

Case 26: Softball, arbejdskrav, team -og præstationspsykologi.

Mads fik smag for softball da han havde det på sit idræt B hold i gymnasiet. Han fandt ud af at han var rigtig god til at batte og kaste langt, så i sit sabbatår startede han i den lokale klub, Husum Hurricanes, hvor han også er spillende træner. Mange spillere har ligesom Mads gode evner til at gribe og kaste, men til sidste kamp lagde Mads mærke til, at flere af spillere simpelthen ikke har været hurtige nok til at komme ind på baserne inden de blev lukket – og på den konto, har holdet mistet et par vigtige points. Især sidste inning hvor holdet i forvejen var bagud, var stemningen dårlig og f.eks. råbte den mest erfarne og resultatorienterede spiller, Søren, på tværs hen over banen til den altid rolige og grundige strateg på holdet, Kim, at ”han da for fanden snart måtte komme ud af starthullerne”.

Kim har følgende fysiologiske karakteristika, der er nogenlunde repræsentative for resten af truppen: Alder: 32 år, vægt: 88 kg, højde: 182, hvilepuls: 71 slag/ min., hurtighedstest på 100 meter: 17,03 sek., maksimal iltoptagelse 2,7 L/min.

Spillerne har meget forskelligt ambitionsniveau og som motionshold, har de aldrig fået snakket om hvad deres mål er.

På idræt B holdet havde Mads teori om team -og præstationspsykologi og fysisk træning og han laver nedenstående analyse af holdets udfordringer, som han har tænkt sig at præsentere for træneren.

Du er Mads.

Spørgsmål

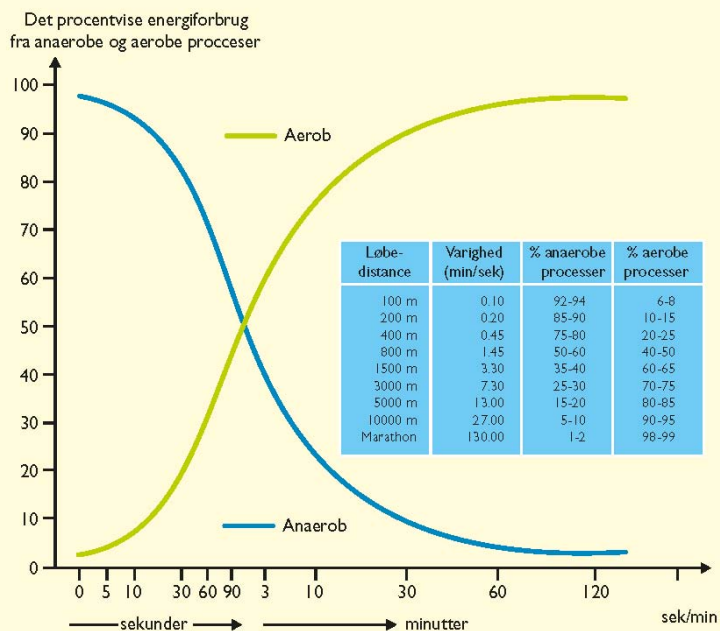
1. Redegør for hvilke fysiske arbejdskrav; herunder mest fremtrædende energiprocesser, der stilles til en indfielder/runner som Kim.
2. Lav en fysisk kapacitetsanalyse af Kim, hvor du inddrager overvejelser om hvordan du kan teste hans fysiske form og hvordan han skal træne for i fremtiden at øge sprintevnen og dermed nå flere baser.
3. Analyser hvilke sports – og præstationspsykologiske udfordringer holdet pt. har og diskuter hvilke aspekter Mads med fordel kan arbejde med for at få et mere velfungerende og bedre præsterende team.

(de vedhæftede bilag kan bruges i det omfang du finder dem relevante)

Bilag 1a

Idræt B, Franck m.fl., Systeme, 2009 (ukendt).

Fig. 36. Forholdet mellem anaerob og aerob resyntese af ATP under idrætsaktiviteter af forskellig varighed (her vist som eksempler fra atletikkens løbediscipliner). Alle discipliner er gennemført med den højest mulige gennemsnitlige intensitet.



