs?

Hvis konteksten er rigtig, kan der også spørges ind til, hvad disse op- og nedture har betydet, og hvordan atleten har tacklet det.

**Udstyr:** Ingen eller snor, papir eller andre remedier.



# TEMA 7

## VÆRDIER – HVAD ER VIGTIGT FOR MIG?

### FRA MÅL, TIL MISSION OG VÆRDIER

*Ung atlet: "At være professionel handler om resultater, du skal levere og så må dine egne drømme og håb træde i baggrunden".*

*Professional atlet: "Det var først, da jeg begyndte at tænke over, hvad tingene betyder for mig, hvad mine værdier er som hockeyspiller, at jeg begyndte at levere på banen. Før det så løb jeg forvirret rundt og prøvede at gøre, hvad jeg troede træneren og de andre forventede af mig. Men nu hvor jeg er begyndt at tænke over, hvad det er, jeg spiller hockey for, hvad det giver mig, føler jeg, at jeg er blevet en anden spiller, og det tror jeg også min omgivelser kan mærke".*

Din personlige mission og værdier, kan måske lyde langhåret og kedeligt som ung atlet. Men det er et yderst stærkt værktøj, som kan skabe motivation, retning og drive, hvis man arbejder grundigt med det.

Vi har tidligere arbejdet med mål, som en vigtig mental teknik, og det er vigtigt fortsat at arbejde med. Men mål er noget du kan opnå, hvad enten det er resultat-, præstations- eller procesmål, mens mission og værdier er noget man lever efter. Din mission og dine værdier vil altid være nærværende, hvis man overvejer dem.

### MISSION

Mission (og værdier) kan groft sagt beskrives som jeres HVAD, HVORFOR og HVORDAN I drømmer eller brænder efter et stort mål i skole og/eller i sporten?

At fastlægge sin mission er en individuel proces ift. at øge muligheden for at opnå mening og tilfredsstillelse i jeres liv og karriere. Man kan forstå målsætning (som vi havde om i et tidligere tema), som de mange små, vigtige skridt der skal til for at jeres mission lykkes, imens mission er det store spørgsmål om HVORFOR du brænder for noget?

Din mission er vigtig, fordi det er en måde til at skabe motivation og ikke mindst have et kompas og en retning i sigte, specielt når det er svært, hårdt og uoverskueligt for det er det til tider for alle atleter.

### At have sat sig en mission med din sport eller skole er vigtig fordi:

- For at blive mentalt stærk, er det du vigtigt du har et klart billede af, hvad din karriere skal handle om - udover at vinde titler og medaljer.
- Mission (og værdi-arbejdet) handler om HVAD, HVORFOR og HVORDAN
- Din mission er dit HVAD og HVORFOR. Hvad du gerne vil jage på din rejse i karrieren og hvorfor det er vigtigt, samt en reminder på, hvorfor du ofrer en masse og gennemgår svære perioder eller situationer? At vide hvad ens mission er, kan give retning ift. de valg man løbende tager og den hverdag man ønsker at skabe sig. Altså når man er bevidst om sin mission - og gerne siger den højt til menneskerne omkring dig, så er valg og prioriteringer i hverdagen i personligt liv, uddannelse og sport nemmere at tage - og man kan opleve, at når man er bevidst om sin mission, så vil det give retning i ens aktiviteter, og det kan øge motivation, fokus og udvikling.
- Missionen er en livs- eller karrierelang investering i et meningsfyldt formål. Det skal minde dig om, hvad du jager, og hvordan du selv kan handle for at opnå det. Der er ikke et slutmål, men det beskriver en overordnet intention, med det du gør.
- Tænk på hvad du gerne vil være stolt af, når du er færdig med din uddannelse, og skal kigge tilbage?
- Tænk også gerne på, hvad du vil være stolt af, når du på et tidspunkt stopper med din elitesportskarriere? Hvad vil betyde noget for dig at have opnået og oplevet (ikke kun af sportslige resultater) - og hvad tager du med fra elitesportskarrieren, som du kan få glæde af resten af dit liv?

### Eksempler på missioner

Min mission er at blive så dygtig som mulig, og jeg vil gerne være rollemodel for andre atleter. Jeg vil udfordre mig selv, arbejde med mig selv, udvikle og reflektere undervejs, så jeg har mig selv med og tager velovervejede valg, som er i tråd med mine værdier.

Min mission med skolen er at få mest mulig læring, inspiration og personlig udvikling ud af hvert fag, og ikke bruge en travl hverdag som undskyldning for at fravælge læring. Samtidig er det vigtigt for mig at trives socialt, og jeg vil gerne være en god klassekammerat igennem min gymnasietid.

Nu er det din tur...

## ØVELSE 1: MISSION

**Redskaber:** Computer eller blyant og papir.

**Tid:** 15 minutter.

Svar først på disse spørgsmål:

- Hvad vil DU gerne have ud af dine år på gymnasiet eller erhvervsuddannelse? Hvad vil du gerne have med dig og som du kan bruge resten af livet – både formelle kompetencer og karakterer, men også oplevelse og personlig udvikling?
- HVAD vil du, som atlet, gerne opnå på din rejse som atlet (både af sportslige resultater men også f.eks. trivsel, personlig udvikling og oplevelser)? HVORFOR er dette vigtigt for dig?
- HVORFOR er DU egentlig atlet, og HVORFOR giver det mening for DIG at investere i dit liv, på den måde DU nu gør?
- Hvad er din personlige mission(er) med dine næste 3-4 år?

Det kan både omhandle personlig udvikling, relationer og oplevelser "uden for" sport og uddannelse.

Skriv din mission ned og tag denne med videre i det næste arbejde med værdier.

### VÆRDIER

Nu har vi talt om mission, som dit *hvorfor* og din store mission med sport eller skole. For at nå derhen, er det et afgørende skridt at være opmærksom på, hvilke værdier som betyder noget for dig. Værdier er nemlig ikke bare noget, som står på et papir, det er noget vi gør og lever efter.

At være opmærksom på, hvad ens værdier er, kan understøtte, at man bliver glad og stolt over det man har opnået – og her menes slet ikke kun resultater, men at man er glad og stolt over, at man lever som den atlet, elev, datter/søn, ven eller holdkammerat man gerne vil være. At være opmærksom på sine værdier er også, at man løbende tager valg – også når det er hårdt, som er de rigtige i forhold til ens værdier og mission.

Helt konkret kan det være, at man er stolt over, at man passer sin træning og skole selvom det er krævende (værdi = vedholdende), at man tager sig tid til at være ven (værdi = god kammerat), pleje sig selv (værdi = balanceret). Altså at man er stolt over at man udvikler sig i sport og uddannelse

og personligt liv, fordi man tager valg og har adfærd, der stemmer overens med ens værdier og mission.

At arbejde med ens værdier og være opmærksom på det, kan være med til at understøtte atleternes trivsel og mindske fokus på, at man kun lykkes, når man har gode resultater i skole eller sport. Altså at lykkes også er at prøve at leve efter ens værdier og være tro mod det, som virkelig betyder noget, og ikke kun at stå øverst på skamlen.

## ØVELSE 2

**Redskaber:** Atleterne taler ud fra konkrete eksempler på værdier (brug f.eks. værdikort eksemplerne, som kan printes ud fra materialet "Værdispil").

**Tid:** 10-60 minutter

Man kan lave alle 4 dele af øvelsen, eller nogle af disse.

### Del 1

**Tid:** 5-10 minutter

Tal sammen 2 + 2 om, hvad værdier er, og hvordan værdier har betydning for dig selv og personer generelt? Hvordan kan disse værdier ses hos en person – hvilket mindset, vaner og adfærd vil disse værdier kunne give atleten i uddannelse, sport og personligt liv?

Tal derefter samme i plenum om: Hvad kunne være de mest vigtige værdier for at blive en eliteatlet? Atleterne kommer med bud på, hvilke værdier det kunne være, og argumentere hvorfor de værdier kan være vigtige.

### Del 2:

**Tid:** 5-10 minutter

Skriv udvalgte værdier op på tavlen eller læg dem på gulvet. Lad atleterne nu stille sig ved en værdi. Her skal de tale om, hvad den værdi er, hvorfor de synes det er en interessant værdi, hvordan værdien inspirerer atleten, og hvordan den ville kunne komme til udtryk i hverdagen. Dvs. ikke deres egne værdier endnu.

### Del 3:

**Tid:** Afhængig af aktivitetsvalg

Hvis I har mulighed for det (i jeres undervisning), så prøv at lave en øvelse, hvor atleten skal udleve/vise en værdi. Det kan enten være en værdi, som atleten får udleveret tilfældigt, eller selv vælger fra værdikort (og her kan de vælge en værdi, de synes er sjov/spændende, ELLER de kan vælge en af deres egne værdier, hvis underviser mener det er muligt). Lad det enten blive gjort åbent, så alle ved hvilke værdier hver især har, eller gør det skjult, så de andre atleter skal gætte hinandens værdier. Øvelsen kan være i form af en aktivitet, I alligevel havde tænkt at lave, blot tilføjet værdidimensionen. Lav derefter en træningsøvelse i hallen/træningsspil/opgave i undervisningen, hvor de skal prøve at udvise en adfærd, hvor værdien er tydelig. Det er altså en form for rollespil. Afslut øvelsen med i plenum at tale om, hvordan øvelsen gik, og hvad I selv oplevede og

observerede. Diskuter derefter i plenum eller i mindre grupper, hvordan vores værdier kan komme til udtryk i vores adfærd og mindset.

#### **Del 4:**

**Tid:** 20-30 minutter

Inddel atleterne i par eller i grupper af 3. De skal nu tale om værdier, hvor de begynder at forholde sig til egne værdier og drøfter disse spørgsmål:

- Har du oplevet at du var udfordret på dine værdier?
- Hvornår er værdier særlig vigtige?
- Hvornår kommer værdier rigtigt i spil og får størst betydning (her vil svaret være for mange, at det er når man møder modgang, og når man skal tage vigtige/svære valg)?

#### **Det videre arbejde med værdier**

Værdier handler altså om hvordan? Værdier er noget du gør, eller kvaliteter ved noget du gør. Værdier kan udleves og handles på, og det er givtigt, hvis fokus på værdier er implementeret i hverdagen.

Værdier afspejler, hvad der er vigtigt og har særlig værdi for os. De giver retning og motiverer vores holdninger, handlinger og vurderinger.

Værdier handler om noget du gør eller kvaliteter ved noget du gør. Der kan handles på værdier hver dag, og på den måde hjælper de dig i processen fra den gamle udgave af dig selv til den nye. Den du er nu, versus den som du gerne vil være. De skal altså motivere DIG og skabe en retning for dig, altså dit HVORDAN!

#### **Eksempel på et arbejde med værdier**

Hvis man til tider oplever usikkerhed, og føler, at den usikkerhed blokerer for, at man gør noget på banen eller udenfor, som man egentlig gerne vil, i stræben efter at være den bedste udgave af sig selv, så er værdien MOD en god hjælper. Usikkerheden forsvinder ikke nødvendigvis, men hver gang man øver sig i at være modig, selvom usikkerheden fortæller dig noget andet, jo mere vokser modet og troen på sig selv. Når modet vokser, så tør man udfordre sig selv, hoppe ud i ubehaget på trods af usikkerheden, og oplever at man faktisk kan mere end man lige tror. Når ens mod vokser, så fylder usikkerheden mindre, og på den måde kan modet hjælpe med at komme tættere på ens potentiale som spiller og som menneske.

At være bevidst om sine værdier, kan også understøtte dig i at tage valg, prioritere og implementere handlinger til daglig. Når man er bevidst om sine værdier kan de hjælpe dig med at træffe valg, som er baseret på, hvem du ønsker at være. Værdierne kan udtrykkes i handlinger, og når de bliver gjort det, betyder det, man lever eller er sine værdier. Værdierne kan derfor være retningsgivende i en given situation, eller når man står i et dilemma. Står man i

en situation, hvor man ved, det kan være svært at handle værdibaseret, kan det være en hjælp at have en genstand, symbol eller et billede, som minder en om den værdi, man gerne vil handle ud fra. Som træner eller elitesportsvejleder kan I arbejde med, at atleterne udvælger en genstand, symbol eller billede, som de kan bruge i dagligdagen.

#### **Hvorfor er værdier så vigtige i elitesport?**

- Værdier kan bruges som procesmål i forhold til din mission (hvad du gerne vil opnå).
- Værdier kan ændres (selvom det tager tid) og bør overvejes ift. hvad der er vigtigst for dig lige nu, ift. at skabe retning fra den du er, og hen imod den du gerne vil være?
- Værdier er ofte et fundament for, hvad vil du være stolt af, når du kigger tilbage på din karriere?
- Værdier kan understøtte dig i alt hvad du foretager dig; i dine valg og prioriteringer, i dit fokus og i dine retninger og motivation i dine aktiviteter.

Se i Powerpoint i materialet med værdikort, hvor er der en masse eksempler på værdier, som kan handles på.

