

KOMPENDIUM I SPORTSPSYKOLOGI
IDRÆT C + B



SPORTSPSYKOLOGI

AF LINDA HEJSELBAK JENSEN
GYMNASIELÆRER, GREVE GYMNASIUM
COACH OG SPORTSPSYKOLOGISK KONSULENT

Indholdsfortegnelse

INTRODUKTION TIL KOMPENDIET	2
INTRODUKTION TIL SPORTSPSYKOLOGI	2
SPORTSPSYKOLOGI – ET VOKSENDE OMRÅDE INDENFOR DANSK SPORT	3
SPORTSPSYKOLOGISK MODEL	3
.....	3
<i>Modellens opbygning</i>	3
ATLETENS PERSONGLIGE IDENTITET OG DRIVKRAFT	4
LIVET SOM ELITEATLET	5
DET MENTALE HJUL	6
Definitionen af mental styrke er	6
3R-MODELLEN	6
Målsætning	6
Konstruktive evalueringer	6
Koncentration	7
Indre dialog	7
Stresshåndtering	7
Visualisering	7
Game plan	7
TEAMET	9
RETNING: VISION, MÅL OG STRATEGI	9
TEAMKULTUR: STRUKTUR, ROLLER OG VÆRDIER	9
SAMARBEJDE: KOMMUNIKATION OG SAMMENHOLD	9
ORGANISATIONEN	9
MILJØET UDEN FOR SPORTEM	9
MODERNE SPORTS - OG PRÆSTATIONSPSYKOLOGI	12
1. bølge: Adfærdsterapi	12
2. bølge: Kognitiv terapi	12
3. bølge: Mindfulness- Acceptbaseret-Commitment Terapi	12
MENTAL STYRKE I PRÆSTATIONSØJEBLIKKET – DET MENTALE STYRKEKOMPAS	14
<i>Gennemgang af trinene i det mentale styrkekompass</i>	14
Den værdistyrede eller følelsesstyrede vej – et bevidst valg	15
Punkt 1: Svære situationer medfører automatisk ubehag, tvivl og bekymringer	15
Punkt 2: Fyrtårnet – din mission og dine værdier	15
Punkt 3: "stampassagererne" på præstationsbussen – en metafor for svære tanker og følelser	16
Punkt 4: Din typiske adfærd under pres – flugt, kæmp eller frys?	16
Punkt 5: Den kortsigtede belønning – lettelse	16
Punkt 6: Den langsigtede konsekvens – når du betaler prisen	16
Punkt 3, 7 og 8: 3R modellen – din vej til fuldt fokus	17
Punkt 9: Den kortsigtede konsekvens ved at tage den værdistyrede vej	18
Punkt 10: Den langsigtede belønning ved at tage den værdistyrede vej	18
CASE 1 - Eksempel på brug af det mentale styrkekompass. Svær situation: Demotivation ift. dans	19
CASE 2 - Eksempel på brug af det mentale styrkekompass – Svær situation: Frygten for at fejle	21
Litteraturliste:	23

Introduktion til kompendiet

Dette kompendium er inspireret af 1) Team Danmarks Sportspsykologiske filosofi og Life skills materiale samt bøgerne 2) Fodboldpsykologi af Carsten Hviid-Larsen og Kenneth Heiner-Møller, 3) Præstér under pres af Jakob Hansen og Kristoffer Henriksen, og 4) Alt – du bør vide om talentudvikling i sport af Henriksen, Hviid Larsen, Kamuk Storm.

Teksten er oprindeligt skrevet til henholdsvis udvikling af sportstalenter i Team Danmark og til alle dem, der arbejder med talentudvikling i sport i erhvervslivet. Det du læser her, er omskrevet særligt til dig, som studerende på en gymnasialuddannelse, for der er masser af teori og gode råd, at trække på, når du selv skal præstere under pres, hvad enten det er i idrætstimerne, til forløbsprøve, til eksamen eller i situationer helt uden for skolen.

Introduktion til sportspsykologi

Sportspsykologi spænder vidt, men bruges ofte i sammenhæng med mental træning i talent og elitemiljøer.

Videnskabsteoretisk hører sportspsykologi under det humanistiske vidensområde¹, der bl.a. beskæftiger sig med sammenhænge mellem menneskers, tanker, følelser og handlinger. Denne form for viden har til hensigt at undersøge hvorfor mennesket (som individ) handler bevist eller ubevist som det gør, og hvilke kropslige erfaringer, motiver, hensigter eller mening, der kan ligge bag det.

Sportspsykologi har til formål at skabe udvikling, optimere præstationer og øge atletes trivsel på vejen mod deres mål.

Det sportspsykologiske arbejde bygger på et solidt fundament af sportspsykologisk forskning og tager udgangspunkt i anerkendte teorier om, hvordan man skaber forandring.

Hvad kan du så bruge den viden til som studerende på en gymnasial uddannelse?

Jo, meget af den teori du præsenteres for i det følgende og kommer til at arbejde med i din idrætsundervisning, kan du faktisk anvende næste gang du gerne vil præstere godt i din idrætsundervisning, til en forløbsprøve, eksamen - eller i en helt anden sammenhæng (f.eks. til køreprøve, jobsamtaler, taler til familiefester, din nye date mv.)

I det følgende kan du betragte dig selv som et sportstalent/ atlet, der er i gang med at udfolde dit potentiale - og du kan være nysgerrig på, hvordan det kan hjælpe lige dig og det idrætshold, du er en del af med at nå dine/ jeres mål.

¹ Læs evt. mere om videnskabsteori og metoder i sportspsykologi her: <https://gym-idraet.dk/nyheder-viden/1964/>

Sportpsykologi – et voksende område indenfor dansk sport

Team Danmarks sportpsykologiske filosofi, som dette kompendium bl.a. er skrevet på baggrund af, er skabt på baggrund af en solid grundforskning, der handler om hvordan psykiske faktorer har indflydelse på sportsudøvere og de miljøer der befinder sig i.

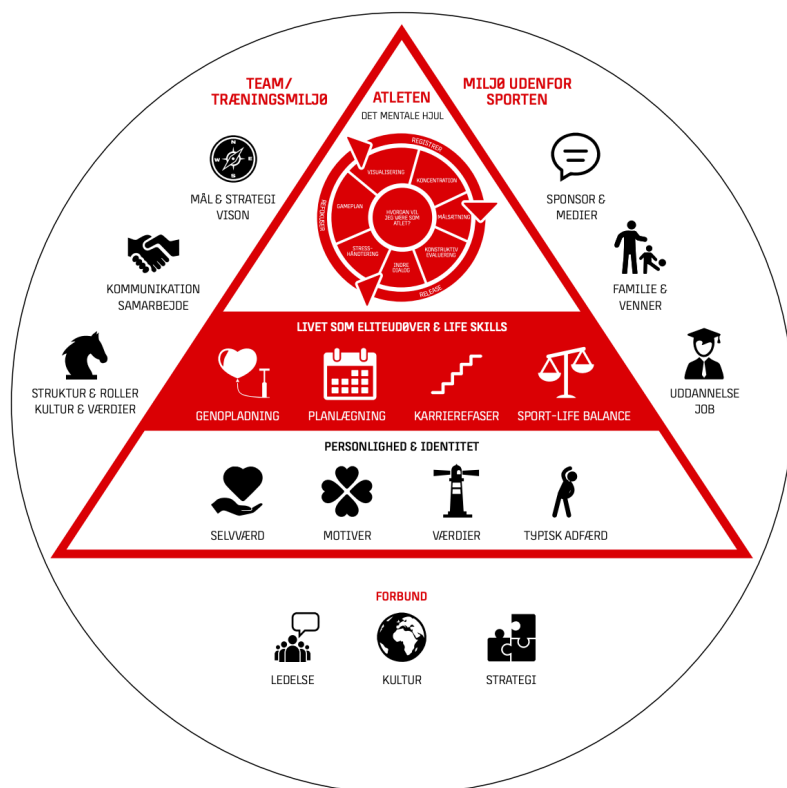
Den sportsfilosofiske filosofi er inspireret af mange forskellige psykologiske retninger; herunder kognitiv psykologi, systemteori, humanistisk psykologi, og personlighedspsykologi. Filosofien består af en Team Danmarks visioner for det sportpsykologiske arbejde, samt grundlæggende antagelser, der danner fundamentet for det sportpsykologiske arbejde. Filosofien er en slags guidelinje til hvordan det team der arbejder med atleterne, skal udføres i praksis.

Team Danmark har siden 2008 arbejdet systematisk med sportpsykologi ved at ansætte en stab af sportpsykologer og sportpsykologiske konsulenter og formulere en overordnet sportsfilosofisk filosofi og model. Sportpsykologi et voksende fagfelt og område, for det vil ofte være det mentale, der afgør kampen om medaljerne -og mindst lige så vigtigt: Om vejen dertil har været meningsfyldt og fuld af gode oplevelser.