Bilag 1b

Energisubstraternes bidrag og varighed til maksimalt arbejde, Systime Idræt B systeme, I bog (ukendt)

Energisubstraternes bidrag og varighed til maksimalt arbejde







Energisystem	Maksimal effekt	Tid til max. effekt opnås	Varighed som primær energikilde
ATP og ADP (anaerob alaktacid)	8 x VO ₂ max	< 1 sekund	4 - 6 sek.
CrP (anaerob alaktacid)	6 x VO ₂ max	< 1 sek.	8 - 10 sek.
Glykolyse (anaerob laktacid)	2 x VO ₂ max	5 - 10 sek.	60 - 150 sek.
Kulhydratforbrænding (aerob)	1 x VO ₂ max	ca. 3 min.	1 - 3 timer
Fedtforbrænding (aerob)	½ x VO ₂ max	ca. 30 min.	dage

Tabel 5.4.1 Energisubstraternes bidrag og varighed til maksimalt arbejde.

Bilag 2:

Uddrag af PPTX af LHJ, med oversigt over den fysiske del af politiets fysiske optagelsesprøve. (kendt)

DEN FYSISKE OPTAGELSESPRØVE

✓ Opvarmning			
✓ Hurtighedstest			
✓ Længdespring			
✓ Kropshævninger			
✓ Bænkpres			
✓ 2400 meter løb			

Bilag 3:

DIF Kompendium: Anaerob præstationsevne -Tolerance-, produktion- og hurtighedstræning. (ukendt)

Tabel over arbejdsintensiteter ved anaerob træning.

Træningsområde	Varighed		Arbejdsintensitet	Antal gentagelser
	Arbejde	Pause		
Hurtigheds-træning	2-10 sek	> 10 gange arbejds varighed	100%	2-10
Produktion	5-40 sek	> 10 gange arbejds varighed	60-100%	2-12
Hurtighed-udholdenheds-træning	5-120 sek	1-6 gange arbejds varighed	30-100%	2-20
Tolerance				

Nøglepunkter ved anaerob træning

- Meget høje arbejdsintensiteter
- Al træning udføres derfor som intervaltræning
- Aktivitetsniveauet i pauserne er afgørende for, hvor stor en samlet træningsmængde, der kan opnås
- Ofte svært at finde den rette træningsintensitet
- Pulsfrekvensen ikke nogen god indikator for arbejdsintensiteten ved korte arbejdsperioder (<1 minut)
- Kræver stor motivation og vilje
- Fysisk og psykisk belastende træningsform
- Udføres primært på eliteniveau
- Virker specifikt i præcis de muskelfibre, der benyttes under træning

Tabel 8. Principperne for anaerob træning. Arbejdsintensiteten er udtrykt i procent af den maksimale arbejdsintensitet. I boldspil, hvor træningen udføres med bold, vil forholdet mellem varigheden af arbejde og pause kunne nedsættes i forhold til værdierne i tabellen (uden bold), idet spillerne, på grund af naturlige variationer i spillet, ofte ikke konstant arbejder med tilstrækkelig høj intensitet.