## **ØVELSE 3**

**Redskaber:** Udprintede værdikort (kan findes i materialet) eller papir og blyant så man kan lave dem selv.

**Tid:** 20 minutter.

Vælg nu de 3 vigtigste værdier imellem de mange (i værdikortene), som skal hjælpe dig som til at skabe retning på den du gerne vil være. Sæt jer sammen to og to og diskuter og noter, hvorfor denne værdi er vigtig for jer hver især. I skal ikke have de samme værdier, men I skal argumentere overfor hinanden, hvorfor I har valgt lige præcis disse. Se spørgsmålene herunder:

Et eksempel på en værdi kunne være kreativitet. Hvis du som atlet skal være i stand til at handle på den værdi, skal du også turde handle på det ved at tænke og træne med din kreativitet, også selvom der er risiko for at fejle. Hvis du til træning altid vælger den sikre løsning (en nem aflevering tilbage i banen fx), i stedet for den aflevering, som du måske kan se, vil skabe en større chance, men der er også en risiko for, at det ikke lykkes og du ser dum ud i situationen. Hvis du kontinuerligt bliver ved med at handle i modstrid med din værdi, kreativitet, vil du også risikere at miste din motivation stille og roligt.

**Værdi 1:** Hvorfor er den vigtigst for dig?

**Værdi 2:** Hvorfor er den vigtigst for dig?

**Værdi 3:** Hvorfor er den vigtigst for dig?

Gør nu de 3 værdier konkrete. Hvordan vil du vide om du handler i tråd med dine værdier:

**Værdi 1:** Handlinger, når jeg udlever værdien:

**Værdi 2:** Handlinger, når jeg udlever værdien:

**Værdi 3:** Handlinger, når jeg udlever værdien:

## ØVELSE 4

Værdispillet (se power point og fil til print i materialet)

**Redskaber:** Udprintede værdikort

**Tid:** 30-60 minutter.

Sæt jer i grupper 5-8 atleter. Udvælg hver en værdi, som I mener er de vigtigste som atlet (for jer). Vær opmærksom på, at I skal kunne argumentere for jeres valg. På tur skal I nu præsentere og argumentere for, hvorfor I mener, at denne værdi er den vigtigste. Når alle har prææsenteret, skal I som gruppe udvælge 3 værdier. Disse skal prææsenteres for hele klassen og argumenteres for. Når alle grupper har prææsenteret, skal klassen diskutere hvilke tre værdier (på tværs af alle forslagene) som de mener er de bedste værdier for klassen.

Nogle eksempler kunne være samarbejde, kammeratskab mv. som centrale værdier for jeres klasse.

## ØVELSE 5

**Redskaber:** Udprintede værdikort

**Tid:** 30 minutter.

Fastsættelse af klassens eller dit holds værdier. I skal i fællesskab blive enige om, hvilke 1-3 værdier I mener skal være kendetegnende for jeres klasse eller hold. Brug samme proces som ved øvelse 1.

Når I har gjort det, skal I som klasse diskutere: A) Hvordan kan vi, som elever/atleter, vise disse værdier i praksis? B) Hvornår lever vi op til vores værdier – hvordan kan vi i hverdagen se, at vi efterlever disse værdier? Hvilke strukturer og rammer skal vi have (f.eks. kan det være vi aftaler, at vi hilser på alle hver morgen og/eller vi sørger for alle er i grupper, eller vi rækker hånden op, eller vi roser hinandens forsøg til træning og kamp osv.)? C) Hvornår oplever vi størst udfordringer med at leve op til dem, og hvad kræver det af os i de situationer?

Vær så konkret som mulig. Noter det ned, gør det gerne synligt i jeres klasse, så I kan holde fast i jeres værdier i hverdagen.

### **Værdier er ikke kun vigtige for atleter, men også for organisationer**

Team Danmark og DIF arbejder efter en række værdier, når det gælder talentudvikling. Vi kalder dem Talenthuset, og I kan læse mere om den i nedenstående link. Det er en række værdier, som Team Danmark som organisation har sat som værdisæt for, hvad der skal til for at skabe god talentudvikling. Se mere på Team Danmarks hjemmeside.





# TEMA 8

## FAGLIG, SPORTSLIG OG PERSONLIG UDVIKLING GENNEM DUAL CAREER

### FORMÅL

At arbejde med at få atleterne til at reflektere over, hvilken udvikling og oplevelser man kan opnå gennem en kombination af uddannelse og sport. Hvis atleterne/eleverne tidligt i deres talentudviklingsforløb bliver opmærksom på de udviklingspotentialer, der er i en Dual Career, og aktivt sætter kompetencer fra de to arenaer i spil undervejs, vil de have mulighed for at opnå en endnu stærkere faglig, sportslig og personlig udvikling. Erfaring viser også, at det kan være med til at fastholde atleter i sport, hvis de understøttes i at reflektere over, hvad deres elitesport giver dem af oplevelser og personlig udvikling.

Temaet er ikke nemt at arbejde med, da der er ikke noget facit. Man kan arbejde med temaet sammen med atleterne på mange måder. Hvis man både i uddannelse-, sportslige og privat miljøer italesætter "gevinsten" ved en Dual Career, understøtter det udviklingen af et godt Dual-Career miljø. Hvis det følges op af værdier og handlinger, der understøtter synligheden af de udviklingspotentialer atleterne kan opnå ved en Dual Career, kan det understøtte trivsel og udvikling hos atleterne.

I PowerPoint-præsentationen er der inspiration til hold/klasse-undervisning, til samtale-øvelser og til individuelle refleksionsopgaver.

Som elitesportsvejleder og træner kan du sammen med atleterne arbejde med følgende refleksionsspørgsmål i plenum eller i individuelle samtaler. Du kan evt. bruge modeller fra PowerPoint-præsentation, eller sammen med atleterne lave jeres egen.

- Hvilke personlige, sociale og faglige kompetencer udvikler man gennem sport?
- Hvilke personlige, sociale og faglige kompetencer udvikler man i uddannelse?
- Hvilke værdier (jf. tema 7) har jeg i min sport? Hvilke værdier er der i min sport/i mit sportslige miljø?
- Hvilke værdier har jeg vedrørende min uddannelse ('hvad er vigtigt for mig vedrørende uddannelse m.m.). Hvilke værdier er der på min uddannelsesinstitution?
- Hvordan kan jeg – i endnu højere grad overføre kompetencer og værdier mellem uddannelse og sport?
- Hvad giver sporten mig nu og på den lange bane?
- Hvad kan jeg bruge en uddannelse til nu – og på den lange bane i forhold til de fremtidsønsker jeg har for mit liv?
- Eksempler på, hvorfor DC er vigtigt.

### ØVELSE 1: FREMTIDS-FORTÆLLINGER

Atleterne får til opgave at svare på nedenstående spørgsmål, enten ved at kunne svare i et interview, interviewe hinanden 2 + 2, holde en tale til afskedsreception, eller ved at skrive ned til eget brug som en essay.

## ØVELSE 2: FORTÆLLING FRA FREMTIDEN FRA ELITEATLET LIGE EFTER KARRIERESTOP

Forestil dig, at du, som tidligere eliteatlet, lige har afsluttet en flot elitesportskarriere, og kigger tilbage på den. En journalist spørger dig, om du vil forberede dig til et interview i morgen, som skal blive til avisartikel med temaet: "Hvordan kan det være, at det netop blev dig, som det lykkedes for?".

Om aftenen reflekterer du videre, og nu skriver du tanker/stikord ned på nedenstående spørgsmål. Sæt mindst 30 min af til refleksionsarbejdet.

- Hvad var det for særlige kompetencer, der gjorde, at jeg udviklede mig på lang sigt?
- Hvad gav elitesporten dig af kompetencer og erfaringer, som du tror du får glæde af fremover?
- Du har også taget uddannelse samtidig med din elitesport – hvad har det givet dig under din aktive karriere? Hvad tror du at det giver dig NU, at du har taget uddannelse (eller er i gang med uddannelse)?
- Hvad var det for særlige kompetencer og værdier hos dig, der gjorde, at du var mange år i elitesport?
- Hvad kendetegnede din indstilling i det daglige, både på og udenfor træning og konkurrence og i min uddannelse?
- Hvordan var din hverdag skruet sammen? – Hvordan fandt du tid og energi til at have fokus og være i nuet – om det var til træning, kamp, uddannelse eller privat liv?
- Hvordan oplevede du overgangen fra talent til elite? Hvem hjalp dig undervejs?
- Hvilke kriser oplevede du undervejs – og hvordan kom du over dem? Hvem hjalp dig?

Atleterne kan også få til opgave at udfylde kompetencekort i sport og i valgfrie skolefag.

### GODE RÅD TIL UDDANNELSE OG SPORTSLIGE MILJØER

Arbejd med at skabe et miljø, hvor atleter er bevidste om udviklingsmuligheder i sport og uddannelse, og hjælp dem med, at de aktivt overfører kompetencer mellem elitesport og uddannelse.

Hjælp dem med i ovenstående arbejde, at tænke i processer og i udviklingspotentialer både på kort og lang sigt.



# TEMA 9

# MOTIVATION

Formålet med dette tema er at gøre atleterne bevidste om deres egen motivation, så de bedre kan fastholde deres motivation, og vide hvad de skal gøre, når de ikke er motiveret.

Motivationelle processer har vist sig at have afgørende indflydelse på unges evne til at lære og udvikle sig, men også i hvor høj grad de trives. Det er derfor helt afgørende for atleter at *være motiveret*. Dog findes der ingen mennesker, som altid er motiveret. Det er derfor også vigtigt at vide, *hvordan man motiverer sig bedst muligt*.

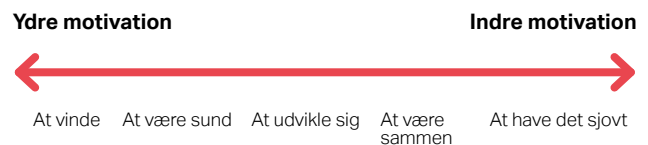
Ung atlet: "Jeg er nogle gange meget motiveret til træning og konkurrencer, og andre gange er jeg slet ikke. Jeg har faktisk ikke lige tænkt over, hvorfor jeg er det, og om jeg egentlig selv kan gøre noget ved det"

Erfaren atlet: "Jeg var ikke god nok til at vide, hvad jeg var drevet af som ung, og oplevede derfor, at min motivation gik meget op og ned, og nogle gange var min motivation også drevet af negative ting: Resultater, forventninger fra andre osv. Motivation er jo helt afgørende for at trives, udvikle sig og for at præstere. Uden den er man bare en flydende bådebro."

Ordet **motivation** stammer fra det latinske "movere", som betyder at bevæge eller flytte. Motivation handler grundlæggende om den intensitet og retning, man har i sin indsats i en given aktivitet. Man kan derfor også se motivation som en lommelygte. Vores grundlæggende motiver (f.eks. "at udvikle sig") for at dyrke idræt, lyser os op, og er med til at skabe engagement i hverdagen. Motivation handler grundlæggende om, *hvorhen* vi retter vores opmærksomhed (hvor peger lommelygten hen?), og med hvilken *intensitet* (lyser den svagt eller stærkt?). Der, hvor den peger hen, er på vores motiver (at udvikle sig at være en del af et fællesskab), mens intensiteten peger på, hvor intens dette motiv er (meget motiveret, lidt motiveret).

Retningen på ens motivation kan som sagt betegnes som motiver. De kan groft sagt deles op i indefrakommende motiver (jeg elsker at dyrke karate) og udefrakommende motiver (jeg elsker at vinde). Man er sjældent bare indre eller ydre motiveret, men begge dele. For det meste er vi dog grundlæggende motiveret af noget over en længere

periode. Det afgørende er, at man vedligeholder sin indre motivation, så man bl.a. ikke brænder ud i sin sport eller uddannelse, og ikke er afhængig af at vinde hver weekend eller til hvert stævne.

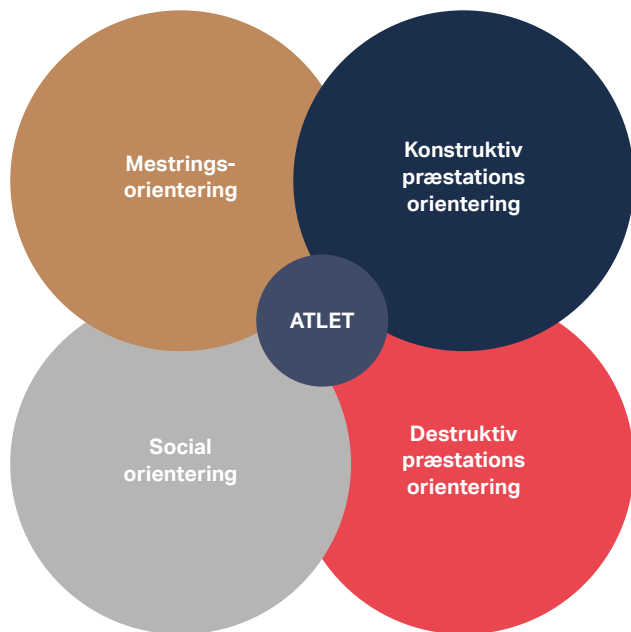


Forskellen fra en almindelig lommelygte er, at vi har vores helt egne individuelle knapper på lommelygten, som vi skal finde og kan skrue vores motivation op og ned på.