Sportpsykologisk model

Den sportpsykologiske model, som du kan se nedenfor, beskriver indholdet i det sportpsykologiske arbejde, dvs. hvilke niveauer, lag og temaer, Team Danmark tager fat i, når de samarbejder med atleter og trænere om at skabe toppræstationer. Se den oprindelige model udfoldet her:

https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1267/2016-11-10_sportpsykologisk_filosofi.pdf



Figur 1 Den sportpsykologiske model, I: Team Danmarks sportpsykologiske filosofi (2016), s. 6

Modellens opbygning

Modellens centrum er en trekant, der repræsenterer atleter. Trekanten indeholder tre niveauer:

Bunden: Identitet og drivkraft

Det midterste lag: Livet som eliteatlet

Toppen af trekanten: Repræsenterer mental styrke.

Cirklen (rundt om trekanten) repræsenterer det miljø, atleten indgår i – både teamet, den organisatoriske kontekst og miljøet uden for sporten.

ATLETENS PERSONLIGE IDENTITET OG DRIVKRAFT

Det nederste lag i trekanten er på mange måder et fundament.

Identitet handler om, hvordan atleten definerer og forstår sig selv.

Drivkraften knytter sig til atletens motiver og værdier for hvorfor og på hvilken måde, atleten dyrker sin sport.

Selvværd handler om, hvorvidt en person værdsætter og accepterer sig selv, som den man er.

En atlets selvværd bør være uafhængig af præstationerne. Man er okay som menneske, også selvom man taber nogle kampe (konkurrencer) eller laver fejl. Mange atleter kan komme til at sætte deres præstationer lig med hvor meget de føler sig værd, og derfor er det vigtigt at lære dem at adskille præstation og selvværd.

Motiver - eliteatleter har stærke motiver for at dyrke deres elitekarriere og nå de mål, de har sat sig. Men der kan også være modstridende motiver som f.eks. være noget for sine venner og familie eller at tage en uddannelse.

Værdier – Værdier afspejler hvad der er vigtigt og hvad der har værdi.

Det kan være personlige værdier som målrettethed, beslutsomhed, ordentlighed eller mellemmenneskelige værdier som ledelse, støtte, anerkendelse eller uafhængighed. Det er en fordel, at hvis atleten er bevidst og afklaret om egne værdier. En sportskarriere i overensstemmelse med atletens bærende værdier er oftest basis for succes og højere trivsel.

Typisk adfærd - ved at blive bevidst om egen typiske adfærd kan man finde styrker og udviklingsområder hos sig selv. Denne selvindsigt er også en fordel at være bevidst om, når man skal være på et team og opnå synergieeffekt og undgå konflikter.

Spørgsmål til refleksion

1. Har du nogensinde tænkt over hvordan du definerer og forstår dig selv?
2. Hvad er din drivkraft og motivation for at tage den uddannelse du er i gang med?
3. Hvilke værdier vil du gerne stå for som menneske?
4. I hvilken grad føler du dig okay som menneske, både når det går godt og mindre godt?
5. Hvor godt kender du din typiske adfærd, både dine styrker og dine udviklingsområder?

LIVET SOM ELITEATLET

Det midterste lag i modellen handler om at håndtere livet som eliteatlet, dvs. om atletens evne til at kunne agere optimalt i hverdagen. Det handler om evnen til at genoplade, planlægge, håndtere sin karriere og have en god balance imellem sport-life.

Genopladning Vil man være topatlet, kræver det store og konstante krav til at være på og til at præstere. Derfor er mange atleter i en form for ”her og nu stres tilstand under træning og til konkurrence/ træning. Sådaldt her og nu stress er ikke farligt, men derimod et højt stressniveau (høj arousal) nødvendigt for at præstere optimalt under pres. Langvarig stress derimod påvirker atletens sundhed og præstation. Med gode genopladningsstrategier kan atleten håndtere større mængder stress i perioder og finde balance på den lange bane.

Planlægning – Handler om at have grundlæggende planlægningsfærdigheder både for dagligdagen og sæsonen. Der er vigtigt at kunne planlægge og prioritere sin hverdag med træning, spisning, hvile, studie, arbejde, familie og venner. At være god til at planlægge kræver at man aktivt bliver bevidst om, og kan træffe til- og fravalg.

Karriere- og livsfaser - overgange mellem forskellige faser i en elitesportskarriere er centrale udfordringer som eliteatleter skal lære at håndtere - både inden for og uden for sporten.

Sport-life balance – At nå et højt niveau og evt. blive elite eller professionel atlet, kræver stort engagement og commitment. En eliteatlet er eliteatlet 24 timer i døgnet. Samtidig udvikles og præsterer eliteatleter bedst, når deres identitet er bredere defineret end sporten, og deres selvværd ikke kun afhænger af sportslige resultater.

Spørgsmål til refleksion

1. Hvad tanker sætter kapitlet med livet som eliteatlet i gang hos dig?
2. Har du gode genopladningsstrategier i dit liv -og i hvilken grad er du i stand til at genoplade og skabe en god balance imellem aktivitet og hvile?
3. I hvilken grad er du i stand til at planlægge din dagligdag og prioritere hvad der er vigtig(s)t? Hvordan kan du træffe mere bevidste valg om hvad du gerne vil?
4. Har du en klar strategi i forhold til at komme godt igennem overgange, f.eks. oprykning fra 1g til 2g eller 2.g til 3.g., fra ungdomsidræt til senior?
5. I hvilken grad definerer du dig ud fra dine resultater i skole og sport? Hvad definerer dig som person mere end din skole og sport? Hvem støtter dig på din ”rejse”?

DET MENTALE HJUL

I det øverste lag i den sportspsykologiske model ligger det mentale hjul.

Kernen (centrum i hjulet) ”hvordan du gerne vil være som atlet” handler om at handle mentalt stærkt.

Definitionen af mental styrke er

”...at kunne handle i overensstemmelse med sine motiver og værdier, selv når man står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser, når det er hårdt og man møder modgang.”



Figur 2: **Kernen i den sportspsykologiske model**, I: Team Danmarks sportspsykologiske filosofi (2016), s.8.

Tvivel og bekymring er en naturlig og uundgåelig del af elitesport (og i det hele taget en uundgåelig del af at være menneske). Mental styrke handler om at rumme ubehaget, tvivlen og bekymringerne, som en naturlig følgesvend, når vi har noget på spil, der er vigtigt og betydningsfuldt for os. Når man oparbejder en solid bevidsthed om, hvorfor man er der, og hvad man gerne vil stå for i den svære situation man står i som atlet. Som støtte til udvikling af mental styrke i træning og konkurrence arbejder vi med det, vi kalder **3R-modellen** (Registrér, Release, Refokusér) samt syv centrale færdigheder (konstruktive evalueringer, målsætninger, koncentration, indre dialog, stresshåndtering, visualisering og udformning af ”Game plan”)

3R-MODELLEN

Atleter oplever i konkurrencer at blive kapret af u hensigtsmæssige tanker og følelser og 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 korrigerer sin adfærd, så den igen bliver rettet mod opgaverne og værdierne.

Processen indebærer tre trin:

- **Registrér**: at registrere de tanker, følelser og fornemmelser, der trækker atleten væk fra fokus på opgaven og væk fra den, man gerne vil være.
- **Release**; at acceptere ”ubehagelige” tanker og følelser frem for at kæmpe mod dem.
- **Refokusér**; at rette fokus tilbage på opgaven.

Du vil lære 3R-modellen meget bedre at kende senere.

Målsætning - Giver retning, fokus og motivation i både træning og til konkurrencer. Typisk har eliteatleter en række resultatmål, men atleter, der opnår succes, finder lige så stor motivation og mening i at arbejde hårdt med procesmål. Fordelen ved at have fokus på procesmål frem for resultatmål, er at det er *indenfor* ens egen kontrol. Et resultat er *udenfor* ens egen kontrol, da afhænger af mange andre faktorer (bl.a. konkurrenters præstation), som man ikke har kontrol over. Målsætninger skal altid være SMARTER; Specifikke, Målbare, Attraktive, Realistiske, Tidsbestemte og Evaluerbare/ Elastiske.

Konstruktive evalueringer - At evaluere sine mål og sine præstationer er en vigtig forudsætning for at udvikle sig og skabe læring. Evalueringer kan nemt blive ineffektive, hvis de forklarer nederlag, fejl, og manglende præstationer med ydre faktorer, som at det var vejr, materialer, modstandernes, trænere eller dommernes ”skyld”. Urealistiske forventninger, hård selvkritik fører desuden sjældent til gode evalueringer, da det tit

rammer udøveren på selvtilliden og giver demotivation. Konstruktiv evaluering betyder i denne sammenhæng, at atleterne fokuserer på sig selv og det de kan gøre bedre, for herigennem at skabe læring og fornyet motivation.

Koncentration - Handler om at skabe fokus og rette sin opmærksomhed mod de relevante informationer med den rette intensitet. Det handler også om at have evnen til at refokuserer, når noget uventet sker, eller hvis man oplever forstyrrelser.

Indre dialog - Den indre dialog finder sted i vores tanker. Atleter oplever fx en indre dialog mellem en resultatorienteret og en procesorienteret side af sig selv eller mellem en negativ og en positiv side. Denne dialog har stor betydning for fokus og motivation. Derfor er det vigtigt at lære enten at styre dialogen eller at tage den indre dialog mindre alvorligt og bogstaveligt. Det lærer du bl.a. igennem brugen af 3R-modellen og din Gameplan.