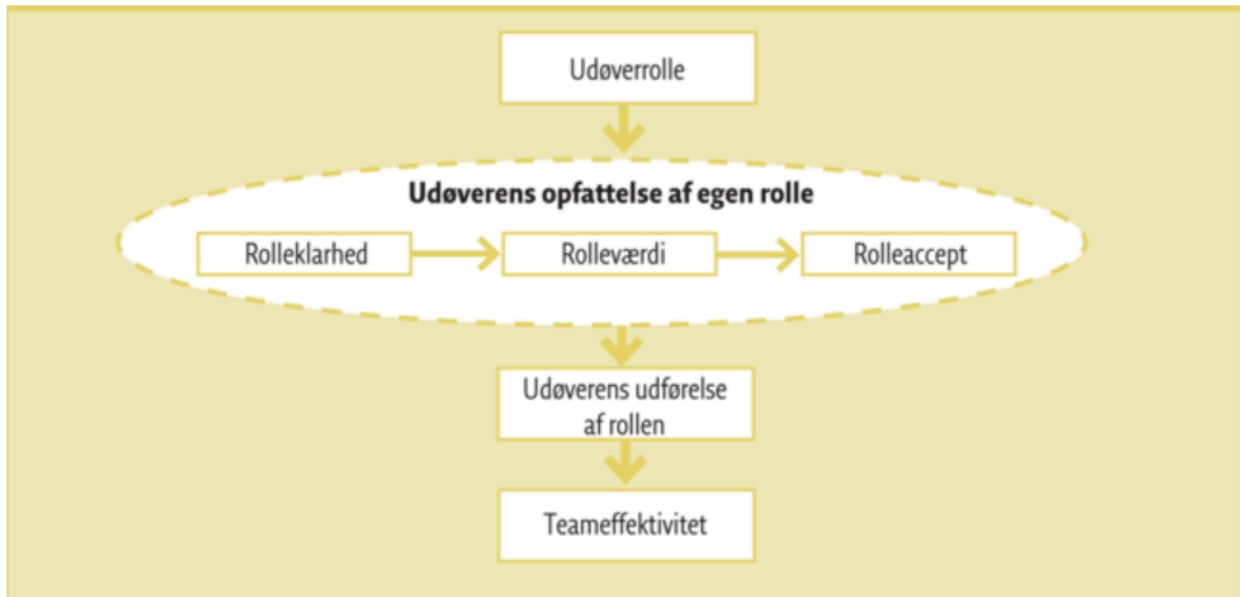
Bilag 4

Kroppens tilpasning ved anaerob træning. Systime Idræt B systime, I bog (ukendt)

Træningsadaptationer ved anaerob træning
Energilagre i musklerne
Total ATP – og CrP mængde ↑, hvis muskelmassen ↑ (ingen koncentrationsændring)
Glykogen ↑
Maksimal aktivitet af enzymer
Oxidative enzymer → eller ↑
Anaerobe, alaktacide enzymer ↑
Glykolytiske enzymer ↑
Træthedsrelaterede faktorer
Antal af Na ⁺ /K ⁺ -pumper ↑
Bufferkapaciteten ↑
Mælkesyre/H ⁺ -transportevnen ↑
Effekter under og efter arbejde
Muskelkoordination ved maksimalt arbejde ↑
Hurtig kraft ved maksimalt arbejde ↑
Mælkesyreproduktion ved submaksimalt arbejde →
Mælkesyreproduktion ved maksimalt arbejde ↑
Genopbygning af CrP ↑
Yderligere effekter
Kropsfedt ↓ eller →
Fibertypetransformation (fibertypeændringer) 2x → 2a
Muskelmasse ↑ eller →
Muskelstyrke ↑
 Tabel 5.8.1 Træningsadaptationer ved anaerob træning.

Bilag 5

Rolleklarhed (kendt) *Gyldendals idrætspsykologi*. Kristoffer Henriksen et al. (ukendt)



Figur 24 Rolleklarhed

Bilag 6a:

Tabel 10.1 Fire typer team og kohæsjonens betydning. Efter Henriksen K. m.fl., *Gyldendals idrætspsykologi*, I bog. (kendt)



Figur 20 Fire typer teams og kohæsjonens betydning

Bilag 6b:

Figur 19: Kohæsjon og præstation. Efter Henriksen K. m.fl., *Gyldendals idrætspsykologi*, I bog. (kendt)



Figur 19 Kohæsjon og præstation

Bilag 7

Uddrag fra RAFI-modellen fra hæftet: Ledelse - et spørgsmål om stil. Udgivet af Dansk Idrætsforbund. (kendt)

De fire typer

DEN RESULTATORIENTEREDE LEDER (R)

Har fokus på at opnå resultater og se konkret udbytte af sine anstrengelser. Er meget handlekraftig, flittig og viljestærk og har et stort behov for at være med, hvor der skal præsteres noget. Træffer hurtige beslutninger og ordner det meste selv.

Er faglig dygtig inden for det område, der arbejdes med, har en høj grad af "kærlighed" for de opgaver, der løses, og er stolt af det, der leveres til medlemmerne, sponsorerne osv.

Horisonten er altid meget kort, idet det drejer sig om at få resultater og løse problemer her og nu. Det skal gå hurtigt, for utålmodigheden er stor. På møderne skal der besluttes noget, så man kan komme i gang med handling.

Slogan:
'Man skal ikke udsætte til i morgen, hvad der kan gøres idag!'

DEN ADMINISTRATIVT ORIENTEREDE LEDER (A)

Er meget optaget af at udvikle systemer, rutiner og procedurer for at styre den daglige drift i klubben.