Der er enormt mange motivationsteorier, som forstår motivation på forskellige måder. I dette tema har vi valgt at bruge *achievement goal theory*, da den er velafprøvet inden for både sports- og uddannelseskontekster, og fordi den er let anvendelig i praksis.

Med afsæt i *achievement goal theory* kan lommelygten lyse mod fire overordnede *achievement goals*, også kaldet *orienteringer*. Atleter kan nemlig være drevet af en *mestringsorientering* (fokus på egen læring og mestring af opgaver eller indhold), *konstruktiv præstationsorientering* (fokus på at udvise egne evner relativt til andre, mens det hjælper på ens fokus), *destruktiv præstationsorientering* (fokus på at udvise egne evner relativt til andre, mens det ødelægger ens fokus), eller en mere *social orientering* (fokus på tilhørsforhold til et hold/klasse). Det er værd at bemærke, at en atlet godt kan være høj i mestringsorientering, men også være højt orienteret i præstationsorientering. Faktisk så viser undersøgelser, at eliteatleter som oftest er kendetegnet ved at være både præstationsorienteret og mestringsorienteret. Den ene orientering udelukker derfor ikke de andre. Selve atletens præstationsorientering kan dog både være en *konstruktiv præstationsorientering* (fokus på at fremvise evner) og en *destruktiv præstationsorientering* (fokus på at undgå nederlag).

## ATLETERS ORIENTERING



Figur 1: Atleters forskellige motivationsorienteringer.

Selvom en præstationsorientering generelt betragtes som mindre hensigtsmæssig, når man skal lære, end de andre orienteringer, viser resultater i uddannelsesforskning, at konstruktive præstationsorienteringer kan gøre eleverne mere engagerede i fagligt arbejde i uddannelsesregi, og at de præsterer bedre end elever med destruktiv præstationsorientering. Der er dog ingen tvivl om, at mestringsorientering er den orientering, der skal fremmes mest muligt. I både uddannelsesforskning og idrætsforskning viser resultater ret klart, at personer med en høj mestringsorientering ser ud til både at trives og præstere bedre. Derudover har de også en større tro på egen formåen, en større interesse i arbejdet med det faglige indhold og til at anvende mere avancerede lærings-strategier. Og da de fleste eliteatleter eller talenter ofte er præstationsorienteret, er det enormt vigtigt at understøtte atleters mestringsorientering i så høj grad som muligt i hverdagen.

Atleters orientering er både stabil og dynamisk. Det vil sige, at vi, som mennesker, ofte har en tilbøjelighed (afhængig af kontekst) til at være meget orienteret mod en social, mestrings- eller præstationsorientering. Vores tilbøjelighed kan ændre sig over tid, men vores orientering kan også ændre sig i forberedelsen til konkurrencer. F.eks. hvis ens træner udtaler, at man skal opnå eller undgå et bestemt resultat (fra mestrings til præstationsorientering), eller at vi undervejs i konkurrencen laver en stor fejl og kan konkurrere uden tanke på resultatet (fra præstations- til mestringsorientering).

For atleter er det helt afgørende, at deres omgivende miljø støtter dem i deres egne motiver for at deltage. For det er bestemt med til at inspirere, hvor lommelygten peger hen, og hvor kraftigt den kan lyse. Der er mange relationer, som har indflydelse på atleternes motivation, så den daler eller bliver højere. For eksempel kan dine trænere/forældre konstant sætte fokus på dine præstationer, hylde præstationerne, designe træningsøvelser ud fra præstationer, give feedback på præstationerne i stedet for at fokusere på mestringsorienteret feedback.

*Din motivation bliver derfor hele tiden påvirket af dine relationer.*

Det er derfor vigtigt, at atleten får sine relationer til at forstå, hvad der motiverer mest muligt, og at atleten også selv støtter andre i at være mest muligt motiveret. Atleten kan stille sig disse spørgsmål: "Hvad dine nære relationer kan gøre for at motivere dig bedst muligt? Men du er helt sikkert en del af et forpligtende fællesskab, derfor bør du også spørge dig selv: *Hvad kan jeg gøre for at støtte mine relationer bedst muligt i deres motivation?*

Når en atlet mangler motivation, skal man mærke efter, hvornår og hvorfor den mangler. Handler det om motivation til specifikke øvelser, til træning eller i et bestemt fag, eller er der ligefrem manglende motivation til at dyrke sin idræt eller til sin uddannelse. Hvis det er manglende motivation til øvelser, så kan man med fordel arbejde med at sætte gode mål, hvilket vi vil beskrive nedenfor. Men hvis det handler om de lidt større ting, er det vigtigt at overveje, om det er motivationen den er galt med eller problemet er større end bare manglende motivation. For nogle gange kan andre faktorer spille ind på manglende motivation.

I det følgende er der bud på spørgsmål man stille sig selv eller hinanden:

### Hvad skyldes min manglende motivation i sporten?:

- At jeg er udbrændt eller er stresset i hverdagen?
- At jeg kan mærke at jeg gerne vil prioritere andet i mit ungdomsliv?
- At der er problemer i nogle af mine relationer i sporten, derhjemme, eller andet?

### Hvilken betydning kan sporten have for dig om 5 eller 15 år?

- Hvordan ser dit liv ud med sporten om 5 eller 15 år?
- Hvordan kan jeg eventuelt fokusere på noget læringsmæssigt vigtigt i min sport?
- Hvad kan du evt. træne specifikt mere af i sporten, som du måske også føler dig god til, så du kan genvinde motivationen?

### Hvad kan ændres/gøres?

- Hvad kan jeg som atlet gøre?
- Hvilke eventuelle mål kan støtte mig i min motivation?
- Hvem andre kan hjælpe og med hvad?
- Hvad kan din træner - holdkammerater hjælpe med?

### Hvad skyldes min manglende motivation for uddannelse/et fag?

- At jeg er udbændt eller er stresset i hverdagen?
- At jeg kan mærke, at jeg ikke synes det er vigtigt eller giver mening nu-og-her?

### Hvilken betydning kan faget have for mig om 15 år?

- Hvordan ser mit liv ud med uddannelse om 15 år? Har jeg en uddannelse og et job, der kræver uddannelse. Er det vigtigt for mig?
- Vil jeg inderst inde gerne denne uddannelse, men er udfordret af andre faktorer såsom forpligtelser i sporten?
- Hvordan kan jeg eventuelt fokusere på noget læringsmæssigt vigtigt i faget (afprøver mine lærings-/læsestrategier, så jeg kan genvinde motivationen)?
- Hvad kan jeg bruge det, jeg lærer i uddannelsen, til resten af livet?
- Hvordan kan jeg bruge sprog, selvstændighed, fokus, analyse, koncentration, balance, venner, inspiration til andre interesser, viden om samfund i min sportslige karriere?

### Gode råd til lærere vedr. motivation

- Motivation for et fag for eleverne er nok ikke forskellig, om det er atleter eller "almindelige" elever.
- Elitesports elever kan godt være kendetegnet ved at blive motiveret af at få klare krav, målsætning og formål på opgaver.
- Giv mulighed for løbende feedback, da det er afgørende for at få elever til at være motiveret.
- Når elever er demotiveret i dit fag, kan det skyldes alle mulige andre forklaringer, end at de ikke kan lide dit fag eller dig som lærer. Gå evt. i dialog med dem på to-mands hånd.
- Støt eleverne i, at de kan få ejerskab over deres egen læring med små individuelle opgaver eller valg af en bestemt skrivestil eller lignende.

### Gode råd til trænere vedr. motivation

- Manglende motivation for sporten kan godt hænge sammen med andre ting i atletens liv (kæresten, uddannelse osv.). Vær derfor nysgerrig på, hvorfor atleten evt. ikke er motiveret.
- Støt atleten i at få ejerskab over træningen. Øvelserne kan træner godt vælge, men fokus for øvelsen kan godt vælges af atlet.
- Giv atleterne mulighed for før, under og efter træning at dele deres motivation og fokus for næste øvelse/program.

### Gode råd til forældre vedr. motivation

- Støtter du dit barn bedst med at give krammere eller med at snakke om træning og konkurrence? Gå i dialog med dit barn om, hvilken form for støtte, de ønsker, da velmenende råd kan skade mere end at støtte.
- Spørg ind til dit barns trivsel og læring mere end mål, test og konkurrencer. "Hvordan gik det i dag" kan sagtens erstattes af "Hvordan har du haft det i dag" og "Hvad har du lært i dag".
- Tal om vigtigheden i at have langsigtede målsætninger og gerne målsætninger, der går ud over sport og skole – f.eks. personlig udvikling, andre interesser, personlige kompetencer osv.
- Støt dine børn i at sætte tingene i perspektiv. En kortvarig skade kan føles som en evighed. I skadesperioder kan du opfordre dit barn til bevidst at lave målsætninger om andre ting, der normalt ikke er så meget fokus på – "Hvad vil du gerne gøre mere af i denne periode, som du normalt ikke har så meget tid til? (mere tid til venner og familie, læse bøger, lære at strikke osv.) De kan også med fordel fortsat sætte små målsætninger op pr. uge i forhold til træning/behandling af skaden og den fysiske og mentale træning, de kan lave trods skade.
- Støt dit barn, når de ikke er motiveret. Ingen er (lige) motiveret hver dag. Spørg evt. ind til, hvad der gør dem mindre motiveret, så de kan blive klogere på sig selv.
- Spørg ind til hvordan det går med dit barns klasse- og holdkammerater. Ved at vise interesse for fællesskabet, støtter du også dit barns miljø direkte.

## ØVELSE 1: BYG DIN MOTIVATION

**Formål:** At atleterne bliver bevidste om sine egne motiver (og orienteringer) i idræt og uddannelse.

**Ramme:** Ca. 15-20 minutter.

Atleterne får udleveret farverige lego/duploklodser, som skal illustrere forskellige motiver for idrætsdeltagelse (alternativt skal atleterne bare se slides med klodserne og forestille sig, at de rangordner klodserne).

Atleterne skal nu rangordne klodserne, alt efter hvor vigtige de er for dem. Den nederste klods skal være den, der betyder mest for dem, mens den øverste betyder mindst for dem.

Når atleterne har rangordnet klodserne, skal de diskutere, hvorfor de har bygget deres tårn som de har, og hvordan de i hverdagen oplever at være motiveret sådan.

Hvis øvelsen går på at arbejde med atleternes motiver for uddannelse, kan der justeres på de forskellige motiver, hver klods står for.

**Udstyr:** Lego/Duploklodser. Alternativt kan atleterne visualisere deres klodser på computeren, via en tegning eller med farvet papir.

## ØVELSE 2: ORIENTERINGER I HVERDAG OG TIL KONKURRENCE

**Formål:** At atleterne bliver bevidste om deres egne orienteringer til hverdag, træning og konkurrence, hvilket skal støtte dem i at sætte mål. Har de eksempelvis let ved at blive præstationsorienteret til konkurrencer, og oplever de at det ikke støtter dem, skal procesmål betones endnu mere op mod konkurrencer. De forskellige orienteringer gennemgås med atleterne.

Underviseren laver "orienteringsmodellen" (f.eks. med farvede bolde/papir eller ved brug af slide på Powerpoint), der skal symbolisere hver orientering i en firkant.

Atleterne bedes stå der, hvor de mener, at de er mest orienteret til hverdag. De er velkomne til at placere sig i flere orienteringer. Når de har placeret sig, kan underviseren spørge ind til atleternes oplevelse af at være orienteret, som de mener de er det.

Mestring

Konstruktiv  
præstations  
orientering

Social  
orientering

Destruktiv  
præstations  
orientering

**Spørgsmålstyper:** Hvordan er det at være (præstations-) orienteret i hverdagen? Hvad fremmer det? Og kan det også hæmme dig på nogle måder? Og har det nogen effekt på din trivsel, lyst til at lære eller andre ting som ellers er vigtige for dig?

Nu bedes atleterne prøve at placere sig i de orienteringer, som de oplever at have til konkurrence. Hvis enkelte atleter flytter sig, kan underviseren spørge "Hvorfor flytter du dig fra træning til konkurrence?" og evt. spørge alle "Hvilken betydning oplever du, at din orientering til konkurrencer har på dig (evt. ift. præstation/trivsel/læring mv.)?"

Øvelsen kan både bruges til sport (del øvelsen op til træning og konkurrence) og til uddannelse (del øvelsen op i hverdag og til eksamen).

**Udstyr:** 4 stk. forskelligt farvede bolde, 4 forskelligt farvede papirer, reb/snor eller markeringer på anden vis i rummet. Eller brug slide fra PP som guide til hvor atleterne skal placere sig i rummet.



# TEMA 10

# MÅLSÆTNINGER

Formålet med dette tema er at støtte atleter i at sætte gode mål.

Målsætning er det suverænt mest anvendte mentale værktøj blandt atleter.