Stresshåndtering – Evnen til at håndtere stress, som f.eks. pres, forventninger, bekymringer og det fysiske ubehag som en præstation under pres ofte vil være forbundet med, er afgørende for at præstere optimalt. Det forskelligt i hvor høj grad en spiller påvirkes af disse faktorer. Men en øget bevidsthed egne reaktioner, kan være afgørende for i forhold til at håndtere ubehag og dermed holde fokus på det, der betyder noget i konkurrence/kamp.

Visualisering – Er med til at skabe mentale forestillinger via vores sanser. Man bruger så mange sanser som muligt for at hjernen og kroppen oplever ”at man er der i virkeligheden”. Forskning har vist, at nervebaner og muskler aktiveres igennem den mentale forestilling, som havde man foretaget handlingen i virkeligheden. Blot med mindre styrke. Hvis man øver sig på at visualisere, kan man via sine mentale forestillingsevne træne og forberede sig på svære udfordrende situationer til træning og konkurrence/ kamp.

Game plan - Handler om at atleten har nogle klare praktiske og mentale strategier og rutiner for tiden op til konkurrence, under konkurrence og efter konkurrence. Det skaber ro og fokus, og hjælper atleten til at finde det rette spændingsniveau.

Spørgsmål til refleksion

1. Hvornår har du sidst stået en svær og udfordrende situation, der krævede mental styrke af dig?
2. Er du bevidst om, hvorfor det giver mening at fortsætte på trods af modgang i den situation du står/stod i?
3. Hvad tanker sætter 3R-modellen i gang hos dig? Hvor kunne du virkelig godt have brugt sådan en model til at håndtere svære tanker og følelser og bevare fokus?
4. Hvad er dine mål? Kender du til dit resultatmål (f.eks. hvilken karakter du gerne vil have)
Kender du i lige så høj grad til dit procesmål; dvs det mål, der siger noget om hvordan du indfrier dit resultat?
Hvad kommer du til at tænke på, når man kan have fokus på mål *indenfor* va. *udenfor* egen kontrol?
5. Hvilke tanker sætter afsnittet i gang om konstruktive evalueringer hos dig? Evaluerer du dig oftest med hård selvkritik, eller er du også i stand til at hylde dit mod og forsøg, selv på trods af fejl. Hvordan påvirker din konstruktive evalueringer din motivation og videre lyst til at udvikle dig?
6. Hvordan er din evne til at koncentrere dig til stede i nu'et? Hvor god er du til at komme tilbage på sporet; dvs. refokuserer, når noget uventet sker, eller hvis du oplever forstyrrelser?

7. Hvordan er din typiske indre dialog under pres? Formår du at skifte fra resultatorientering til at have fokus på processen? Hvor god er du til at acceptere alle slags tanker (både positive og negative) og vende tilbage til fokus?
8. Har du hørt om visualisering før? Hvilke idrætsgrene og udøvere kunne med fordel have brug for netop denne måde at træne sin opmærksomhed og mentale forestillinger på?
9. Hvor og hvornår har du sidst haft brug for en gameplan for dine handlinger inden, under og efter konkurrence? Har du en gameplan nu? I hvilken grad giver den dig ro, fokus og hjælper dig til at finde det rette spændingsniveau?

TEAMET

Et team er defineret ved at være en gruppe, der er afhængige af hinanden og har et fælles mål om at udvikle sig. Det kan være et lille eller stort team; f.eks. en double i badminton eller et helt håndboldhold. Det kræver vedvarende arbejde at skabe et velfungerende team. Et team skal gerne have en klar retning, en tydelig og veldefineret kultur og et godt samarbejde.

RETNING: VISION, MÅL OG STRATEGI

Et velfungerende team hviler på et fundament af en klar og retningsgivende vision, der angiver et formål og mening og skaber energi, motivation og sammenhængskraft. Teamets vision munder ud i en tydelig målsætning, der er udfordrende, værdiskabende, konkret og tidsbestemt. Vejen til målet, strategien, kan have form af teamets game plan eller spilkoncept.

TEAMKULTUR: STRUKTUR, ROLLER OG VÆRDIER Et velfungerende team har en klar og veldefineret struktur og rollefordeling. Alle bør vide, hvad deres roller er, og hvad de andre forventer, man bidrager med. Det er vigtigt, at værdien af alle roller er tydelig for holdet. Med rollene følger en forståelse af holdets struktur, og hvem der gør hvad, hvornår og hvordan. Et velfungerende hold, kan have en flad struktur eller være hierarkisk opbygget. En god struktur er med at fordele ansvar og sørge for gode processer, når der træffes beslutninger.

Værdier definerer holdets identitet, og hvad holdet vil stå for. Teamværdier er pejlemærker for den kultur, teamet gerne vil skabe sammen. Med andre ord, gode værdier kan efterstræbes og handles på.

SAMARBEJDE: KOMMUNIKATION OG SAMMENHOLD

På et hold sker der konstant kommunikation – verbalt og nonverbalt. Det er vigtigt at udvikle god kommunikation på teamet, så teamets medlemmer kommunikerer på en måde, der bringer teamet tættere på målet. Det handler både om, hvordan man sender og modtager beskeder og feedback.

Det er vigtigt at være afklaret med kommunikationsformen. Hvordan kommunikerer vi, f.eks. når vi er til træning, til konkurrence eller i teammøder?

Sammenhold er et udtryk for, hvor godt teammedlemmerne kan lide hinanden og i hvor høj grad det sociale binder dem sammen. Det kaldes også social kohæsion. Sammenhold er ikke en forudsætning for at præstere sammen, men sammenhold bidrager til trivsel og levedygtighed. Det medfører færre konflikter og har derfor i sidste ende en indirekte betydning for resultaterne. Når der opstår en konflikt, er et hold med godt sammenhold typisk også bedre til at løse konflikten igen. Sammenhold har i sidste ende en indirekte betydning for resultaterne.

ORGANISATIONEN Atleter og teams hører typisk hjemme i en organisation, typisk en klub eller forbund, som ofte har stor indflydelse på atleternes hverdag og på deres evne til at holde fokus under konkurrencer. Sportspsykologiske indsatser på et organisatorisk niveau, vil fokus ofte indebære, at man arbejder med ledelse (træneren eller sportschefen som kulturel leder), kultur (tydelige værdier, der afspejler sig i handling) og strategi.

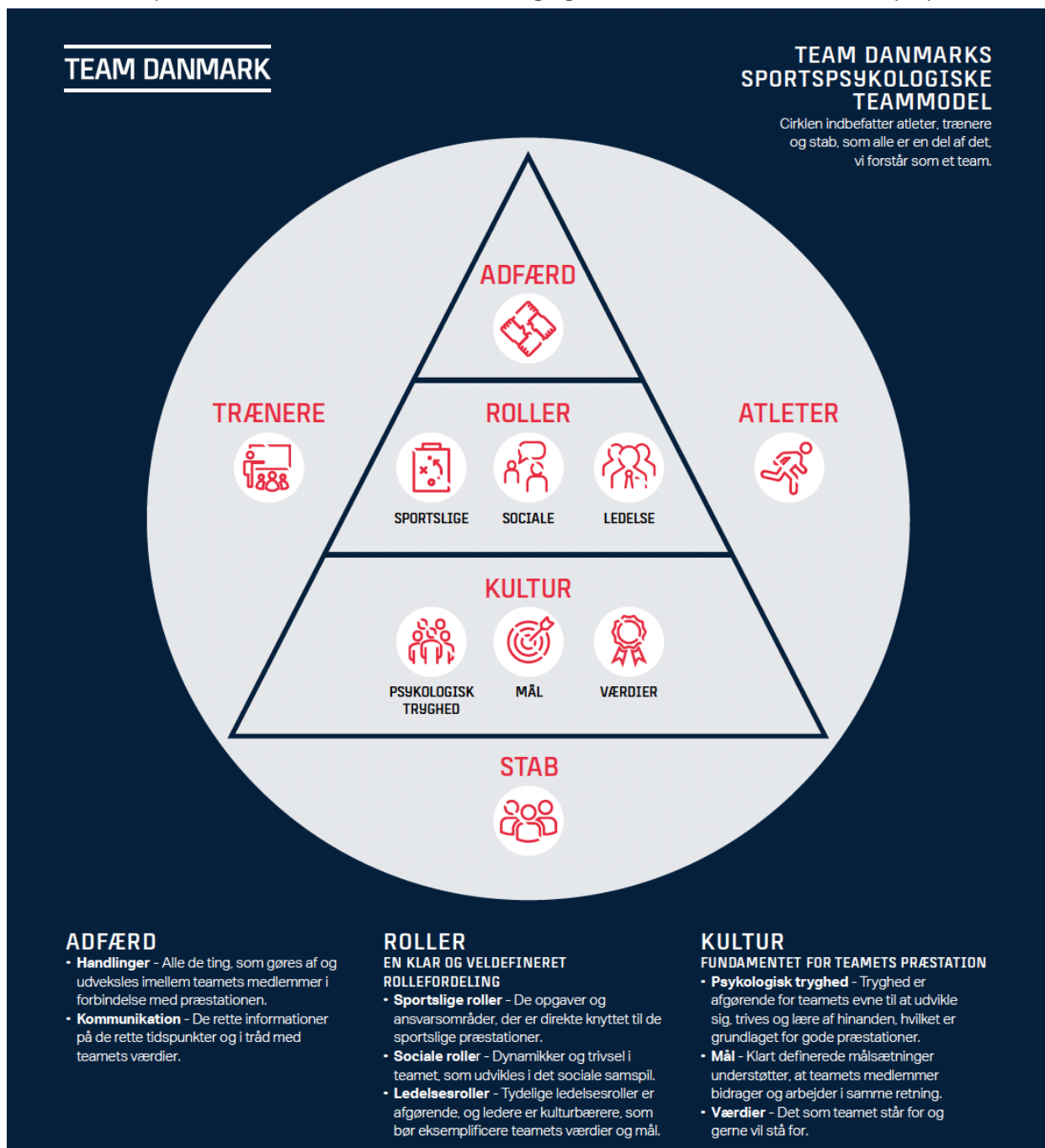
MILJØET UDEN FOR SPORTEM Atleter, der oplever støtte fra de nære omgivelser, har lettere ved at holde fast i sporten under svære perioder. Samtidig har atleten ofte ambitioner og forpligtelser på andre arenaer end sporten. Der kan være eksaminer eller forpligtende gruppearbejde på uddannelsen. Sidst men ikke mindst

kan interessenter uden for miljøet som eksempelvis medier og sponsorer trække i atleterne. Den sportspsykologiske konsulent bidrager til atletens fokus ved at hjælpe med at skabe sammenhæng i miljøet.

Team Danmark har også udviklet en sportspsykologisk TEAM-model, som illustrerer hvordan Team Danmark arbejder med præstationsoptimering af team, som handler om at øge præstationen, kulturen og trivslen på holdet.

Modellen illustrerer de elementer, som Team Danmarks sportspsykologiske faggruppe arbejder med i præstationsoptimeringen af teams.

Modellens fokus er præstationen, men den forholder sig også til trivsel, som kan indvirke på præstationen.



Figur 3 Den sportspsykologiske team model

<https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportspsykologi/sportspsykologisk-teammodel>

Spørgsmål til refleksion

1. Var du klar over hvad definitionen var på et team? Har du oplevet at være på et team med en klar retning, en tydelig og veldefineret kultur og et godt samarbejde?
 - a. Hvilket team var det og hvad kendetegnede dets praksis og kultur?
2. Nævn et team fra sportens verden, der tydelig retning, mål og strategi. Hvad tror du, at det gør for teamets succes og trivsel at have det?
 - a. Hvordan kan du/ I overføre det til dit eget idrætshold?
3. Hvilken vil det sige, når et velfungerende team har en klar og veldefineret struktur og rollefordeling? Har du selv været på et hold, hvor det har været sådan? Hvorfor/ Hvorfor ikke?
 - a) Nævn et eksempel fra din egen idrætspraksis, hvor roller har været særligt fremtrædende; måske på godt og ondt.
 - b) Hvad betyder hhv. en flad vs. en hierarkisk opbygget struktur? Hvad vil du sige, at dit eget idrætshold er?
4. Hvilke to typer af kommunikation inddeles kommunikation i? Nævn eksempler på god kommunikation, som du synes kan bidrage til at et team sammen kommer tættere på indfrielse af deres mål
 - a. Hvordan vil du gerne give, sende og modtage beskeder og feedback? Bør der være forskel på kommunikationsform til træning (hvor der er god tid) og til konkurrence/ kamp (med mere pres på)
5. Hvad definerer et godt sammenhold? Kom med eksempler på hvornår sammenhold har bidraget positivt til et holds trivsel, levedygtighed og præstation.
 - a. Har du eksempler på hvordan konflikter er blevet løst på en god måde og ført til bedre resultater, fordi der i forvejen var et godt sammenhold? Måske har du også oplevet det modsatte?

Moderne sports - og præstationspsykologi

Viden udvikler sig hele tiden; også sportspsykologien. De sidste 15 år er der sket store udviklinger indenfor det sportspsykologiske felt. Man taler om 3. såkaldte bølger af viden, som har præget det sportspsykologiske arbejde med atleterne.

1. bølge: Adfærdsterapi

Den første bølge handlede primært om adfærdsterapi, hvor man forsøgte at ændre adfærd gennem belønning og straf (også kendt som klassisk og operant betingning). I sport kunne det betyde, at en træner belønnede en spiller for at følge strategien eller straffede fejl. Denne metode hjalp atleter med at ændre deres adfærd på kort sigt, men den tog ikke højde for de tanker og følelser, de havde under kampens pres og kan derfor kritiseres for kun at have et kortvarigt terapeutisk sigte.

2. bølge: Kognitiv terapi

I anden bølge blev kognitiv terapi introduceret. Her begyndte man at fokusere på, hvordan tanker påvirker følelser og adfærd. Indenfor denne tilgang antog man at mentale udfordringer stammer fra fejltagtig tankegang og fokus var derfor at ændre negative tankemønstre til mere positive. Man forsøgte at omstrukturere tankerne ved at udfordre deres gyldighed. Hvis en fodboldspiller fx tænkte "jeg er ikke god nok" før en vigtig kamp, ville kognitiv terapi forsøge at ændre den tanke til noget mere positivt, som "jeg er god nok! Jeg har trænet hårdt og er klar." I denne tilgang ligger der en overbevisning om, at man kan kontrollere sine tanker og følelser.

3. bølge: Mindfulness- Acceptbaseret-Commitment Terapi

Den tredje bølge, som vi befinder os i nu (i 2024) fokuserer på *mindfulness* og *accept* og bygger også på idéen om, at tænkning påvirker os og er grundlag for mentale udfordringer. Men i modsætning til den 2. bølge, er tilgangen i den 3. bølge, at dét at forsøge at kontrollere vores tanker og følelser *ikke* er en del af løsningen; men snarere problemet. For det at kæmpe en "indre mental kamp" mod negative tanker, der skal laves om til positive tanker, stjæler ens nærvær og fokus fra den opgave man skal løse og så har man pludselig tabt kampen til sit eget "indre mind game" – i stedet for i det "rigtige" game. Derfor arbejder man i stedet for med at støtte atleten til at acceptere *alle* (ubehagelige såvel som behagelige) indre oplevelser, engagere sig i nu'et, og til at handle bevidst i tråd med den adfærd, som er værdsat.

Mindfulness kan defineres som " *at være opmærksom på en bestemt måde: med vilje, i det nuværende øjeblik og ikke dømmende*". Dette indebærer, at man er opmærksom på eksterne begivenheder såvel som interne oplevelser efterhånden som de opstår. Det er en mental tilstedeværelse, der giver dig mulighed for at engagere dig i det du laver, i det nuværende øjeblik. **Mindful** er det modsatte af at være på autopilot, hvor du er ubevidst om, hvad der forgår indeni og omkring dig: Der hvor du handler, før du tænker. **Accept** betyder at åbne op og give plads til alle tanker, følelser og fornemmelse, der ikke er en naturlig del af en sportskarriere - men livet i det hele taget.

I eksemplet fra før, kan en fodboldspiller stadig have tanker som "jeg er nervøs for at jeg ikke er god nok," men i stedet for at forsøge at kæmpe *mod* tanken, acceptere tanken og vende sit fokus tilbage på nu'et og den næste handling som han/hun vil udføre i spillet.

Psykologisk fleksibilitet – om slippe kontrollen og at være åben, nærværende og styret af dine værdier.

Den største fordel ved den tredje bølge er, at atleterne udvikler en større *psykologisk fleksibilitet* i deres tænkning. I stedet for at forsøge at kontrollere eller ændre deres tanker, lærer de at acceptere ubehaget og vende fokus tilbage på den opgave de skal løse. Med andre ord frigiver de mentalt overskud fra det, der

tidligere kunne have været en indre mental kamp, til være fuldt til stede i nu'et og have fokus på den opgave der skal løses. Dette er en altafgørende ting at kunne, da kampen om medaljerne ofte bliver vundet af de sportsudøvere, der netop formår at holde hovedet koldt og træffe de rigtige valg.

Er du nysgerrig på hvordan du kan træne mindfulness og holde fuldt fokus, når det virkelig gælder, så har Team Danmark lavet et fantastisk flot udvalg af guidede visualiseringer, der træner mindfulness. Klik på linket her <https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportpsykologi/mindfulness> eller scan QR-koden for at lære mere.



I det kommende vil du lære at bruge en metode inden for mindfulness og acceptbaseret terapi, der kommer fra det man kalder mindfulness og **A**ceptance and **C**ommitment **T**raining (også kaldet **ACT**). Du vil lære hvordan du kan handle mentalt stærkt, så du hurtigt kan komme fuldt tilstede i nuet, at registrere og acceptere ubehagelige tanker og følelser og rette fokus mod opgaven.

Mental styrke i præstationsøjeblikket – *det mentale styrkekompas*.

Definitionen af mental styrke er, *evnen til at handle i overensstemmelse med dine værdier og mål, selv når du er under pres og står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser.*

De sportspsykologiske konsulenter, Kristoffer Henriksen og Jakob Hansen, har igennem mange år været tilknyttet Team Danmark, og hjulpet topatleter til at præstere mentalt stærkt under pres. De har udviklet en ACT-inspireret metode, de kalder **det mentale styrkekompas**, som du kan se på figuren nedenfor.

Et er præstere i almindelige træningssituationer i skolen og til almindelige træninger, imens noget helt andet er, når det virkelig gælder i konkurrence eller til eksamen! Når presset bliver stort nok, oplever alle fra tid til anden at blive kapret af u hensigtsmæssige tanker og følelser, og dermed miste fokus.

Problemet er ikke at du bliver nervøs, men hvordan du forholder til dig det, *når* du bliver det, for det gør du, hvis du har nok på spil!

Kunsten at holde fast i dig selv i svære situationer

Alle oplever, at præstationen svinger over tid, og at man ikke altid præsterer optimalt. Det vigtige er dog ikke, at vi af og til bliver revet med af svære tanker og følelser, når vi bliver usikre og nervøse. Det vigtige er derimod, hvordan vi formår at registrere, når det sker, samt hvilke følelser og tanker der forstyrrer, for så har vi mulighed for at genfinde fokus og handle mere optimalt. Det er her, at mindfulness og acceptance-delen fra forrige afsnit kommer ind i billedet, for vi menneskers "superkraft" er i denne sammenhæng, at vi selv kan vælge *hvad* vi vil give opmærksomhed og være nærværende overfor i det nuværende øjeblik på en ikke-dømmende måde.

Gennemgang af trinene i det mentale styrkekompas

I det følgende gennemgår vi modellen for det mentale styrkekompas. Metodens styrke er på mange områder at den træner dig i at have fokus på hvad du vil henimod – frem for væk fra: At have fokus på hvad du *gerne vil*, i stedet for *ikke vil*, er langt mere motiverende – på den lange bane!

Når du læser, hvordan du kan bruge modellen, kan du evt. prøve at tænke tilbage på sidste gang du stod i en svær og udfordrende situation og så er du faktisk allerede lidt i gang med at lave din egen gameplan.

Formålet med at læse det mentale styrkekompas er ifølge grundlæggerne af modellen at: *"...hjælpe atleter til at træffe gode beslutninger, være til stede i nuet, have fokus på opgaven og være villige til at opleve den fulde palette af følelser, som naturlige imens de tager skridt i tråd med deres værdier og gameplan."*

(Frit oversat efter Henriksen et. al., 2020, side 9 og side 21).

Den værdistyrede eller følelsesstyrede vej – et bevidst valg. Du har to valg, når du står over for en svær situation:

1) Du kan tage den reaktive

følelsesstyrede vej, eller

2) du kan tage **den værdistyrede vej**, hvor du handler i tråd med din mission og dine værdier.

Egentlig burde det jo være nemt at handle i tråd med det vi egentlig gerne vil, dvs. vores mission og mål, men hvorfor gør vi så ikke altid det?

Ifølge den Amerikanske psykolog, Daniels Kahnemann handler vi i 90% af tiden ud fra vores rutiner, vaner og følelser.

Selvom vi er moderne mennesker, fungerer vores hjerne under pres stadig som vores forfædres, når de mødte en stor sabeltiger på savannen. Lynhurtigt aktiveredes deres automatiske frygt- og overlevelsesrespons for at kunne træffe det rigtige valg: Skulle de flygte, kæmpe eller i yderste konsekvens

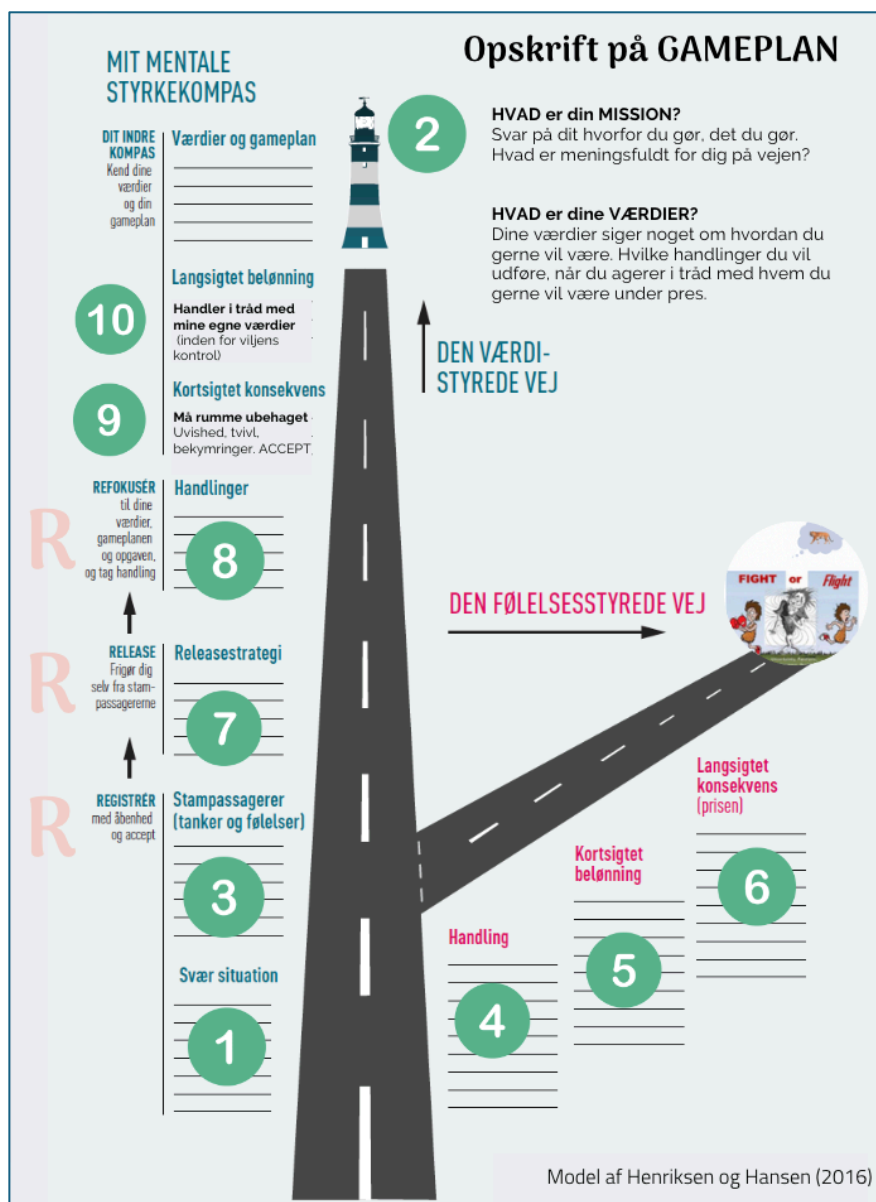
spille døde for at øge chancerne for at overleve? Denne proces sker stadig inden i dig, når du bliver presset! Konkurrencer, prøver, eksaminer, sportskampe, er det moderne menneskes møde med sabeltigeren, og selvom vi godt helt rationelt kan forstå, at vi ikke dør af det, eller har noget at frygte, kan det opleves sådan i situationen. Helt instinktivt aktiveres vores følelser og det medfører en række af følelsesstyrede handlinger, som har til formål at bringe os i sikkerhed og genfinde kontrollen.

Punkt 1: Svære situationer medfører automatisk ubehag, tvivl og bekymringer.

Hver gang vi står i en svær situation (punkt 1), der er vigtig og betydningsfuld for os, så vil vi også frygte konsekvensen ved ikke at lykkes. Frygt, tvivl og usikkerhed ved ikke at vide hvordan "det vil gå", er et grundvilkår ved at være menneske. For toptalenter er det afgørende, at de formår at håndtere pres og modgang, både under træning, men især under konkurrencer og mesterskaber, som de måske har investeret et helt liv for at komme med til. Det er det egentlig også for dig, der er studerende.

Punkt 2: Fyrtårnet – din mission og dine værdier

I ACT-coaching metoden bruges fyrtårnet ofte som en metafor. Fyrtårnet symboliserer det lys, som skibe benytter fx efter mørkets frembrud, lav sigtbarhed og udfordrende farvand. Fyrtårnet er en metafor for dine værdier og beskriver, *hvad* der er vigtigt og meningsfyldt for dig. **Værdier** siger noget om, *hvad* der er vigtigt for



dig og kan omsættes til aktive engagerede handlinger. Du kan stræbe efter at handle i tråd med dine værdier, men aldrig nå helt i mål med dem, for så er skibet sejlet på grund, som her forstås som en stagnering i udviklingen.

Punkt 3: "stampassagererne" på præstationsbussen – en metafor for svære tanker og følelser

Svære situationer vil automatisk medføre en masse tanker og følelser. Tvivl, bekymringer, frygt er normale tanker under pres og kropsligt vil situationen være forbundet med ubehag, uro og stress.

Punkt 3 handler om at registrere dine tanker som typiske stampassager, der altid dukker op som stiger ombord på din "præstationsbus", hvor du selv er buschauffør. Som du ved, er det buschaufførens opgave at holde øjnene på vejen for at komme sikkert fra A til B; underforstået den opgave du skal løse. Under vejs vil dine typiske stampassagerer overtale dig til at tage den følelsesstyrede vej, så du kan komme i sikkerhed (væk fra ubehaget) – også selv om det medfører en uhensigtsmæssig adfærd, men din opgave er at holde øjnene på vejen (*den værdistyrede vej, selvfølgelig!*)

Måske vil du formentlig kunne nikke genkendende til stampassagerer/ typiske tanker som disse?

Skulle/burde tænkning: "Jeg burde jo kunne det her allerede nu ..."

Overgeneralisering: "Når jeg ikke engang kan x, kommer jeg aldrig til at gøre y",

Sort-Hvid tænkning: "Hvis ikke jeg er bedre end, så kan det også være lige meget"

Give lov tanker "Jeg klarer det alligevel ikke, og så det kan også være lige meget".

Den slags tanker er typiske stampassagerer, under pres. Tankerne opstår på baggrund af associationer skabt på baggrund af tidligere erfaringer i livet, og det gør dig i stand til at reagere lynhurtigt. Måske kan du genkende, at tingene nogle gange går så hurtigt, at du allerede har reageret inden du overhovedet nåede at tænke over det? Det din automatpilot, der har taget over helt ubevidst og fået dig til at handle følelsesstyret.

Punkt 4: Din typiske adfærd under pres – flugt, kæmp eller frys?

Typisk adfærd og automatiske handlinger ad den følelsesstyrede vej, vil ofte være forbundet med:

- 1) **Flugt/ undgåelsesadfærd**
- 2) **Kamp / aggression**
- 3) **Frys-tilstand***

*Frys tilstand er når kroppen stivner, og det sker, når truslen opleves så stor, at kroppen lukker ned for at mærke noget. Det er f.eks. det der sker, når et rådyr stivner på vejen af frygt for at blive kørt over, når det møder med lyset fra billygterne eller det som man kan opleve, hvis man har en slem grad af eksamensangst og "klappen er gået ned".

Punkt 5: Den kortsigtede belønning – lettelse.

Den kortsigtede belønning vil være lettelse over at vi enten 1) har flygtet eller 2) kæmpet/ handlet os ud af situationen, men det vil få en langsigtet konsekvens. (punkt 5).

Punkt 6: Den langsigtede konsekvens – når du betaler prisen

Når man tager den følelsesstyrede vej, betaler man altid en pris som får konsekvenser på lang sigt, hvis man ikke handler i tråd med de værdier, man i virkeligheden kan mærke, er de rigtige for en. Det er ofte manglende udvikling, tab af mening fordi man ikke handler med integritet og autencitet. Hvordan man kan handle værdistyret, skal vi nu se på.

Den værdistyrede vej

I modellen ses, som nævnt, også en anden vej; nemlig den **værdistyrede vej**. At tage denne vej handler om at gå henimod sine værdier. Det kræver, at man trods sin ”naturlige overlevelsesadfærd” og tør blive stående i krydspreset, som indebærer stort ubehag, frygt, tvivl og usikkerhed omkring hvorvidt man lykkes. At rumme det ubehag, kræver altid mod og tillid og det kræver at man kender til sin mission (punkt 6: Fyrtårnet), dvs. *hvorfor* det overhovedet er værdifuldt at investere tid og kræfter i projektet.

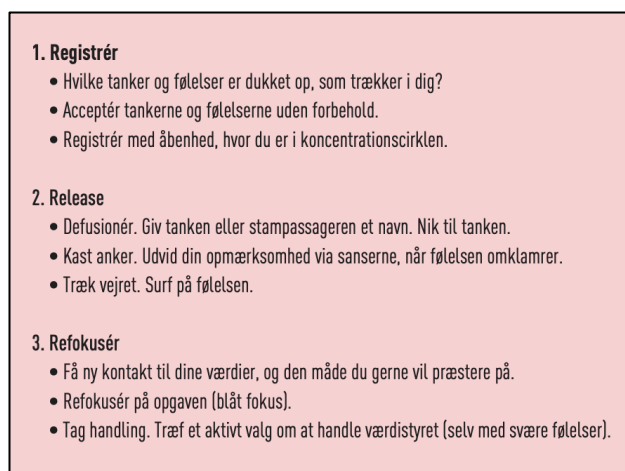
Punkt 3, 7 og 8: 3R modellen – din vej til fuldt fokus

For at gå ad den værdistyrede vej, bruges 3R-modellen, der handler om at registrere hvilke følelser og tanker der forstyrrer og trækker opmærksomheden væk fra nu’et, kan vi træne at adskille os fra tanker og frigøre os fra omklamrende følelser. Dette er nødvendigt, fordi vores opmærksomhed er en begrænset ressource, hvilket betyder, at vi kun kan være fuldt fokuserede på én opgave ad gangen. På godt og ondt er vores sind indrettet sådan, at vi vil være tilbøjelige til at dvæle ved fortiden og/eller bekymre os om fremtiden; igen for at beskytte os fra ubehagelige situationer og sikre vores overlevelse. Det er umuligt altid at være fuldt fokuseret, men det handler om at opdage, hvornår vi bliver revet væk og så komme tilbage til nu’et igen.

Dette trænes igennem 3R-modellen, der har 3-trin:

- Registrér (punkt 2)
- Release (punkt 7)
- Refokusér (punkt 8).

Se modellen til højre for yderligere guidelines:



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 omklamrer.
- Træk vejret. Surf på følelsen.

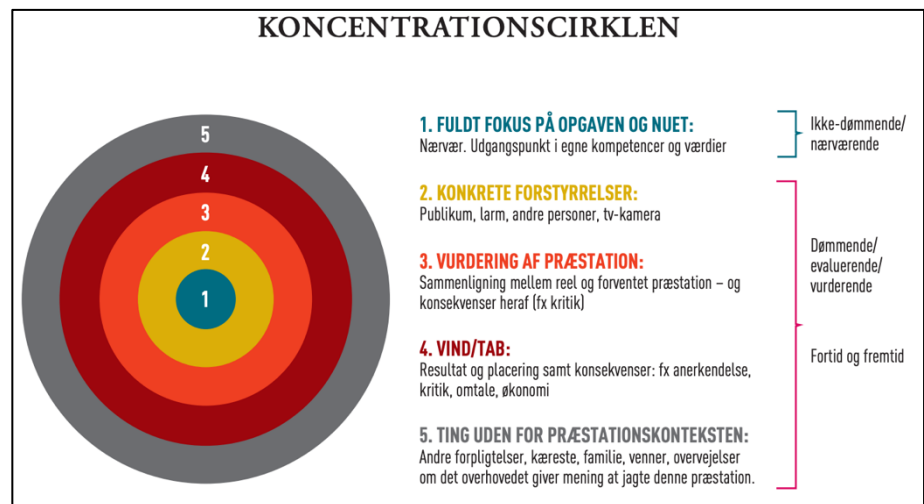
3. Refokusér

- 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).

Figur 5: **3R-modellen**. Præster under pres – guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv. Henriksen og Hansen (2016) Dansk psykologisk forlag.

Træn din koncentrationsevne - Lær at skift fokus – Brug din bevidsthed !

I træningen af at registrere sine stampassagerer anvendes en koncentrationscirkel til at vurdere, hvor ens fokus er. Når vi mister fokus, vil vores tanker ofte være bundet op på tidligere erfaringer fra fortiden, eller bekymringer i fremtiden. At begynde at blive opmærksomme på det, kan hjælpe os med at blive opmærksomme på vores typiske tankemønstre. Derefter kan vi kan refokuserer, dvs. at bringe vores opmærksomhed tilbage til nu'et (blåt fokus) og til de handlinger, der skal repræsentere de værdier vi gerne vil stå for.



Figur 6: **koncentrationscirklen**. Præster under pres – guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv. Henriksen og Hansen (2016) Dansk psykologisk forlag.

Punkt 9: Den kortsigtede konsekvens ved at tage den værdistyrede vej

At tage den værdistyrede vej har også en kortsigtet konsekvens (punkt 9), og det er at man må rumme ubehaget og konsekvensen ved ikke at lykkes, men heldigvis er der også en langsigtet gevinst.

Punkt 10: Den langsigtede belønning ved at tage den værdistyrede vej

Selvom det er forbundet med ubehag, tvivl og bekymring at tage den værdistyrede vej, er der en langsigtet belønning, og det er, at du lærer at handle mentalt stærkt, som var defineret ved *evnen til at handle i overensstemmelse med dine værdier og mål, selv når du er under pres og står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser*.

Når du handler på baggrund af dine egne værdier, lærer at være mere ærlig, autentisk og tro mod sig selv og det fine ved dette er, at du har dig selv med hele vejen på vej mod målet. Og selv hvis du ikke skulle nå dine mål, så vil rejsen være det hele værd, fordi du har handlet som det menneske du gerne vil være, og levet et meningsfyldt liv.

Modellen overskueliggør og visualiserer alt i alt en gameplan, til at udvikle mental styrke.

I forløbet skal du udfylde dit eget personlige mentale styrkekompas, som udgør din personlige gameplan, som du kan bruge næste gang du skal præstere under pres. I det nedenstående får du 2 eksempler på hvordan gymnasieeleverne udvikler mental styrke ved brug af deres mentale styrkekompas, når de står i en svær situation. Case-fortællingerne er fiktive.

CASE 1 - Eksempel på brug af det mentale styrkekompas. Svær situation: Demotivation ift. dans.

Signe er steget i karakter i idræt og hendes lærer har netop annonceret det næste forløb, dans, som bestemt ikke lige er hendes stærke side. Rigtig mange fra klassen er stjernegode til det, og har gået til det i mange år i en klub og hun tænker allerede nu, at hun kommer til at falde igennem i det selskab. Hendes tanker kredser om, hvad der mon vil ske med sin idrætskarakter, hvis hun kommer til undervisningen og hendes lærer finder ud af, at hun i virkeligheden ikke er god nok til at holde den nuværende karakter. Hun har mest lyst til at blive væk og "fake" en skade, men samtidig ved hun også godt, at det ikke er en holdbar løsning, for det vil jo svare til udeblivelse og det vil jo også påvirke indtrykket af hende. Værdimæssigt ved hun fra undervisningen i sportspsykologi og teorien fra det mentale styrkekompas, at hendes værdier er: udviklingsorienteret, mod, tålmodig og samarbejde. Det er dem, hun skal holde fast i og handle ud fra, som en del af sin gameplan, når hun kommer i pressede situationer. Hun husker også tydeligt, at hendes typiske svære tanker og følelser (stampassagerer) under pres ofte handlede om 1) Perfektionisme (at hun hadede at lave fejl), 2) "Scoopy doo", (hun er forsigtig ved nye ting) og 3) Frk. Quitter (at hun oplever demotivation og opgivenesshed, når hun ikke var blandt de bedste). Hun har udfyldt et rubric skema med de faglige mål i starten af forløbet (figur 7) så hun kan følge sin egen udvikling løbende. Hun overvejer nu, hvordan hun i denne situation kan omsætte sine værdier til mental styrke, hvis hun bruger sit indre mentale styrkekompas og 3R-modellen. Hun beslutter sig for at sætte alt det hun ved, ind i sit mentale styrkekompas.

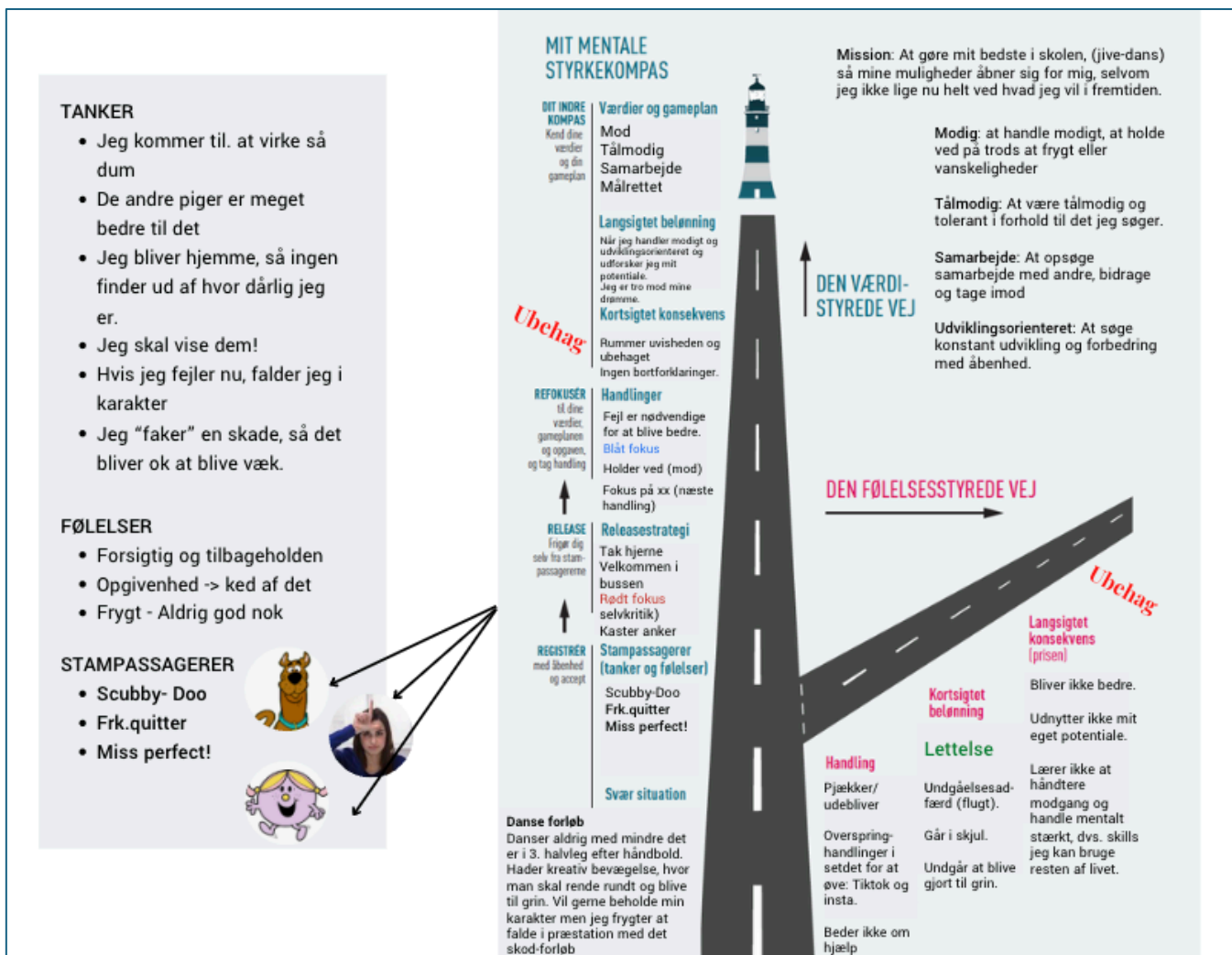
Det bliver til dette nedenstående udfyldte eksempel (figur 8)

32.7 Evaluering

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Musikforståelse	Sjældent eller aldrig i stand til at begynde på den rigtige tælling i musikken og desuden problemer med at holde rytmen.	Af og til i stand til at begynde på den rigtige tælling i musikken og til dels kunne følge rytmen.	Tit i stand til at begynde på den rigtige tælling i musikken og kan ofte følge rytmen.	Oftest eller altid i stand til at begynde på den rigtige tælling i musikken og oftest eller altid i stand til at følge rytmen.
Isolerede grundtrin og variationer	Sjældent eller aldrig i stand til at udføre føddernes bevægelse i isolerede grundtrin og variationer.	Af og til i stand til at udføre føddernes bevægelse i isolerede grundtrin og variationer.	Tit i stand til at udføre føddernes bevægelse i isolerede grundtrin og variationer.	Oftest eller altid i stand til at udføre føddernes bevægelse i isolerede grundtrin og variationer.
Øvrig danseteknik	Sjældent eller aldrig i stand til at udføre de øvrige tekniske elementer ved dansen såsom dansefætning, holdning og hoftens bevægelser.	Af og til i stand til at udføre de øvrige tekniske elementer ved dansen såsom dansefætning, holdning og hoftens bevægelser.	Tit i stand til at udføre de øvrige tekniske elementer ved dansen såsom dansefætning, holdning og hoftens bevægelser.	Oftest eller altid i stand til at udføre de øvrige tekniske elementer ved dansen såsom dansefætning, holdning og hoftens bevægelser.
Rutine	Sjældent eller aldrig i stand til at følge en bestemt rutine.	Af og til i stand til at følge en bestemt rutine, men uden en grundlæggende sikkerhed i bevægelserne.	Tit i stand til at følge en bestemt rutine og med en god sikkerhed i bevægelserne.	Oftest eller altid i stand til at følge en bestemt rutine og med stor sikkerhed i bevægelserne.

Rubricskema frit efter Yubio, 2023, side 1372.

Figur 7: Udfyldt Rubricskema med Signes nuværende fagligt selv-vurdering af hendes opfyldelse af de faglige mål.



Figur 8: Udfyldt model med eksempel på mental styrkekompas frit efter Hansen og Henriksens guide fra Præstér under pres (2016).

CASE 2 - Eksempel på brug af det mentale styrkekompas – Svær situation: Frygten for at fejle.

Markus går i 3.g. og har svært ved det tekniske i volleyball. Han går på hold med en flok, der til daglig spiller i klub i danmarksserien, og når han kommer på hold med dem, kommer alle hans tanker til at kredse om, ikke at blive til grin. Han tøver med at sige ”jeg har” fordi han ved, at det alligevel ofte fører til en upræcis modtagning og boldtab. Han hader at blive til grin, og trækker sig ofte og lader de mere bolderfarne få boldene, så han i hvert fald ikke er den, der fejler!

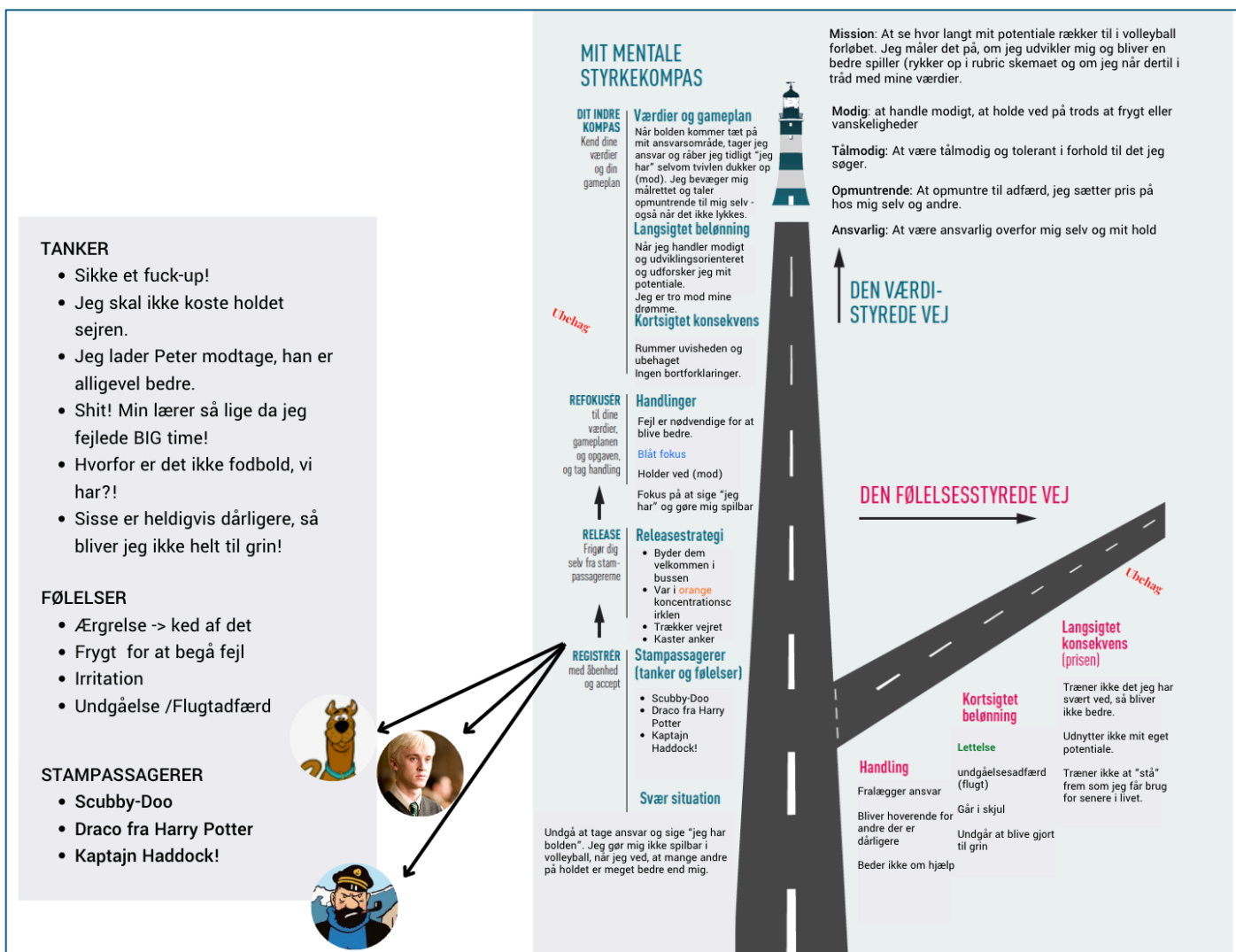
Værdimæssigt ved han fra undervisningen i sportspsykologi og teorien fra det mentale styrkekompas, at hans mission er se hvor langt hans potentiale rækker til i volleyballforløbet. Det måler han på, om han udvikler sig og bliver en bedre spiller (rykker op i rubric skemaet og om han handler i tråd med hans værdier).

Hans værdier er: modig, tålmodig, opmuntrende og ansvarlig. Det er dem, han skal holde fast i og handle ud fra, som en del af hans gameplan, når han kommer i pressede situationer. Han ved, at hans typiske svære tanker og følelser (stampassagerer) under pres ofte handlede om 1) ”Scoopy doo”, (han er forsigtig ved nye ting) 2) ”Draco fra Harry Potter” (Han kan blive arrogant og hævde sig over dem, der er endnu dårligere end ham og 3) ”Kaptajn Haddock” (han roder sig ofte ud i problemer og har et hidsigt temperament). Han har udfyldt et rubricskema for at ”tage pulsen” på hvor han ligger i forhold til forløbets faglige mål (figur 9) – og overvejer nu, hvordan han i denne situation koble arbejdet med de faglige mål til hans viden om mental styrke og modellen med det mentale styrkekompas med hans mission, værdier og 3R-modellen. Han beslutter sig for at sætte alt det han ved, ind i sit mentale styrkekompas. Se det udfyldte eksempel (figur 10)

13.5 Evaluering				
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Grundlæggende teknik	Sjældent eller aldrig udføres de tekniske færdigheder på en forholdsvis teknisk korrekt måde.	Af og til udføres de tekniske færdigheder på en rimelig teknisk korrekt måde.	Tit udføres de tekniske færdigheder på en teknisk korrekt måde, men det kniber lidt, når boldene er svære.	Oftest eller altid udføres de tekniske færdigheder på en teknisk korrekt måde – selv når boldene er forholdsvis svære.
Effektivitet	Sjældent eller aldrig spilles bolden i en hensigtsmæssig retning, og bolden er ofte svær at spille videre på for medspillerne.	Af og til spilles bolden i en hensigtsmæssig retning, og der kan oftest spilles videre på bolden for medspillerne.	Tit spilles bolden i den rigtige retning og med et fornuftigt tempo. Det er som regel nemt at spille videre på bolden for medspillerne.	Oftest eller altid spilles bolden i den rigtige retning og med et fornuftigt tempo. Det er som regel meget nemt at spille videre på bolden for medspillerne.
Kommunikation	Sjældent eller aldrig melder spilleren ind og tager ansvar.	Af og til melder spilleren ind, og af og til hjælper og støtter spilleren de andre spillere.	Tit melder spilleren ind og tager ansvar. Desuden hjælper og støtter spilleren de andre spillere.	Oftest eller altid melder spilleren ind og tager ansvar. Desuden hjælper og støtter spilleren de andre spillere.
Regler og taktik	Sjældent eller aldrig placerer spilleren sig selv og bolden rigtigt på banen, og der er kun sparsomt kendskab til de mest basale regler.	Af og til placerer spilleren sig selv og bolden rigtigt på banen, og der udvises et rimeligt kendskab til reglerne.	Tit placerer spilleren sig selv og bolden rigtigt på banen, og der udvises et godt kendskab til reglerne.	Oftest eller altid placerer spilleren sig selv og bolden rigtigt på banen, og der udvises stort kendskab til reglerne.

Rubricskema frit efter Yubio., 2023, side 616

Figur 9: Udfyldt Rubricskema med Markus vurdering af hans opfyldelse af de faglige mål.



Figur 10: Udfyldt model med eksempel på mental styrekompas frit efter Hansen og Henriksens guide fra Præstér under pres (2016).

Spørgsmål til refleksion

1. Hvad har gennemgangen af modellen for det mentale styrkekompas sat i gang hos dig?
2. Er du blevet mere klar på din mission, dine værdier og hvordan den værdistyrede vej kunne se ud for dig?
3. Hvilke tanker satte den følelsesstyrede vej i gang hos dig? Kunne du genkende nogle af de typiske adfærdsmønstre, kamp, flugt, frys?
4. Har du en begyndende idé om hvordan modellen kan bruges til din personlige færdige GAMEPLAN for næste gang du står i en presset situation?
5. I hvilken grad kunne du genkende det som case-personen oplevede i eksemplet og den måde hun brugte det mentale styrkekompas til at handle mentalt stærkt i situationen?

God fornøjelse med anvendelse af teorien i undervisningen og udviklingen af din mentale styrke!

Vil du læse mere, kan du orientere dig i nedenstående litteraturliste.

Litteraturliste:

Diment, Henriksen & Larsen (2020) Team Denmark's sport psychology professional philosophy 2.0, Tidsskrift af Dansk Idrætspsykologisk Forum, 2020, vol 2., side 26-32, udgivet 2.11.2020 (Diment et al., SJSEP, 2020:210.7146/ sjsep.v2i0.115660), <https://tidsskrift.dk/sjsep/article/view/115660/166416>, hentet den 8.9.'24

Hansen, Jakob og Henriksen, Kristoffer Henriksen (2016), Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv, 1. udgave. Dansk Psykologisk Forlag, Link: www.underpres.dk

Harris, Russ (2020), ACT teori og praksis, Acceptance Commitment Therapy, 1. udgave. 6. oplag.

Henriksen K., Hvid Larsen, C., og Kamuk Storm (2022), L., *ALT - du bør vide om talentudvikling i sport*. 1. udgave., 1. oplag 2022. Content Publishing Aps.

Henriksen H., J. Hansen og Hvid Larsen C. (2020): *Mindfulness and Acceptance in Sport - How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure*. By Routledge. Taylor and Francis group. New York and London.

Henriksen, Hansen, Hansen (2007) *Gyldendals Idrætspsykologi*, Gyldendals Forlag.

Hviid Larsen C. og Heiner-Møller, K: *Fodboldpsykologi – en grundbog på DBU's træner uddannelse* (2022), DBU Træneruddannelse.

Team Danmark (2008) *Team Danmarks sportpsykologiske filosofi*:

https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1267/2016-11-10_sportpsykologisk_filosofi.pdf

Team Danmark, Life Skills undervisningsmateriale, <https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/uddannelse/life-skills-undervisning> , Hentet den 8.9.24

Tod, D. and Eubank M., Applied Sport, Exercise, and performance psychology. 2020. By Routledge. Taylor and Francis group. New York and London.