Har et stort behov for at være med, hvor der er styr på tingene, ellers sørger vedkommende selv for at strukturere og systematisere opgaverne gennem regler, funktionsbeskrivelser, detaljerede handlingsplaner, budgetter og lignende styrings- og opfølgingsværktøjer. Vedkommende overholder regler, tidsfrister og aftaler.

Har ordenssans og er rolig og besindig. A-lederen konsekvensvurderer i detaljer, inden der besluttes.

Slogan:
'Hellere gøre det rigtigt – end det rigtige!'

DEN FORNYESESORIENTEREDE LEDER (F)

Er meget optaget af egne nye idéer, forandrer tingene og omprioriterer ofte spontant. Har stort behov for at være med i nye projekter og elsker at satse og løbe risici.

Er god til at tænke visionært, ser muligheder frem for trusler og er meget kreativ.

Vedkommende er fremadrettet i tanke og handling, igangsættende og går ofte selv i gang med tingene. Er i stand til at improvisere, når tingene ikke helt udvikler sig som planlagt. Er meget engageret og stimulerende og god til at få over-talt andre til at være med på idéen.

Slogan:
'Forandring fryder!'

DEN INTEGRATIONSORIENTEREDE LEDER (I)

Er meget optaget af at skabe sammenhold og fællesskabsfølelse i klubben. Er meget socialt orienteret og god til at tale med alle. Har politisk tæft og fornemmelse for, hvem man kan trække på i netværket.

Meget lyttende og er i stand til at få det bedste frem i andre mennesker. Har let ved at få skabt kontakter til andre, og etablerer meget hurtigt et uformelt samtaleklima.

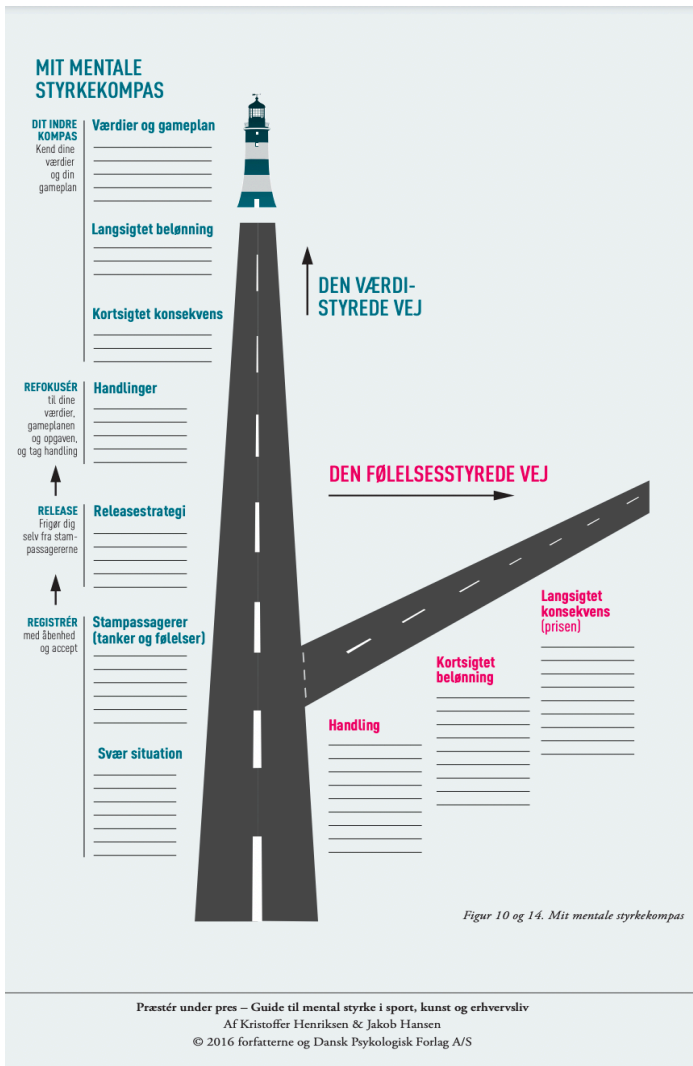
I-lederen er meget kompromissøgende og fremragende til at samarbejde. Det er vigtigt at få alle med, og ingen er udenfor. Er god til at håndtere konflikter, hvis vedkommende selv kan medvirke til at løse dem.

Slogan:
'Én for alle, og alle for én!'

Bilag 8

Det mentale styrkekompas (mission, værdier) + 3R-modellen.

Modellen er udviklet af Jakob Hansen og Kristoffer Henriksen (2010). Fra bogen Præstér under pres og udleveret kompendium. (kendt)



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.

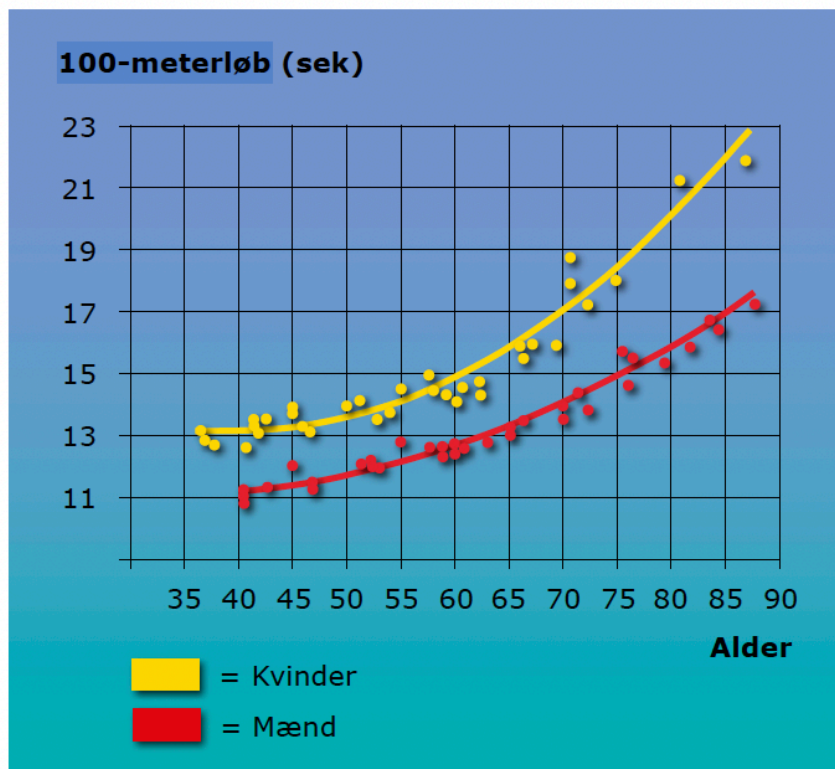
3. Refokusér

- Få ny kontakt til dine værdier, og den måde du gerne vil præstere på.
- Refokusér 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
Af Kristoffer Henriksen & Jakob Hansen
© 2016 forfatterne og Dansk Psykologisk Forlag A/S

Bilag 9:

Figur: Sprinttider for mandlige og kvindelige eliteløbere, Yubio, udgave 2023-2026, side 293.



Figur 8.69 Sprinttider for mandlige og kvindelige eliteløbere bliver langsommere med stigende alder. Effekten er en anelse mere udtalt for kvinder. For begge køn bliver man langsommere fra midt i 30'erne. Omtegnet efter McArdle et al. (2015).

Bilag 10:

Rekorder for mænd og kvinder (100 meter sprint) i verden samt i Danmark, Yubio, udgave 2023-2026, side 899 (ukendt)

Verdensrekord mænd:	
Usain Bolt (2008): 9:58 sek	
Verdensrekord kvinder:	
Florence Griffith Joyner (1988): 10:49 sek	
Danmarksrekord mænd:	
Kristoffer Hari (2019): 10:26 sek	
Danmarksrekord kvinder:	
Astrid Glenner-Frandsen (2019): 11:39 sek	
Drenge i gymnasiet:	
< 12:00	Fremragende
12:00 - 13:00	Over middel
13:00 - 14:00	Middel
14:00 - 15:00	Under middel
> 15:00	Langsomt
Piger i gymnasiet:	
< 13:30	Fremragende
13:30 - 14:30	Over middel
14:30 - 16:00	Middel
16:00 - 18:00	Under middel
> 18:00	Langsomt

Figur 23.8 Rekorder for mænd og kvinder (100 meter sprint) i verden samt i Danmark. Desuden bedømmelseskriterier for dine egne præstationer i idrætstimerne. Dine resultater er dog ikke det vigtigste i undervisningsmæssig sammenhæng. Her er der stort fokus på, at du lærer og udvikler din teknik.