Forskning på området viser da også, at målsætning som oftest virker effektivt for atleter. Mål kan være effektive, fordi de sætter retning på det man gerne vil opnå i fremtiden. På kort eller lang sigt. Processen med at sætte mål er dog meget mere kompleks end den oftest bliver fremstillet. Mål virker altså ikke altid efter hensigten. Mål skal bruges med omtanke. Temaet "Målsætning" kommer derfor i forlængelse af sidste tema "Motivation", så atleterne først kan blive klar over, hvordan de bliver motiveret, og dermed mere bevidste om, hvilke mål og måltyper, der er mest hensigtsmæssige for dem. Det er vigtigt, at atleterne forstår sin egen motivation før de sætter mål. Ellers er der risiko for, at målene bliver ineffektive eller ligefrem negative for atleternes motivation og trivsel.

Der er helt overordnet tre typer mål: Resultatmål, præstationsmål og procesmål. Som træner og lærer er det vigtigt at skabe et mestringsorienteret miljø, hvilket kan gøres ved at understøtte atleterne i at sætte procesmål på daglig basis og til konkurrencer. Og selvfølgelig give plads til en stærk feedback-kultur i læringsmiljøet. Et mestringsorienteret miljø kendetegnes ved, at atleterne og træneren har fokus på de mange små opgaver (tekniske, taktiske, fysiske og mentale), som atleterne og eleverne skal være i stand til i stedet for at være optaget af deres fremtidige resultater eller karakterer. Et mestringsorienteret miljø har vist sig at give mere trivsel, udvikling og langsigtede præstationer end mere resultatorienterede miljøer. Her kan det at sætte fokus på daglige procesmål være et vigtigt værktøj til at skabe et mestringsorienteret miljø.

Der er stor forskel på, hvad der motiverer den enkelte atlet. Det er derfor vigtigt, at målsætningen er tilpasset lige præcis den enkelte atlet. Nogle atleter bliver meget motiveret i det daglige af svære mål, mens andre bliver motiveret af noget lettere mål, og antallet af mål kan også være meget forskellige. Derfor er det vigtigt at støtte atleterne i at sætte mål, der selvfølgelig fremmer lige præcis deres motivation, så målene kan blive så effektive som muligt.







Der kan derudover også sættes andre måltyper, når det gælder mere langsigtede mål. *Drømmemål*, *realistiske mål* og *sikkerhedsmål*. De kan både laves over flere år eller én sæson.

Flere atleter har en drøm. En drøm om at nå til OL, komme på landshold, nå et bestemt resultat eller at lave en ekstrem svær øvelse, som kun få mestrer. Her er det tilladt at være urealistisk, at drømme om det, der virker uopnåeligt. Det kan man kalde *drømmemål*, og det må atleter bestemt gerne have i løbet af deres karriere, da det kan give motivation i dagligdagen og den daglige træning.

*Drømmemål* kan være fine at arbejde med, fordi der kan være rigtig meget energi hos atleten i dette mål, hvis de altså har et. Drømmemålet kan være en adgangsbillet til at tale om, hvor mange mål der skal opnås, i hvilken hastighed og rækkefølge, og hvad der kan komme i vejen. Derudover kan man tale om *realistiske mål*, der som navnet antyder skal være realistiske. F.eks. at jeg vil spille et vist antal kampe eller opnå et bestemt antal point på en rangliste i indeværende sæson, eller opnå at mestre en bestemt færdighed. Altså både mere resultatorienteret eller præstationsorienteret. Man kan derudover arbejde med langsigtede *sikkerhedsmål*, som er særligt gode for de atleter, der har brug for lidt mere tryghed, er perfektionistiske eller har en tendens til at sætte for høje mål. Sikkerhedsmålet skal være et meget opnåeligt mål, som skal være meget sikkert at opnå.

Derudover er det en god ide at arbejde med kortsigtede og langsigtede mål, så atleten kan stræbe efter langsigtede mål, men også have kortsigtede mål, der ikke virker alt for langt væk. Det er særligt vigtigt med meget korte og lidt nemme mål, hvis atleten har et mere 'fastlåst mindset' eller er inde i en svær periode (skader, fravalgt osv.).

Princippet bag at sætte gode mål er, at de skal være SMARTER.

Specifikke	<b>S</b>	Delmålet skal være specifikt og konkret, så det er tydeligt, hvad der skal være opfyldt, for at det er nået	
Målbare	<b>M</b>	Det skal kunne måles, når delmålet er opnået	
Accepterede	<b>A</b>	Delmålet skal være attraktivt, meningsfyldt, relevant - og accepteret af borgeren	
Realistiske	<b>R</b>	Delmålet skal være realistisk at opnå inden for den angivne tidsramme	
Tidsbestemte	<b>T</b>	Der skal være fastsat en tydelig tidsramme for opnåelsen af delmålet	
Evaluerbare	<b>E</b>	Det skal være klart, hvornår og hvordan man følger op på, om delmålet er nået	

Derudover skal mål **altid** være positive. Mål skal være noget man gerne vil opnå - ikke undgå. Derfor duer det ikke at formulere mål som: "Jeg vil ikke blive sidst til næste heat/konkurrence", "jeg vil ikke lave en fejl", "jeg må ikke blive nervøs til næste konkurrence" osv. Fokuserer man på det man vil undgå, er man allerede tættere på at gøre det, man egentlig gerne vil undgå.

Mål er samtidig mest effektive, når målene er synlige, fysiske og en del af samtalen mellem atleter i det daglige. Det er derfor vigtigt, at atleterne og eleverne får rum til at tale om målene (eksempelvis før, under og efter træning/timer), og eventuelt finder på måder at synliggøre procesmålene fysisk (på tavle, post-it, vandflasker osv.).

Eksempelvis kan atleterne afkrydse en smileyordning med deres procesmål (udarbejd selv et dokument) til hver træning, for at se om de arbejder godt med deres procesmål, så de til dels husker at *fokusere* på deres mål og *evaluerer* på deres mål. Eller de kan putte filtugler i et rør for hvert mål, der er blevet arbejdet godt med/og eller opnået. Når mål bliver delt i et forpligtende fællesskab, er der meget større chance for at der er fokus på dem, at atleterne støtter hinanden, og at de dermed bliver opnået.

I materialet er der arbejdsark til arbejdet med målsætninger ("Målsætninger – arbejdsskema" og "Spørgkort til målsætninger-øvelse")

#### Gode råd til trænere

- Bed atleter om at have 1-3 procesmål med sig til træning hver gang.
- Inspirer atleteren til at gøre procesmålet synligt til træning, så atleteren husker på det – skriv procesmålet på vandflasken, en tavle, ishockeystaven osv., så fokus på målet fastholdes og forpligter atleteren.
- Gør det muligt, at atleteren kan dele sit procesmål med dig som træner og/eller sine holdkammerater før, under og efter træning og konkurrence.
- Støt atleteren i at reflektere over sine procesmål før træning, under træning og efter træning (lav et par "klassiske" spørgsmål til hver gang 'a la: "hvad er dit primære procesmål til dagens træning?" "hvordan er du lykkedes i dag?").
- Sæt meget gerne selv et synligt procesmål som træner, så du viser at du også skal lære, selvom du er voksen og er deres træner.

#### Gode råd til lærere

- Bed eleverne om at tage 1-3 procesmål med sig til timen hver gang.
- Inspirer eleven til at gøre procesmålet synligt til timen, så eleven husker sig selv på det – skriv procesmålet på vandflasken, en tavle, post-it osv., så fokus på målet fastholdes og forpligter eleven.
- Gør det muligt, at atleteren kan dele sit procesmål med dig som lærer og/eller sine klassekammerater undervejs i timen.



- Støt atleten i at reflektere over sine procesmål før undervisning, i undervisning og efter undervisning (lav et par "klassiske" spørgsmål til hver gang).
- Sæt meget gerne selv et synligt procesmål som lærer, så du viser at du også skal lære, selvom du er voksen og er deres lærer.
- Lav gerne procesmål sammen med eleven til karakter/evalueringssamtaler.

### Gode råd til elitesportsvejlederen

- Brug målsætnings-typerne som redskaber til, når atleten ønsker forbedring, udvikling, justeringer i sport og uddannelse. Tal om, hvad målsætninger kan bruges til – også som en motivationsfaktor.
- Ved skader eller andre store ændringer – hjælp atleten med forsat at lave nye /justere målsætninger. For en skadet atlet er nye mål ekstra vigtigt.
- Tal om vigtigheden i at have langsigtede målsætninger og gerne målsætninger, der går på både sport og skole – og evt. også personlig udvikling, andre interesser, personlige kompetencer osv.
- Efteruddan gerne lærere til at kende til at målsætte, hvor de kan bruge det i daglige undervisning, hvis det er brugbart.

### Gode råd til forældre

- Spørg ind til dit barns trivsel og læring mere end mål, test og konkurrencer. "Hvordan gik det i dag" kan sagtens erstattes af "Hvordan har du haft det i dag" og "Hvad har du lært i dag".
- Tal om vigtigheden i at have langsigtede målsætninger og gerne målsætninger der går ud over sport og skole – f.eks. personlig udvikling, andre interesser, personlige kompetencer osv.
- Spørg ind til hvordan det går med dit barns klasse- og holdkammerater. Ved at vise interesse for fællesskabet, støtter du også dit barns miljø direkte.
- Spørg ind til hvad atleten arbejder med af processer i sport og skole og hvordan det går med de mål.
- Vær en god rollemodel og overvej derfor, hvad du selv fokuserer på af mål for dit eget liv gennem din adfærd og tale.

### Gode råd til atleten

- Fokuser på dine mål til hver træning og brug dem også i din uddannelse.
- Evaluer på dine mål løbende.
- Del dine mål, så andre kan støtte dig i dem.
- Det er ok at være skuffet, hvis du ikke opnår dine mål! Men sæt nye, når du er klar til det.

## ØVELSE 1: MÅL-CIRKLEN

**Formål:** At atleterne får mulighed for at teste, hvad de forskellige måltyper betyder for deres tanker og følelser i en konkret praksis-situation, og at de bliver i stand til at sætte ord på dette.

**Ramme:** 20 minutter

Atleterne danner en-to grupper, der skal forme en rundkreds (maks. 8-12). Hvis læreren laver to grupper, kan præstationsorientering og fokus på resultat fremhæves endnu mere, da de kan konkurrere mod hinanden.

Første runde: Atleterne skal nu kaste bolden til hinanden i en aftalt rækkefølge og huske på rækkefølgen de kaster i (hvem kaster til mig og hvem kaster jeg til – og ikke andet). Efter runden er færdig beder underviseren dem tale to og to, hvordan de oplevede denne opgave. Hvilke tanker og følelser satte dette i gang? Hvilke måltyper observerede I? Var de orienteret mod, hvordan de kastede, eller mere i at sammenligne sig med de andre?

Anden kasterunde er på tid (præstationsmål). Hvor hurtigt kan gruppen kaste bolden rundt til hinanden? Opsamling som før – hvordan oplevede I nu opgaven? Var der ændringer?

I tredje kasterunde er opgaven, at de skal slå ny PR eller slå den anden gruppe. Opsamling som før.

Fjerde kasterunde skal atleterne finde et procesmål. Det kunne være et teknisk (fokus på "en god kastebevægelse") eller mentalt (vejtrækning, fokus på bolden). Opsamling som før – hvordan oplevede I nu opgaven? Var der ændringer?

**Udstyr:** 1-2 bolde.

## ØVELSE 2: MÅL I HVERDAGEN

**Formål:** At atleterne forstår vigtigheden af mål i hverdagen, at de får inspiration og støtte af hinanden, og at de trænes i at formulere konstruktive mål i hverdagen.

**Rammer:** 10-15 min.

**Udstyr:** Print og klip "Spørgekort målsætninger" ud fra materialet

Atleterne trækker spørgekort, som de skal stille til hinanden, f.eks. i makkerpar "Hvad er den vigtigste færdighed for mig i min sport?" "Hvilken mental færdighed er den jeg allerhelst vil arbejde på pt.?" "Hvad er mit drømmemål?"

Saml gerne op i plenum efter, at makkerparrene har gennemgået spørgsmålene.

**Udstyr:** Spørgekort fra lærermateriale (se powerPoint og ark til udprint)

## ØVELSE 3: MÅLSÆTNING I UDDANNELSE OG SPORT

**Formål:** At atleterne får mulighed for og støtte til at sætte mål i hverdagen.

Underviseren fremlægger kort de forskellige værktøjers anvendelighed. Atleterne skal selv vælge, hvilke der giver bedst mening for dem. Der er i materialet også et "målsætningskema-arbejdsskema", som man kan inspireres af.

Det kan også være, at atleter allerede er i gang med målsætning i et andet format. Det giver mulighed for, at de kan dele den måde de sætter mål på, og deres erfaringer med dette.

Mulige måltyper: drømmemål, resultatmål, præstationsmål og procesmål, kort og langsigtet & implementering (ugeplan).

**Udstyr:** Fra materialet: Målsætningskema, kompetencekort + evt. model med forslag til implementering.

## ØVELSE 4: IMPLEMENTERING OG EVALUERING AF MÅL

**Formål:** At atleterne overvejer, hvordan de løbende evaluerer mål i hverdagen.

Underviseren fremlægger vigtigheden af mål i hverdagen, og fremviser bud på procesmål i uddannelse og sport.

Atleterne skal i par diskutere, hvordan de kan fastholde fokus på mål i hverdagen med spørgsmålet: Hvad skal der til for, at du kan holde dit fokus på mål til hverdag og konkurrence?

Som en del af oplægget til øvelsen, og som inspiration til atleterne, må der gerne komme bud på, hvordan andre miljøer og atleter, fastholder deres fokus på deres mål.

**Udstyr:** Ingen



# TEMA 11

## EVALUERING OG FEEDBACK

”Uden **evaluering** træner man i blinde.”

Formålet med dette tema er at støtte atleterne i at kunne evaluere til hverdag og konkurrence, da det vil kunne øge deres trivsel, læring og fremtidige præstationer.

*”Da jeg var ung tog jeg bare til træning uden at overveje mine mål eller evaluere min indsats eller min proces til træning. I dag har jeg hver dag øje for mine mål og evaluerer løbende på min indsats og min udvikling. Og det gør, at træning aldrig er noget der skal overstås, men at jeg føler, at jeg har lært noget til hver træning”, (Erfaren atlet)*

Udvikling i uddannelse og elitesport er helt afgørende. For at kunne udvikle sig skal man konstant evaluere på sin læring og præstation. Evaluering er meget mere end en årskarakter eller en snak om en fantastisk eller forfærdelig konkurrencepræstation. Konstruktiv evaluering til hverdag er faktisk noget, der kan give elever og atleter bedre trivsel, udvikling og præstationer. *Konstruktiv evaluering* er derfor en integreret del af det mentale hjul, der fokuserer på specifikke mentale færdigheder i Team Danmarks sportspsykologiske model.

### **LÆRINGSMILJØET HAR BETYDNING FOR MULIGHEDEN FOR EVALUERING**

For at evaluering i uddannelse og sport kan være konstruktiv og effektiv kræver det et psykologisk trygt miljø. Det kan være svært at opretholde et psykologisk trygt miljø, hvis der i det omgivende miljø er fokus på fejl og mangler til konkurrencer og eksaminer, fremfor hvad man kan mestre. Den enkelte lærer og elev er nemlig underlagt institutionelle mål og kultur, mens den enkelte træner og atlet også er underlagt sportskrav og sportskultur i træningsmiljøet. Fokus på mangler er en indgroet del af eksaminer på uddannelsesinstitutioner og konkurrencer i sport. Sær-

ligt uddannelsesinstitutioner, som gymnasierne, har de seneste år bevidst arbejdet ud fra formativ evaluering for at skabe et mere psykologisk trygt miljø med fokus på læring fremfor præstationer. I idrætsgymnastikken derimod afgøres præstationer eksempelvis i høj grad på gymnasternes fejl og mangler. Dette strukturelle fokus kan være med til at skabe en uhensigtsmæssig perfektionskultur, hvor der netop fokuseres på at *undgå at lave fejl* i stedet for at *opnå at mestre* specifikke færdigheder. Der er selvfølgelig ikke et enten-eller, men sportens krav, og kulturens normer, kan være med til at presse atleterne til uheldige evalueringsformer i træning og konkurrence. Det er derfor afgørende, hvordan lærere, trænere og holdkammerater er med til at fremme en positiv og konstruktiv evalueringsskulptur i hverdagen – og selvfølgelig også til konkurrence.

Evaluering skal overordnet forstås som *vurderinger* af processerne eller præstationerne. Helt overordnet set findes der to evalueringsformer: Summativ og formativ evaluering. *Summativ* evaluering er evaluering af læring, og er på en måde *summen* af det, man har lært. Summativ evaluering er derfor, en måling på ens præstation, og er kendetegnet ved en karakter eller et resultat. Fokus er på at vurdere *produktet* – uanset om der er tale om en dansk stil eller en sportslig præstation.

*Formativ evaluering* er evaluering for læring, da intentionen er, at evalueringen skal være med til at forme læringen fremadrettet. Her er der altså tale om procesvurderinger, der ofte er kvalitative. Det er vigtigt at lægge vægt på den formative evaluering i den daglige træning, da den er optaget af læreprocessen og dermed understøtter atleternes ønske om at mestre specifikke færdigheder.



**Produktvurderinger:**  
 Formål: Måle hvor meget eleven har lært.  
 Beskrivelse: Ofte kvantitativt, fx en karakter eller resultat.



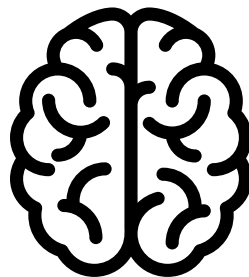
**Produktvurderinger:**  
 Formål: Støtte elevens læringsproces.  
 Beskrivelse: Ofte kvalitativ beskrivelse.

**MINDSET**

Evaluering knytter sig i høj grad til atleters udvikling af deres selvforståelse. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på dette, da evalueringer blandt andet kan få betydning for, om elever forstår sig selv som dygtige eller ikke-dygtige. Et evalueringstilbud, med fokus på elevens/atletens udvikling fremfor præstation, kan være med til at bidrage til at åbne atleternes verden mod et såkaldt udvidet mindset fremfor et fastlåst mindset. Et mindset skal forstås som tankemønstre/forestillinger, som atleter har om dem selv. Disse forestillinger kan være mere eller mindre fastlåste: eksempelvis kan en atlet mene at være ikke-dygtig til sin sport, fordi han tabte i sidste weekends stævne. Som udgangspunkt kan man have et mere eller mindre fastlåst eller udvidet mindset. Man har altså ikke nødvendigvis enten et fastlåst eller udvidet mindset, men man kan være tilbøjelig til det ene eller andet. Et fastlåst mindset kan være årsag til, at man ikke udvikler sig. Et mindset tager udgangspunkt i fem grundsyn: udfordring, indsats, modstand, feedback og andres succes.

Der har været en tendens til at over-fokuser på summativ evaluering (fx karakterer eller resultater), hvor man laver en evaluering af atleternes/elevens læring fremfor at lave en evaluering for læring, som kaldes en formativ evaluering. Et udvidet fokus på, hvordan man kan lave formative evalueringer på forskellige måder kan støtte elevernes læring betragteligt i det daglige arbejde.

Ens mindset er som oftest relativt stabil over tid og kontekster. Mindsettet kan dog ændres (over en periode på 6-9 uger), hvis man bl.a. systematisk arbejder med at sætte positive mål, tør møde svære forhindringer og ikke mindst er åben for at kunne modtage evaluering.



**DET FATLÅSTE MINDSET**  
 Tror, at intelligens og evnen til at blive en god studerende er fast, Vil derfor gerne se god ud, så ...

**DET UDVIDEDE MINDSET**  
 Tror, at intelligens og evnen til at blive en god studerende kan udvikles. Vil derfor gerne lære, så ...

JEG UNDGÅR

UDFORDRING

HILSES VELKOMMEN

JEG GIVER OP VED

FORHINDRING

HÅNTERES MED VEDHOLDENHED

JEG FINDER DET NYTTELØST MED

INDSATS

ER VEJEN TIL MESTRING

JEG IGNORERER

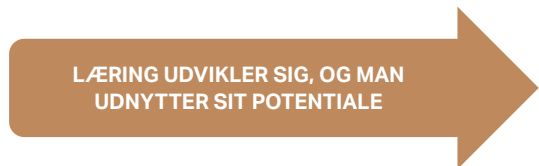
KRITIK

KAN MAN LÆRE AF

JEG FØLER MIG TRUET AF

ANDRES SUCCES

ER EN INSPIRATION



Ens mindset har i det hele taget betydning for, hvor klar man er på feedback, og hvordan man reagerer på feedback. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på ens eget mindset, før man overvejer, hvilken type feedback, man gerne vil have, da mindsettet kan hindre at feedbacken bliver konstruktiv for vores udvikling. Se arbejdsark med "Mindset-øvelse".

man er småsyg, har mangel på energi eller lignende er det fint at skalere lidt ned på målene. Feed Up er vigtig, fordi det er med til at bevidstgøre atleten om resultatet af læreprocessen (procesmålet), imens feedback er vigtigt, da det synliggør, hvordan læreprocessen konkret skred frem. Feed Back anses for at kunne synkronisere undervisning og læring, og derfor være kraftfuld. Feed Forward tager

Syn på	Fastlåst	Fastlåst - eksempel	Udviklende	Udviklende - eksempel
Udfordringer	Nye udfordringer opleves som en trussel.	Jeg er bange for at se dum ud med den ny teknik i dag.	Ser frem til nye udfordringer.	Jeg glæder mig til at se min nye teknik i spil i dag.
Indsats	Jeg ydede ikke fuldt indsats i dag. Derfor var min præstation dårlig.	Det hele skal helst komme let til en.	Arbejdsindsats og vedholdenhed er naturlig for at lære.	Jeg gav mig fuldt ud i dag - og mislykkedes. Nu ved jeg hvad jeg skal arbejde med.
Modstand	Det var svært i dag, og (indsæt selv undskyldninger her) gjorde præstationen dårlig.	Man giver hurtigt omgivelserne skylden.	Frustration er en del af ens læringsproces.	Det var godt nok svært i dag. Men det var fedt at blive maksimalt udfordret.
Feedback	Jeg undgik lige min træner i dag.	Undgår negativ feedback.	Opsøger enhver feedback.	Jeg spurgte lige efter løbet hvad jeg gjorde godt og mindre godt.
Andres succes	Peters succes kan degradere min position.	Andres succes er en trussel mod en selv.	Andres succes er en kilde til inspiration	Jeg vil se om ikke jeg kan lære af Peter.

## FEEDBACK-LØKKEN

Imens evaluering er vurderinger, er feedback i højere grad informationer, som konsekvens af handlinger. Feedback er derfor kendetegnet ved at være en integreret del af træning og undervisning. Konstruktiv feedback tager afsæt i velstillede og synlig mål for undervisningen og træningen. Med inspiration fra uddannelsesforskeren Hatties (2009) feedbackmodel skal der altid indgå fire feedbackspørgsmål i effektiv feedback før, under og efter undervisning eller træning:

- 1) Feed Now "Hvad er min status i dag"?
- 2) Feed Up, "Hvor vil jeg gerne hen?"
- 3) Feed Back, "Hvordan gik det?"
- 4) Feed Forward, "Hvad er næste skridt?"

Spørgsmålene skal hjælpe atleten med at *stilladsere* læringen bedst muligt. De forskellige feedback-spørgsmål indgår i en feedback-løkke, da spørgsmålene skal gentage sig efter hver undervisning/træning eller øvelse/opgave, hvis der er tid til det. Det er vigtigt at understrege, at alle spørgsmålene er vigtige. Feed Now er vigtigt, fordi det hjælper med at justere målene ift. personens tilstand. Hvis

afsæt i de svar, og dermed den viden som Feed Up og Feed Back har givet, og sigter derfor mod at give en tilpas udfordret læreproces fremadrettet. Det er i feed forward, at atleterne skal forstærkes i deres vej mod målet – fortælle, hvad der ønskes mere af, eller få rettet kursen ind, hvis atleten er på vej væk fra målsætningen. Det kaldes *reinforcement* og *redirection*.

## FEEDBACK-TYPER



Nedenfor er der listet et eksempel på en feedback-løkke der tager udgangspunkt i et procesmål: "højere albue". Det kunne snildt have været et mental procesmål: Mit mål er at "kunne holde fokus i dag". Alternativt kan man også integrere sit arbejde med værdier: "mit mål for i dag er at være mere tålmodig".

Et strategisk og implementeret fokus på feedback i den daglige undervisning og træning udvikler elevernes selvstændighed og refleksivitet, hvilket er afgørende for udviklingen af færdigheder og kompetencer (Rasmussen 2012).

### FEEDBACK-FORMER

"Feedback is a team sport" har forfatter i feedback Joe Hirsch engang udtalt. Og det er der bestemt noget om. For mens det meget ofte er trænere og lærere, der evaluerer og giver feedback til atleter og elever, er det helt oplagt at elever og atleter inddrages i at give og modtage feedback og evaluering. Særligt feedback bør komme varieret fra tre parter i læringsmiljøet: Træner/lærer-feedback, makker-feedback og egen-feedback. Og de har alle fordele og ulemper som vist nedenfor.

Det kan være en fordel indimellem at rotere mellem formerne for feedback, så atleterne ikke bliver demotiveret af kun at lave egen-feedback eller makker-feedback hele tiden. Hvis atleterne skal arbejde med egen-feedback for en periode kan man støtte dem med at lave et lille skema, som de skal udfylde. På den måde kan de fastholde deres løbende feedback og dele det med holdkammerater eller træner, så de senere har bedre mulighed for at evaluere på deres evne til at give feedback til sig selv.

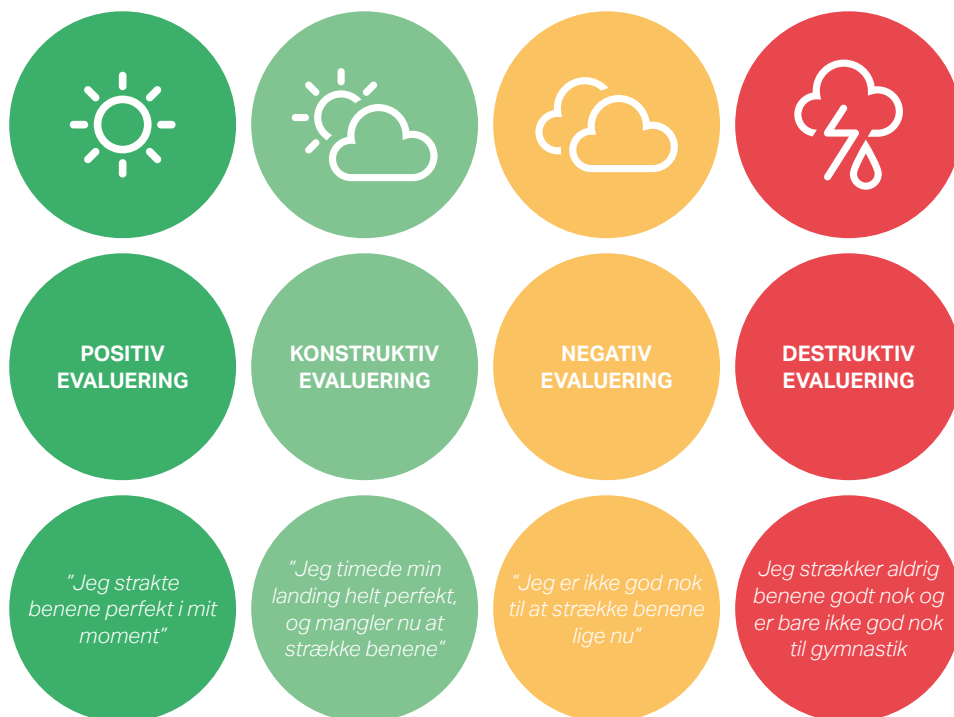
### Feedback indhold

Selve indholdet i en atlets feedback kan være på fire forskellige måder. Den kan være destruktiv, negativ, konstruktiv eller positiv. Som farverne på figuren antyder er hverken den destruktive eller negative særligt gode for atleten, da en negativ eller destruktiv evaluering sjældent skaber læring og samtidig også kan hæmme vores selvtillid. Den negative er mindre god som feedbackform, da den kan fastholde atleterne i et negativt tankemønster, imens den destruktive kan fastholde atleterne i negative tanker, om dem selv som dårlige atleter. Derfor skal man som oftest arbejde med positiv og konstruktiv feedback, da de kan

## FEEDBACKFORMER

Lærer/træner evaluering	Atlet/atlet-evaluering	Egen evaluering
Fordelen er at der oftest er høj kvalitet i feedbacken	Fordelene er at man kan få meget feedback og at man lære noget mere af at give andre feedback	Fordelene er at man kan få meget feedback og at man også træner sin selvstændighed
Ulemper er at der sjældent er tid til at alle får feedback	Ulempen er at det kræver en træner/lærer støtter eleven i <i>hvordan</i> man giver feedback	Ulempen er igen at det kræver at træner/lærer støtter eleven i <i>hvordan</i> man giver feedback

## VEJRMODELLEN



Vejrmodellen viser forskellige evalueringsformer. Den kan bl.a. bruges til at atleten reflekterer over, hvordan atleten typisk evaluerer sig selv - er det med positivt udgangspunkt med "solskin"? Eller er det oftere med et mere negativt, "overskyet" udgangspunkt? Se øvelse 5 herunder.

fremme selvtillid og læring på kort og lang sigt. Valg af feedback kan også hænge sammen med "Feed Now" fra tidligere. Hvis man er ramt på humør eller energi til en træning, kan det være at en rent positiv feedback er med til at sikre motivation og energi.

Med afsæt i mindset-teori findes der fire feedback-typer. Handlingsrettet feedback, strategi-rettet feedback, indsatsrettet feedback og personrettet feedback. De sidste feedbacktyper skal man være varsom med, da de kan være med til at fremme en god-dårlig diskurs om atleten som person. Derfor kan den også være med til at fremme,

## FEEDBACK-MODELLEN

<p><b>Handlingsrettet feedback</b></p> <p>Eksempel: "God placering af venstre hånd"</p>	<p><b>Strategirettet feedback</b></p> <p>Eksempel: "Super at du holdt dig til dit taktiske oplæg"</p>
<p><b>Indsatsrettet feedback</b></p> <p>Eksempel: "Du kæmpede virkelig ihærdigt"</p>	<p><b>Personrettet feedback</b></p> <p>Eksempel: "Du var virkelig god"</p>



at atleten tyer til en mere destruktiv feedback, når det går dårligt. Den positive feedback er særligt god ved svære øvelser eller svære dage, imens den konstruktive kan fungere godt på de fleste tidspunkter, da den fokuserer på de gode og de mindre gode ting på samme tid.

### Gode råd til trænere

- Bed atleter om at være opmærksomme på deres mål for træningen inden træning hver gang, og hvordan de vil evaluere det.
- Inspirer atleten til at give sig selv eller en makker feedback og feedforward undervejs og til sidst i træningen.
- Støt dine atleter løbende med at give Feed Up, Feed back og Feed Forward.
- Giv tid i træningen til, at atleterne kan evaluere, og udfordre gerne atleterne i hvem der giver feedback til hvem: Fra trænerfeedback til egen feedback til makker-feedback.
- Lav selv Feed Up, Feed Back og Feed Forward i din trænerpraksis for at være rollemodel og vise, at du også skal lære, selvom du er voksen og er deres træner.

### Gode råd til lærere

- Bed elever om at være opmærksomme på deres mål for undervisningen inden undervisning, eller når den starter hver gang, og hvordan de vil evaluere målet undervejs.
- Sæt tid af undervejs til, at eleven kan give sig selv, eller en makker, feedback og feedforward undervejs og til sidst i træningen.
- Støt dine elever løbende med at give Feed Up, Feed back og Feed Forward.
- Giv tid i undervisningen til, at atleterne kan evaluere, og udfordre gerne atleterne i hvem, der giver feedback til hvem: Fra trænerfeedback til egen feedback til makker-feedback.
- Lav selv Feed Up, Feed Back og Feed Forward i din egen underviserpraksis for at være rollemodel og vise, at du også skal lære, selvom du er voksen og er deres underviser.

### Gode råd til elitesportsvejledere

- I individuelle samtaler kan du ved coachende spørgsmål få atleten til i højere grad til at evaluere sig selv og handlinger.
- Hjælp dem med at bruge værktøjerne så deres egen-feedback bliver udviklende.
- Hjælp dem derefter med at lave en plan (feed forward), evt. lave målsætninger og sætte ord på konkrete handlinger i deres hverdag, til træning eller i uddannelsen.
- Det er en god ide at have modellerne liggende på

kontoret, så du har nogle visuelle modeller fra Life Skills-undervisningen, du kan inddrage.

- Efteruddan gerne lærere og evt. forældre i modellerne – eller opfordr atleterne til at tage modellerne med hjem til forældre.

### Gode råd til forældre

- Overvej om jeres børn overhovedet ønsker jeres feedback?
- Hvis dine børn gør så stil åbne spørgsmål i stedet for at fortælle dem, hvad de gjorde godt/dårligt.
- Støt dine børn i at lave konstruktive evalueringer selv.
- Spørg ind til processen, oplevelsen, og hvad arbejder de med/fokus.

### Gode råd til atleten

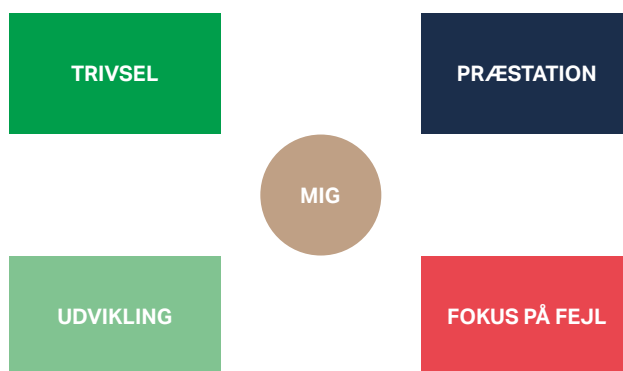
- Overvej hvilke former for feedback, du mest bruger, og om det er dem, du gerne vil have.
- Overvej også, hvordan du kan bede dine trænere, hold/klassekammerater, forældre om at støtte dig bedst muligt med feedback.
- Find specifikke mål som du gerne vil have feedback på.
- Øv dig i at give feedback, modtage feedback og være tålmodig. Det tager tid at blive god og at gøre det til en vane.

## ØVELSE 1: HVOR ER FOKUS I DIT MILJØ?

**Formål:** At atleterne bliver bevidste om, hvilket fokus deres eget trænings-/læringsmiljø har.

**Ramme:** Ca. 10-15 minutter

Atleterne skal stille op i en firkant i lokalet, der skal rammesættes ud fra nedenstående figur. Atleterne skal stille sig der, hvor de mener miljøet beskrives bedst. Dvs. hvis der er stor fokus på fejl og udvikling er det nederst i rummet, imens et højt fokus på fejl og præstation kræver at atleten stiller sig mest til højre.



**Udstyr:** Brug evt. bare det slide som et billede på, hvor atleten skal stille sig eller print evt. røde og grønne kort ud, som atleterne skal benytte.



Stil evt. følgende spørgsmål, når de står der, og/eller få sidemakkerne til det:

- Hvilke konkrete aktiviteter eller oplevelser, mener du, gør, at dit miljø fokuserer mest på \_\_\_\_\_
- Hvad gør det ved dig og dit fokus, at dit miljø er mest fokuseret på \_\_\_\_\_
- Hvem kan ændre fokus i miljøet eller fastholde fokus i miljøet?

## ØVELSE 2: TAG TEMPERATUREN PÅ DIT LÆRINGSMILJØ

**Formål:** At atleterne bliver bevidst om deres eget trænings-/læringsmiljø.

**Ramme:** Ca. 20 minutter.

Ja/nej-quiz der skal vise, hvad der kendetegner sporten, træningsmiljøet

Efter hvert spørgsmål skal der være en kort debat mellem atleterne.

### Sportsudgave:

- I min sport vinder man primært på ikke at lave fejl.
- I min sport hyldes dem, der tør gøre det uventede, og ikke kun dem, der vinder.
- Min træner giver mig sjældent feedback.
- Jeg er mest fokuseret på ikke at lave fejl.
- Jeg evaluerer min præstation hver gang til træning og konkurrence.

### Skoleudgave:

- I min undervisning får man primært gode karakterer ved ikke at lave fejl.
- I min undervisning hyldes dem, der tør gøre det uventede og ikke kun dem der vinder.
- Min lærer giver mig mulighed for, at jeg kan få feedback hver gang i undervisningen.
- Jeg er mest fokuseret på ikke at lave fejl.
- Jeg evaluerer min præstation efter hver undervisningsgang.

**Udstyr:** Lav enten røde og grønne kort, som atleterne skal benytte eller lav en sandt eller sandt-falsk-zone, som atleterne skal gå ind i til hvert spørgsmål.

## ØVELSE 3: TAG MINDSET-TEMPERATUREN PÅ DIG SELV (MINDSET-SPØRGESKEMA)

**Formål:** At atleterne bliver bevidst om deres eget mindset.

**Ramme:** Ca. 15 minutter.

Bed atleterne om at udfylde spørgeskemaet. Du kan evt. sige til atleterne, at hvis der er stor forskel på deres svar, som atlet eller elev, så kan man sætte et elev- og et atlet-kryds til samme spørgsmål. Efter at de er færdige, kan de gå sammen i makkerpar og dele hinandens svar og stille spørgsmål til hinanden.



	Meget enig	Enig	Overvejende enig	Overvejende Uenig	Uenig	Meget uenig
Jeg forsøger at lære af mine klasse- og holdkammeraters succes.						
Jeg opsøger selv feedback til undervisning eller træning.						
Jeg plejer at arbejde hårdt med det, jeg ikke er god til.						
Jeg opsøger aktivt udfordringer, der ser svære ud						
At være et talent er noget, man er og ikke noget man skal arbejde for at blive						
Alle atleter og elever kan forbedre sig fagligt						
Jeg opsøger mest klasse- og holdkammerater der er enige med mig i det meste.						
Hvis jeg laver en fejl, kan jeg godt komme til at stoppe op						
Jeg er god til at finde på dårlige undskyldninger, når jeg har lavet fejl eller når jeg har lavet en dårlig præstation						
Når jeg oplever modgang og bliver frustreret, finder jeg altid en god strategi for at lykkes så godt som jeg nu kan. F.eks. tænker jeg på, hvor meget jeg lærer af den her modgang.						

## ØVELSE 4: MINDSETKORT TIL HVERDAG

**Formål:** At støtte atleter i at skifte deres mindset fra et fastlåst til et udviklende mindset.

**Rammer:** 15 min.

Atleterne skal først finde et par sætninger, der minder om et fastlåst mindset, som de har sagt til dem selv på det seneste. Dem skal de skrive ned på papir. Atleterne skal derefter forsøge at ændre sætningen til et mere udviklende mindset, og skrive det på den anden side. Lad atleterne mærke, hvilken effekt den enkelte sætning har, og overvej hvornår og hvordan de kan bruge mindsetkortene.

**Udstyr:** Post-it eller små papirkort

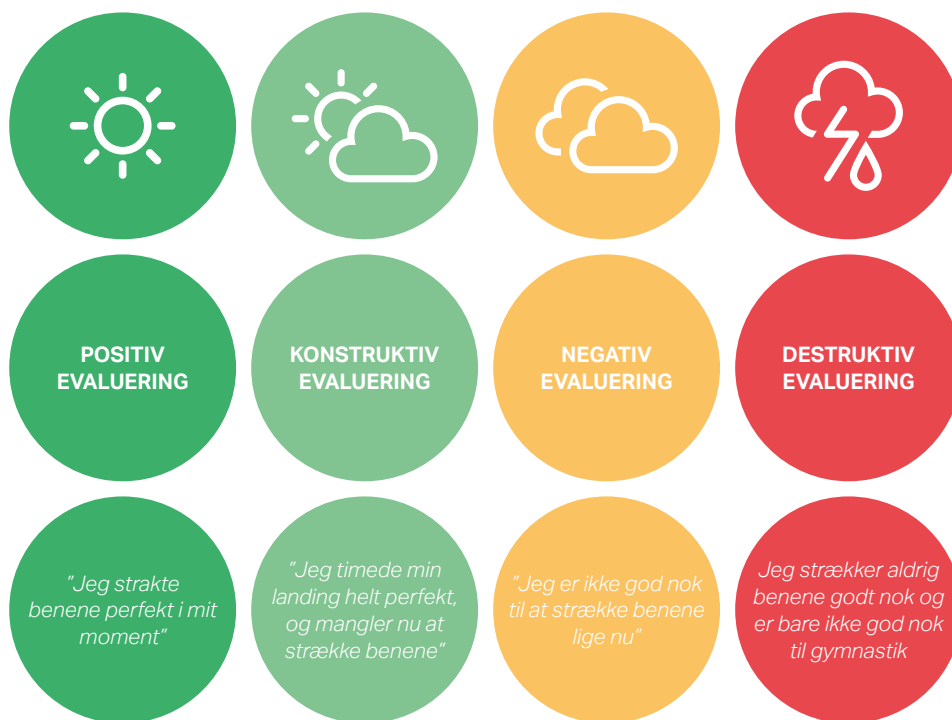
## ØVELSE 5: HVILKEN EVALUERINGSFORM BRUGER JEG MEST?

**Formål:** At atleterne får mulighed for at sætte ord på, hvilke evalueringsformer de bruger, og hvad det betyder for dem.

**Ramme:** ca. 10 minutter

Se på figuren og overvej, hvordan de evaluerer – og hvad det betyder for deres læring, selvtillid mv.

### VEJRMODELLEN



## ØVELSE 6: TRÆNE FEEDBACK-TYPER VIA JONGLERING

**Formål:** At atleterne får mulighed for at afprøve evaluering rent praktisk.

**Ramme:** Ca. 15 minutter.

Opgaven er, at de skal blive så gode til at jonglere som muligt. De fleste skal nok starte med 2 bolde, og når de er klar til det gå over til tre. Lad dem gerne gå i makkerpar, så den ene agerer træner og den anden er (jonglerings-)atlet. Inden de går i gang, skal de beslutte sig for at afprøve en af evalueringsmodellerne. F.eks. feedback-løkken eller evalueringstyperne.

**Udstyr:** 3 bolde til hver.

## ØVELSE 7: INTEGRATION AF EVALUERING I HVERDAGEN: FEED UP, FEED BACK FEED FORWARD

**Formål:** At atleterne får mulighed for at finde måder, de kan evaluere deres læreproces på i deres hverdag.

Atleterne skal finde ud af, hvad de vil evaluere på (feed up) ved at finde et-to procesmål i undervisning og træning. Derudover skal de finde ud af, hvordan de vil evaluere på det (egen-evaluering, makker-evaluering?)

**Ramme:** 20 minutter.

# TEMA 12

## AT PRÆSTERE NÅR DET GÆLDER

Dette tema henvender sig med "du" til atleterne, og det er tiltænkt, at underviseren kan bruge disse formuleringer og råd i arbejdet med atleterne.

Formålet med dette tema er at bruge dine efterhånden stærke mentale evner i de situationer, hvor det virkelig gælder, hvad enten det er i konkurrence i din sport eller ved eksamensbordet. Et er at kunne udføre en handling eller aktion til træning, men det er noget andet, når det gælder og du har en afgørende chance for at nå dit mål. Dette vil vi nu sammen dykke lidt ned i. Husk alt det du har lært indtil nu, da mange af disse ting er afgørende for at kunne præstere når det gælder.

### 3-R MODELLEN

Atleter oplever i konkurrencer eller i skolen at blive kapret af u hensigtsmæssige tanker og følelser, og dermed miste fokus. Ved at træne evnen til at registrere, når det sker, samt hvilke tanker og følelser, der forstyrrer, har atleten mulighed for at genfinde fokus og handle mere optimalt.

Det er helt normalt at præstation svinger over tid, og at vi ikke altid præsterer optimalt. Det vigtige er dog, at vi ikke forfalder til at agere på følelser og tanker, som fylder, når vi bliver usikre eller nervøse. Sådanne tanker og følelser vil nemlig ofte lede os på afveje.

En vej til at være bedre bekendt med de følelser og tanker, som ofte fylder og kan lede os på afveje, er igennem 3R modellen.

3-R modellen er et afgørende element at beherske og samtidig have fokus på for at kunne præstere, når det gælder. Det er de tre grundskridt i mestring af dit mentale spil og tilstand. Hver del kræver megen træning, og kan give os energi og fokus i afgørende situationer. 3-R modellen er god til træning af de tanker, som ofte opstår hos atleten, hvad enten det er til træning eller konkurrence. 3-R modellen lærer os at være bevidst om, vores personlige følgesvende i form af faste tanker, som altid følger med os.

### 3R-MODELLEN - VEJEN TIL FULDT FOKUS

#### 1. Registrér

- Hvilke tanker og følelser er dukket op, som trækker i dig?
- Acceptér tankerne og følelserne uden forbehold
- Registrér med åbenhed, hvor du er i koncentrationscirklen

#### 2. Release

- Defusionér. Giv tanken eller stampassageren et navn. Nik til tanken.
- Kast anker. Udvid din opmærksomhed via sanserne, når følelsen omklammer
- Træk vejret. Surf på følelsen

#### 1. Refokuser

- Få ny kontakt til dine værdier, og den måde du gerne vil præstere på
- Refokuser på opgaven (blåt fokus)
- Tag handling. Træf et aktivt valg om at handle værdistyret (selv med svære følelser)

*"Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv"*

Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen, Dansk Psykologisk Forlag, 2016.

### Lad os gennemgå et eksempel:

Du er skadet, og er lige ved at være tilbage i træning igen. Du kan godt mærke, at du ikke er helt klar endnu, men brænder for at komme afsted og i gang igen. Samtidig er du lidt nervøs for, at andre vil tage din plads, og/eller at træneren glemmer dig. Du hælder til bare at ville tage af sted, og give den gas, men dine tanker kredser om, at du kan jo også risikere at blive skadet igen, for du er ikke 100% klar. Hvad gør du?

Prøv at bruge 3R modellen til at tænke situationen igennem:

- a) Hvilke tanker dukker der op i dit hoved, hvad fylder? Lad tankerne være tanker og accepter, at de er der. Brug herefter koncentrationscirklen fra tidligere til at vurdere, hvor meget forstyrrer tankerne mig?

- b) Prøv at blive bekendt med dine tanker. Er der fx en Hr. eller Fru Utålmodig, som bare vil i gang med træning uden tanker på konsekvenser, så giv vedkommende et navn, så du kender denne tanke godt som en af dine stamtanker. Mærk efter og tænk over, om der er andre tanker (det kunne være en Frøken Usikker) som også flyver rundt, bliv kendt med dem også. Prøv herefter at give slip i de mange tanker træk f.eks. vejret et par gange og slip dem væk. Du kan også gøre brug af f.eks. mindfulness teknikker eller andet, vi har arbejdet med.
- c) Prøv nu at fokusere på de værdier, du mener betyder noget for dig som atlet eller person. Er din værdi f.eks. at du er afbalanceret og rolig, så hold fast i at Hr eller Fru Utålmodig eller Frøken Usikker ikke skal fjerne fokus fra din værdi, men lad værdien og tankerne omkring denne fylde. Her vil det værdimæssige valg være ikke at træne, men give kroppen tid og ro til at komme sig helt, så du kan være den bedste udgave af dig selv.

## ØVELSE 1

**Tid:** 5-10 minutter.

**Udstyr:** Evt. udprint af koncentrationscirklen.

Øvelsen kan laves i klassen, men kan også gives som hjemmeopgave, som de skal lave til næste gang ved at bruge den til træning. Det er dog vigtigt, at der så bliver samlet op på den i klassen.

Prøv 3R modellen af.

- Start med at registrere dine tanker, hvad flyder rundt i dit hoved lige nu? Tag et kig på koncentrationscirklen, hvor befinder du dig lige nu?
- Arbejd med din release strategi, navngiv din tanke, hvis det er en du ofte har. Brug f.eks. teknikkerne fra afspænding eller mindfulness til at slippe tanken eller tankerne.
- Husk på dine værdier, hvorfor er det vigtigt ikke at lade tanken eller tankerne fjerne dig fra dit mål? Eller lade dem gøre, så du ikke er i trit med dine værdier eller mission.

### Tanker er bare tanker

Tanker har vi alle, og de fylder især, når vi er nervøse og står overfor en stor udfordring, som konkurrence eller eksamen. Sådanne tanker kunne være:

- **Overgeneralisering:** "At jeg ikke kan lave en øvelse, betyder at jeg aldrig kommer over min skade"
- **Skulle/Burde tænkning:** "Man bør altid kunne slå en konkurrent, der er lavere rangeret på ranglisten"
- **Sort-Hvid tænkning:** "Min præstation er elendig / jeg er den bedste"
- **Giv lov tanker:** "Jeg har alligevel tabt" / "8 intervaller er også flot".

Det er helt normalt at have sådan tanker som disse, det vigtigste er at være bevidst om dem og hvornår de opstår?

For vores tanker er tit svære at forstå og begribe, og nogle gange har vi svært ved at sætte ord på dem. Men at blive bevidst om vores tanker er et afgørende skridt til at tage kontrollen og være mental bevidst om, hvordan vi håndterer dem.

En anden måde til at forstå og tydeliggøre vores tanker og bekymringer, kan være igennem et arbejde med at acceptere nervøsitet og de tanker som opstår, men samtidig holder fokus på ens mission, værdier og mål. Dermed skal du altså bruge alle de redskaber, du har lært igennem kurset, a) vær bevidst om din mission, b) få tydeliggjort dine værdier og c) få nedfældet dine procesmål. For alt det og mere skal I arbejde med nu.

## ØVELSE 2:

**Tid:** 10-15 minutter.

- Bed alle atleter tænke tilbage på en situation, hvor de var max presset i deres sport; hvad blev de presset af? (tanker, følelser, kropslige fornemmelser). Skriv ned.
- Atleter får bagefter udleveret en svær opgave (eks: løs denne ligning, læs denne tekst - det må gerne fremstå som en opgave fra en let lærebog, så forventningen er, at det nemt kan lade sig gøre) - en atlet skal peges ud til at udføre/løse opgaven foran resten af klassen. Inden atleten gør det, stoppes øvelsen, og der snakkes om, hvilke tanker, følelser, kropslige fornemmelser, der opstod for ham/hende som skal løse opgaven.
- "Kæmp med frygten/nervøsiteten og fokuser på opgaven..." En atlet der har italesat stærke følelser, tanker skal nu forsøge at løse en opgave, mens tankerne eller følelserne trænger sig på.
- Atleten accepterer tanker/følelser (de andre atleter repræsenterer en tanke/følelse/ Hr. vurderingsekspert, frk. sort-hvid osv.) og sætter dem som tilskuere, mens fokus rettes mod opgaven. Tilskuere kan komme med tilråb undervejs, og atletens opgave er at lægge mærke til det uden at reagere på dem.
- Efterrefleksion fælles i klassen: Hvordan er det at arbejde med tanker/følelser på den måde? Hvor kan de se, de kan bruge det i den nærmeste fremtid i skole og sport? Andre arenaer i deres liv? Eks. når tankerne om, hvad de andre tænker om dem, trænger sig på.

## ØVELSE 3: PRÆSTER SELV NÅR DET BLIVER SVÆRT

**Materialer:** Print fyrtårns slide fra materialet. Blyant og/eller computer.

**Tid:** 30 minutter.

Skriv først din mission, mål og værdier ind i toppen af arket.

Prøv nu at tænke over en eller flere svære situationer, som du ofte bøvler med eller oplever er svær i din sport eller i skolen. Et eksempel kunne være, at du er skadet og på vej tilbage. Du ved godt, at du ikke er klar til at tage et fuldt træningspas endnu, men fordi du bliver nervøs for om en anden tager en plads, træner du igennem og næste dag er du øm og må aflyse din (genop-)træning.

Derefter prøver du at beskrive den typiske handling, som du har præference for at gøre, når en situation bliver svær. Denne handling kan f.eks. være valget ikke at lave den "rigtige" aflevering, som måske er svær, men til gengæld vil skabe en stor chance. I stedet laver man den nemme sikre aflevering, så man er sikker på ikke at fejle. Dette vil reelt være en handling, som ofte går i modstrid med det, man gerne vil (værdier, mission eller mål), men ofte noget man forfalder til fordi man bliver nervøs, og der måske er meget på spil. Prøv at beskrive sådan en handling med dine egne ord.

Beskriv hvad den kortsigtede belønning er ved denne handling – hvorfor er det rart at gøre? I eksemplet med afleveringen – så er det i hvert fald ikke mig som laver fejl... Det giver en kortsigtet belønning – jeg slipper for ubehaget og nervøsiteten. Men samtidig fjerner det mig fra mit mål eller holdet mål.

Beskriv herefter, hvad den langsigtede konsekvens vil være ved at blive ved med denne handling? Hvad kan der ske, hvis du hver gang forfalder til at lave den nemme, sikre og ufarlige løsning?

Herefter prøver du ved hjælp af 3R modellen at sætte ord på dine bekymringer ved at gøre det, som du godt ved er rigtigt, men måske er nervøs for at gøre?

Beskriv til sidst de kortsigtede konsekvenser ved ikke at lave den nemme løsning, men faktisk turde at være i nervøsiteten og lave den svære aflevering. Hvad kan konsekvenserne være?

Beskriv til sidst de mulige langsigtede belønninger, hvad vil handlingen til gengæld give dig af belønninger, hvis du tør være i nervøsiteten og reelt gør det som skal til?

Med denne øvelse har du nu på papir gennemgået det ubehag, som kan være svært at registrere i situationen. Brug denne øvelse til alle de svære situationer, du oplever for at sætte ord på og skabe overblik over dine tanker i forbindelse med disse.

Tal også gerne 2 og 2 om jeres udfyldte fyrtårns øvelse.



# MIT MENTALE STYRKEKOMPAS



## DIT INDRE KOMPAS

Kend dine værdier og din gameplan

### Værdier og gameplan - 6

---

---

---

---

---

---

### Langsigtet belønning - 10

---

---

---

---

### Kortsigtet konsekvens - 9

---

---

---

---

## REFOKUSÉR

til dine værdier, gameplanen og opgaven, og tag handling

### Handlinger - 8

---

---

---

---

---

---

---

---

## RELEASE

Frigør dig selv fra stampassagererne

### Releasestrategi - 7

---

---

---

---

---

---

---

## REGISTRÉR

med åbenhed og accept

### Stampassagerer (tanker og følelser) - Stå 2

---

---

---

---

---

---

---

---

### Svær situation - Stå 1

---

---

---

---

---

---

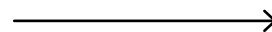
---

---



DEN VÆRDISTYREDE VEJ

DEN FØLELSESSTYREDE VEJ



### Handling - 3

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kortsigtet belønning - 4

---

---

---

---

---

---

---

---

### Langsigtet konsekvens (prisen) - 5

---

---

---

---

---

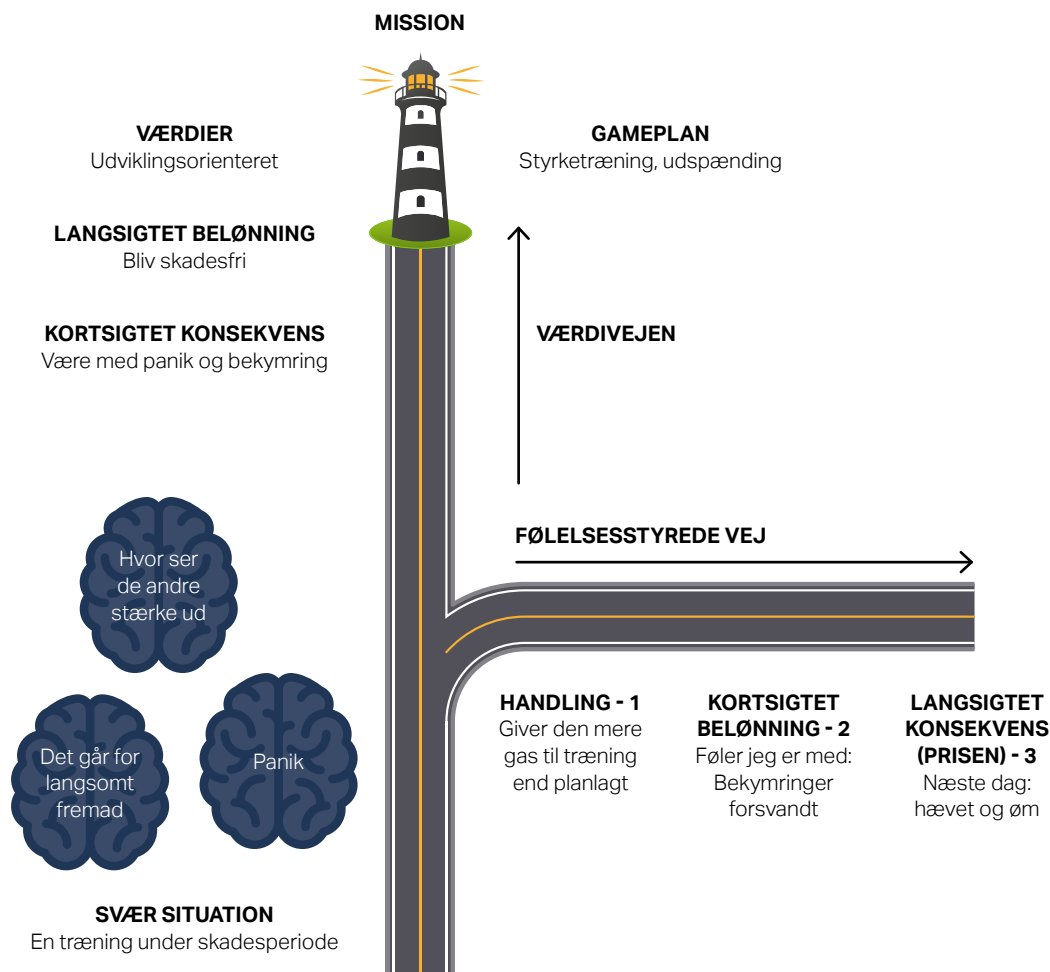
---

---

---

"Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv"  
Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen, Dansk Psykologisk Forlag, 2016.

Eksempel baseret på skaden fra tidligere.



*"Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv"*  
 Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen, Dansk Psykologisk Forlag, 2016.

## EKSAMENSANGST

Rigtig mange unge kæmper og bøvler med eksamensangst og presset omkring eksamenssituationer. Det gælder også dygtige atleter, som dig selv. Eksamen kan sagtens gøre dig nervøs, også selvom du måske ikke oplever den store nervøsitet i din egen sport. En eksamen kan bedst sammenlignes med en finale, da det er afslutningen på et stykke arbejde, som man har arbejdet målrettet med, derfor er nervøsitet i forbindelse med eksamen en helt naturlig del. Men det er ligesom i konkurrence, heldigvis noget som vi kan bearbejde.

### Øvelse og hjemmearbejde 2

**Tid:** 15-25 minutter

- Alle atleter tænker tilbage på en situation, hvor de var max presset i deres sport; hvad blev de presset af (tanker, følelser, kropslige fornemmelser). Skriv ned.
- Elever får udleveret en svær opgave (eks: løs denne ligning, læs denne tekst - det må gerne fremstå som en

opgave fra en let lærebog, så forventningen er, at det nemt kan lade sig gøre - en skal peges ud til at udføre opgaven foran resten af klassen. Inden eleven gør det, stoppes øvelsen, og der snakkes om, hvilke tanker, følelser, kropslige fornemmelser, der opstod.

- "Kæmp med frygten/nervøsiteten og fokuser på opgaven..." En elev der har italesat stærke følelser, tanker skal nu forsøge at løse en opgave, mens tankerne eller følelserne trænger sig på.
- Eleven accepterer tanker/følelser (de andre elever repræsenterer en tanke/følelse/ Hr. vurderingsekspert, Frk. sort-hvid osv.) og sætter dem som tilskuere, mens fokus rettes mod opgaven. Tilskuere kan komme med tilråb undervejs, og atletens opgave er at lægge mærke til det uden at reagere på dem (tænk på bussen blot med tilskuere i en sportshal/klasselokale i stedet for passagerer i bussen)



- Efterrefleksion fælles i klassen: Hvordan er det at arbejde med tanker/følelser på den måde? Hvor kan de se, de kan bruge det i den nærmeste fremtid i skole og sport? Andre arenaer i deres liv? Eks. når tankerne om hvad de andre tænker om dem, trænger sig på.

### **Gode tips til eksamen og håndtering af eksamensangst**

- **Registrer nervøsiteten.**  
(Forsøg ikke at kæmpe imod nervøsiteten, når den kommer. Det er helt normalt og helt okay at være nervøs, og det er med til at skærpe dine sanser – ligesom nervøsitet er vigtigt før en kamp, således også en eksamen)
- **Hold fokus på opgaven.**  
(Brug din energi på at fokusere på opgaven, ikke på resultatet. Resultatet kommer bagefter og er heller ikke kun op til dig)
- **Gør dig bevidst om, hvordan du gerne vil være.**  
(Fokuser ikke bare på, hvad du gerne vil kunne, men hvordan du vil være til eksamen. Vil du f.eks. smile, bruge humor, se censor i øjnene eller andet? At tænke sin præstation igennem, kan være en vigtig mental forberedelse)
- **Brug dine sanser til at være til stede i nuet.**  
(Træk vejret dybt før du går ind i eksamenslokalet. Mærk fødderne mod jorden, fornem dine omgivelser. Bemærk tre nye ting omkring dig. Nervøsiteten er der, men der er også alt muligt andet)
- **Fokuser din opmærksomhed tilbage på opgaven og den måde, du gerne vil være på.**  
(Spørg dig selv; Hvem er du, og hvad driver dig? Hvad ligger der bag dine mål? Hvad er dine værdier? Sådanne spørgsmål kan gøre det lettere at fokusere på opgaven, hvis du er afklaret omkring dine værdier)

Og gentag dette mentale arbejde igen og igen :-)

### **GODE RÅD TIL ATLETEN**

- Der kan være rigtig meget værdi i at bruge 3R modellen især til forberedelse til vigtig konkurrence, men også eksamen. Den kan blive et særdeles værdifuldt værktøj til at præstere, når det gælder. Arbejd med den, så du mestrer den, det vil ikke kun give bonus i sport, men hele livet.
- Brug fyrtårnsmodellen til at arbejde med alle de svære udfordringer du står overfor, hvad enten det er sport eller skole. Det er en fremragende model til at blive klog på vores mentale arbejde.
- Fyrtårnsmodellen er også brugbar i eksamen, hvis du f.eks. har en tendens til at blive meget nervøs.

### **GODE RÅD TIL TRÆNER**

- Italesæt 3R modellen i træning, især under modgang.
- Det kan også være en idé at lave eller italesætte specifikke træningsøvelser, hvor deltagerne skal arbejde med model - altså øvelser, hvor de er udfordret og skal gøre brug af dette.
- Hvis atleten vil dele fyrtårnsmodellen (skal altid handle om tryk, så kun hvis atleten selv udtrykker ønske herom, og du som træner føler dig tilpas med det), kan det være et værdifuldt samtaleredskab, og du kan blive klogere på, hvordan din atlet opfatter og ser udfordringer centrale for dem.

### **GODE RÅD TIL UNDERVISER**

- Især 3R modellen er brugbar op til eksaminer eller når dine atleter har en konkurrence uden for skolen, som fylder uforholdsmæssig meget.
- Træn den og arbejd med den også i skole kontekst.

Se evt. mere i "Præster under pres" af Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen, Dansk Psykologisk Forlag, 2016

# TEMA 13

## FORTSAT DUAL CAREER EFTER UNGDOMS- UDDANNELSE

**Formål:** At informere atleterne, om de muligheder der er på videregående uddannelser i forhold til fortsat at kunne kombinere elitesport med en videregående uddannelse.

I powerpoint-præsentationen er der information og fakta vedrørende universiteter med særlige elitesportsordninger, samt generelt information om muligheder for fortsat at kombinere elitesport med uddannelse. Der er også information til, hvordan atleten finder information om forskellige videregående uddannelser i Danmark, og deres muligheder.

På Team Danmarks hjemmeside under "Videregående uddannelser", er der mere information om muligheder vedrørende elitesport og videregående uddannelser.

Bemærk at Team Danmark-ordningen som sportsligt godkendte atleter på ungdomsuddannelse har, ikke gælder til videregående uddannelser. På videregående uddannelser kan man opnå fleksibilitet, hvis man "godkendes" som atlet og det kan man:

- Ved at være atlet, optaget i Team Danmarks bruttotrup (indplaceret af forbundet).
- Ved at ansøge og blive optaget på elitesportsordninger på Team Danmarks-uddannelsespartner uddannelser. Det kræver som oftest at man dyrker sin sport på mindst national plan (se uddannelsernes hjemmesider).





# TEAM DANMARK



**Kontakt:**

Team Danmark  
post@teamdanimark.dk  
Tlf: 43 26 25 00

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER