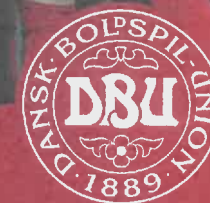
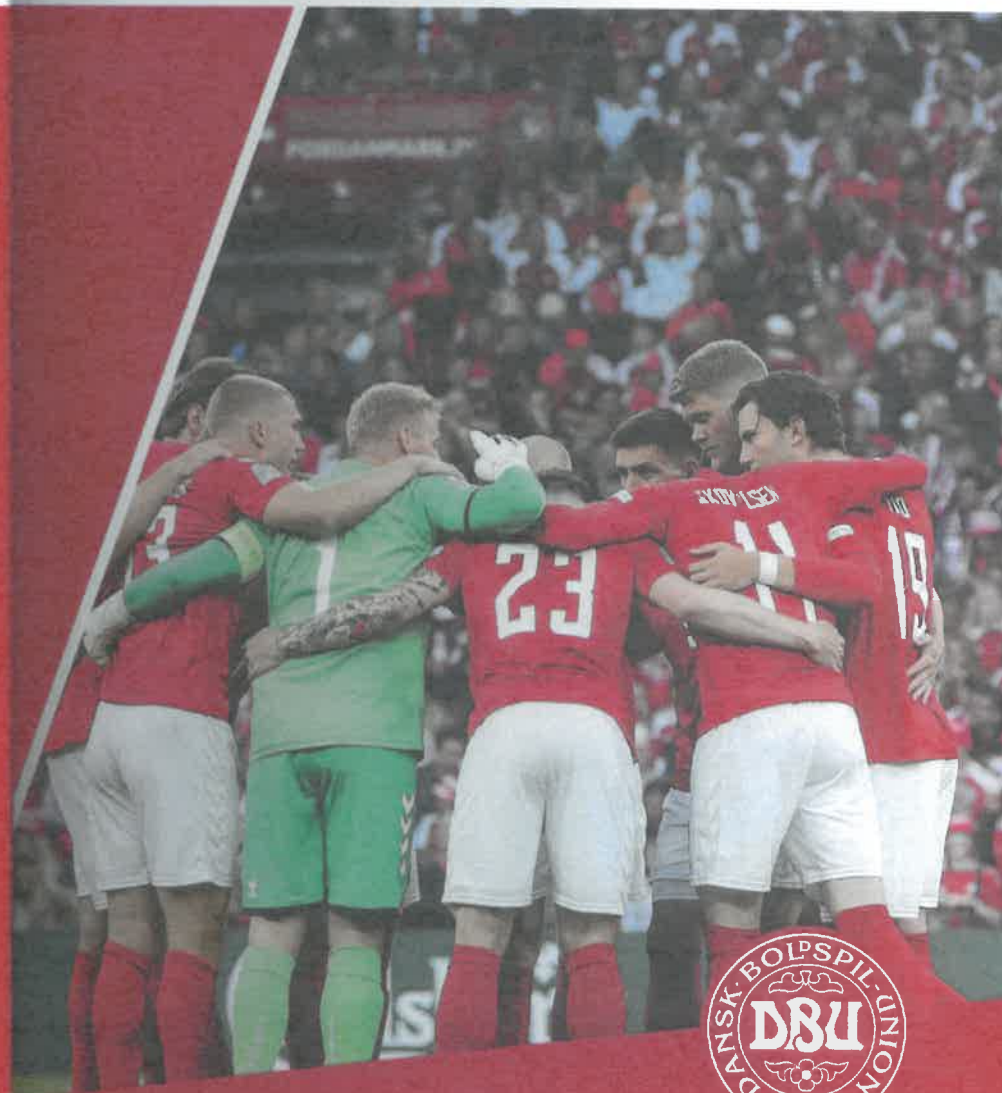


FODBOLDPSYKOLOGI

EN GRUNDBOG PÅ DBU'S TRÆNERUDDANNELSE



Arsten Hvid Larsen og Kenneth Heiner-Møller

EN DEL AF
NOGET STØRRE

Visualisering

Visualisering er en proces, hvor spilleren bruger sin forestillingsevne til at se sig selv (et indre billede) træne en sportsrelateret færdighed eller udføre den i konkurrence. Visualisering er, når spilleren konstruerer informationer i hovedet, som bliver genkaldt af sanseorganer. Det kan handle om at genkalde billeder, lyd og smag, en bestemt oplevelse og følelse. Det er næsten, som at opleve det ske igen. Visualisering kan være som at "se en film inde i hovedet". Det er også kaldet en indre visualisering. Denne film kan genkalde noget, som spilleren faktisk har gjort (en toppræstation, et godt mål, en god aflevering, et godt skud) eller noget spilleren gerne vil gøre (score et mål, en god aflevering osv.). Visualisering kan også indeholde, at spilleren "på sin indre film" ser sin holdkammerat lave en god handling også kaldet en ydre visualisering. Denne oplevelse er en genoplevelse af tidligere begivenheder. Unge spillere har en enorm kapacitet for at lære visualisering og er ofte meget gode til at se disse billeder for sig. Denne evne bliver svagere med alderen.

Ronaldinho, før VM i fodbold 2006:
Når jeg træner, er en af de ting, jeg koncentrerer mig om, at ska-

be et mentalt billede af, hvordan jeg bedst muligt kan aflevere bolden til min holdkammerat, først og fremmest, så han er alene med målmanden. Så det jeg altid gør før en kamp, hver eneste nat og hver eneste dag, er at tænke tingene igennem, forestille mig spillet, hvilke pasninger, driblet ingen andre har tænkt på, og altid have i tankerne, hvilke styrker min holdkammerat, som jeg afleverer til, har. Når jeg konstruerer disse spil i mit hoved, så tager jeg højde for, om en af mine holdkammerater kan lide at få bolden i fødderne eller foran ham, om han er god med hovedet og hvordan han foretrækker at heade til bolden, om han er stærkere med sit højre eller venstre ben. Det er mit job. Det er, hvad jeg gør. Jeg forestiller mig spillet. (frit oversat efter Carlin, 2006)

Ovenstående beskrivelse giver et meget godt billede af, hvad der er nødvendigt for, at visualisering virker. Ronaldinho tager i sin beskrivelse af visualisering højde for mange forskellige aspekter. Det er et positivt billede, hvor der er mulighed for en scoring, hvilket giver motivation. Han bruger mange forskellige sekvenser fra spillet – afleveringer, driblet og hovedstød.

Derudover tænker han relationer ind i visualiseringen – hvordan han bedst muligt afleverer til sin holdkammerat, og hvad holdkammeratens styrker er, hvilket er vigtigt for at visualiseringen bliver så effektiv som muligt.

Hvad er visualisering?

Visualisering er en proces, hvor spilleren bruger sin forestillingsevne til at se sig selv (et indre billede) udføre eller træne en sportsrelateret færdighed eller præstere i en given situation, hvor selvværdet og selvtillid er afgørende for at præstere godt. Gennem vedvarende udførelse af visualisering kan spilleren træne både krop og hjerne til at præstere på et højt niveau under træning og i situationer med meget høje forventninger og pres. Det sker, når spilleren konstruerer informationer i hovedet, som bliver genkaldt af sanseorganer. Det kan handle om at genkalde billeder, lyd og smag, en bestemt oplevelse og følelse; næsten, som det skete igen.

Visualisering er en form for simulation. Det er en metode, hvor spilleren bruger alle sanser til at skabe eller genskabe en oplevelse inde i hovedet. Visualisering kan være som at "se en film inde i hovedet". Forskning viser, at visualiseringen af en god præstation giver en bed-

re præstation end visualiseringen af en dårlig præstation. Så ser spilleren sig selv præstere godt, så præsterer spilleren for det meste.

Hvordan virker visualisering?

Der er flere teorier om, hvordan visualisering virker. En nærliggende forklaring er at tro, at det er hovedkrop relationen, der er et vigtigt og essentielt forhold i visualisering. Når spilleren forestiller sig en handling aktiveres og stimuleres musklerne, der bruges til at udføre forskellige opgaver, i en vis grad. Denne muskelstimulering er ikke stærk nok til at lave bevægelsen, som spilleren forestiller sig, men stimuleringen kan bruges som en skabelon for den "rigtige" bevægelse. Ved at genskabe den korrekte sanseinformation, der bidrager til en succesfuld udførelse af bevægelsen eller færdigheden, styrker spilleren skabelonen, så det bliver mere sandsynligt, at han eller hun er i stand til at skabe den korrekte respons under pres. Hvis spilleren er seriøs omkring at udvikle sin præstation, er det nødvendigt at udvikle færdigheden ved at træne visualisering af både teknik, taktik og motivation under træning og kamp.

Hvad gør visualisering effektivt?

Visualisering bliver mest effektiv, når den er realistisk og så tæt på



virkeligheden som muligt. Billedet skal være levende, hvilket refererer til klarheden og skarpheden af billedet. Jo mere spilleren integrerer alle sanser i billedet, jo større er muligheden for, at det påvirker den fysiske præstation. Billedet skal være kontrollabelt, hvilket refererer til spillerens evne til at påvirke indholdet af billedet. For eksempel skal tiden som spilleren bruger på billedet være i overensstemmelse med tiden, der bliver brugt til at gennemføre den fysiske begivenhed.

Hvorfor er visualisering vigtig?

Visualisering bliver brugt af flere forskellige årsager, men de to primære formål er for at skabe et bed-

re grundlag for toppræstation (motiverende visualisering) og forøge læring af færdigheder. Motiverende visualisering bliver brugt til at sætte mål, kontrollere følelser og stress samt opretholde selvtillid og selv-værd. Læring af færdigheder kan være at lære nye færdigheder, øve gameplan, strategier eller rutiner.

Visualisering fra indre og ydre perspektiv

Spilleren kan se sig selv præstere fra et internt eller eksternt perspektiv eller en kombination af begge perspektiver. Spilleren kan skifte mellem de to typer, når han eller hun gennemgår billederne i sit hoved. Det indre perspektiv er særlig brugbart for den mentale træning

af specifikke færdigheder. Det eksterne perspektiv er brugbart til at forestille sig øvelser, der er relateret til et taktisk element eller gense en tidligere præstation. Det er en god idé at bruge den type af visualisering, som spilleren har det godt med.

- Internt perspektiv er ligesom, at spilleren ser igennem egne øjne. Det interne perspektiv genskaber nøjagtigt det billede, som spilleren vil se under en præstation.
- Eksternt perspektiv er ligesom, at spilleren ser sig selv på video eller i fjernsynet.

Der er ikke nogen rigtig eller forkert type af visualisering og spilleren kan nemt skifte fra den ene til den anden. I mange tilfælde føles intern visualisering mere "virkelig", fordi spilleren kan mærke, at han eller hun er i situationen. Spilleren bør opfordres til at bruge begge typer af visualisering og vil normalt finde den form, der passer bedst.

Visualisering er brugbar i mange situationer og til mange formål. Nogle eksempler kan ses nedenunder:

- Målsætninger
- Refokusering
- Positiv tænkning
- Udvikling af strategi

- Forberedelse til kamp eller konkurrence
- Forøge konkurrencefokus og koncentration
- Tro på egne evner og egenskaber
- Forøge motivation og selvtillid
- Træning af distraktioner
- Reducere stress til kamp eller konkurrence

Hvordan kan træneren bruge visualisering?

Visualisering virker bedst, når spilleren er afslappet. Samtidig skal visualiseringen være realistisk. Det handler om, at spilleren gør billedet så reelt som muligt, hvilket betyder, at det er klart, levende, og involverer alle sanser og følelser. For at visualiseringen bliver effektivt, skal visualisering bruges regelmæssigt og struktureret (fx. fem minutter hver dag). For at forstærke visualiseringen kan spilleren se videoer af sig selv i aktion. Evnen til at visualisere en positiv præstation er en væsentlig pointe. Kan spilleren tænke positivt, så er det mere sandsynligt, at han eller hun lykkes. Hvis spilleren tænker negativt, bliver han eller hun ekspert på problemer og har større sandsynlighed for at fejle.

Brug af sanser i visualisering

Det er nødvendigt, at spilleren bruger alle sanserne, der er forbundet

PERSPEKTIV	NYTTE
Eksternt	<ul style="list-style-type: none"> • Spilleren kan se sig selv, som var det på en video • Spilleren kan se hele billedet fra forskellige vinkler (god til taktiske formål) • Spilleren kan dreje sig selv rundt og se handlinger fra forskellige positioner • Kan være brugbar ved læring af ny færdighed
Internt	<ul style="list-style-type: none"> • Spilleren ser billedet, som om spilleren var i aktion • Spilleren bruger alle sanser • Kan bruges effektivt til at træne elementer spilleren ønsker at bruge i træning og kamp
Begge perspektiver	<ul style="list-style-type: none"> • Kan bruges i realtime og slowmotion • Spilleren kan zoome ind og ud på billedet • Kan bruges selvom spilleren aldrig har udført færdigheden.

Tabel: Nytte og brug af forskellige typer af visualisering

med hver eneste del, der visualiseres. Det er nødvendigt, at spilleren øver sig i at integrere alle oplevelserne af lyd, smag, lugt, syn, berøring, følelsen og oplevelsen af lemernes positioner i bevægelsen. Træning af visualisering bør fokuseres på kvalitet og ikke kvantitet. Visualisering kan forstærkes igennem brug af video af spillerens præstationer. At se en optimal præstation eller færdighed kan hjælpe spilleren til at skabe et mere effektivt billede, som kan bruges til træning af visualisering.

Visualisering er en meget alsidig og brugbar mental færdighed, som

kan bruges til mange forskellige dele af sport. Det kan bruges til øvelse af taktiske elementer og problemløsning, som at visualisere bestemte positioner på banen og reaktioner i forhold til modstanderens handlinger og bevægelser. Foregribelse og forberedelse af sådanne situationer hjælper spilleren til at foregribe eventuelle problemer under konkurrence og kamp.

Visualisering kan forbedre selvtillid ved, at spilleren forestiller sig tidligere gode præstationer. Det kan gøres i pausen eller ved spilstop; at spilleren forestiller sig tidligere gode præstationer giver motivation og tillid til

at gentage den gode præstation og kæmpe for det. Når spilleren visualiserer en teknik inde styrkes skabelonen for en succesfuld udførelse af færdigheden i fremtiden.

Ved at arbejde med at korrigere en færdighed, så vil forestillingen om den korrekte udførelse af færdigheden forstærke den information. Kombination af fysisk, teknisk og mental træning er den mest effektive måde at optimere en færdighed.

Visualisering kan bruges som forberedelse til en præstation. Det er brugbart, at spilleren forestiller sig selv præstere under flere forskellige forhold, så som dårligt vejr, meget larm, meget gode modstandere, dårlige beslutninger, dårlig dommer. Det er nødvendigt at være forberedt på det uventede.

Visualisering kan bruges, hvis spilleren er skadet. Spilleren kan forestille sig et skud, tekniske elementer, spring, hovedstød og driblinger. Tidligere succesfulde præstationer og taktik kan hjælpe spilleren til at bibeholde mental parathed, når han eller hun er ude af stand til at udføre bevægelsen fysisk.

Som en del af en forberedelse til et vigtigt skud kan visualisering bruges til, at spilleren forestiller sig selv

udføre det tekniske element, hvilket kan hjælpe med udførelse af teknikken i pressede situationer. Denne metode er ideel før et afgørende straffespark, og kan bruges til at genskabe situationer, så som dueller eller gode pasninger til en holdkammerat.

Visualisering kan bruges til at kontrollere nervøsitet og følelser før en vigtig konkurrence. Spilleren kan forestille sig afslappende øjeblikke, der vil nedsætte nervøsiteten. En rigtig god ide er, at spilleren finder sit eget personlige afslappende sted, som spilleren forbinder med ro og afslapning.

Visualisering kan bruges til at analysere og evaluere præstationer. Visualisering kan hjælpe med evaluering af præstationen, hvis spilleren bruger visualiseringen til at se både gode erfaringer og erfaringer, som kan forbedres.

Nedenstående øvelse i visualisering viser, hvordan du som træner, kan bruge visualisering. Udgangspunktet er at starte foroven og tale hvert punkt igennem. Det er vigtigt, at sørge for at spilleren, er afslappet, hvilket opnås igennem fokus på vejrtrækning.

Øvelse: Visualisering med brug af positive sætninger og fokus på vejtrækning

Start foroven og tal spilleren igennem hvert punkt

- Find en behagelig stilling, og sid ned, men lad være med at krydse arme og ben.
- Luk øjnene og rens dit hoved for bekymringer og tanker.
- Læg mærke til stolen du sidder på, mærk ryggen mod ryglænet, mærk føddernes kontakt med gulvet. Du begynder at føle dig afslappet.
- Begynd at koncentrere dig om din vejtrækning, træk vejret ind, pust ud, træk vejret ind og pust ud
- Mærk roen sprede sig i din krop
- Træk vejret ind, pust ud, træk vejret ind og pust ud
- Find et åndedrætstempo, som du føler dig afslappet ved. Find den åndedrætsdybde, der passer dig. Træk vejret ind, pust ud
- Fornem stadig roen i din krop, du føler dig afslappet
- Træk vejret ind, pust ud, træk vejret ind og pust ud
- Tænk for dig selv: Jeg har det godt, Jeg føler mig rolig, jeg føler mig afslappet. Jeg er frisk, jeg er glad, jeg er let i kroppen, jeg ser frem til næste kamp, jeg fokuserer på mulighederne
- Fokuser igen på åndedrættet, træk vejret ind, pust ud.
- Mærk roen i din krop
- Prøv at forestil dig en solopgang, mærk varmen i dit ansigt, mærk den lette vind, der gør, at det skiftevis er varmt og lidt mindre varmt.
- Prøv at forestil dig en nyklippet bane... fornem duften af nyklippet græs, det kilder lidt i næsen, men duften er dejlig, den giver dig lyst til at træne.
- Forestil dig en bold i dine hænder... Mærk på læderet, mærk syningerne og den helt rene og lakre overflade... Slip den og lad den dale ned på din fod. Du glæder dig til at sparke til den...
- Vend tilbage til åndedrættet.
- Fornem stadig roen i din krop, du føler dig afslappet
- Træk vejret ind, pust ud, træk vejret ind og pust ud
- Når du føler, at du har roen, kan du åbne øjnene.

Hvor og hvornår kan træneren bruge visualisering?

Visualisering kan bruges i mange sammenhænge. Til træning, derhjemme, før udførelsen af en færdighed eller en kombination af flere færdigheder eller bevægelser. Spilleren bør skabe mulighed for at forestille sig hver bevægelse i færdigheden, så præcist og nøjagtigt som muligt. Spilleren bør gå igennem handlingen i sit hoved og forestille sig en perfekt udførelse af bevægelsen. Blive involveret i følelsen af at lykkes med bevægelsen. Visualisering kan bruges til konkurrence. Det kan bruges før konkurrencen starter, hvor spilleren kan forestille sig taktik, færdigheder, bevægelser og følelser, som spilleren ønsker at opleve og udføre i løbet af konkurrencen. Brug af visualisering før en konkurrence kan hjælpe spillere til at føle sig mere selvsikre og have kontrol over deres følelser og nervøsitet.

Visualisering er en færdighed, der kan tage lang tid at lære, lige som når spilleren skal lære en teknisk færdighed. Det kræver systematisk og vedvarende træning for at få det til at blive effektivt. Det er en god ide at afsætte tid til at træne visualisering i den ugentlige træning. Til at begynde med kan spilleren fokusere på at gennemføre en kort ses-

sion. For eksempel visualisere det ønskede to til tre gange i løbet af ugen i omkring 5-10 minutter. Hvis spilleren oplever, at han eller hun mister koncentrationen eller opmærksomheden vandrer, så tag en pause. Det er vigtigt at øve, og det tager noget tid, før spilleren bliver rigtig god og effektiv til at bruge denne færdighed.

Specifikke spørgsmål i spillersamtaler

Følgende spørgsmål kan bruges som inspiration.

- Hvis du forestiller dig din sidste gode præstation, fra hvilket perspektiv ser du så dig selv præstere?
- Hvilke billeder af tidligere præstationer giver dig selvtillid?
- I din visualisering, hvem var du sammen med, da du præsterede godt?
- Hvilke sanser lagde du mærke til?
- Hvordan kan den gode præstation, som du forestillede dig, hjælpe dig i fremtiden?

Opsummering og gode råd til at arbejde med visualisering i dagligdagen

Du kan som træner integrere visualisering i mange forskellige situationer (for eksempel på vej til kamp, i omklædningsrummet, hjemme på

sofaen, i sengen, i køen i supermarkedet). Det er en ideel teknik, som kan bruges aftenen før en kamp, før spilleren skal sove. Visualisering er en proces, hvor spilleren bruger sin forestillingsevne til at se sig selv (et indre billede) udføre eller træne en sportsrelateret færdighed eller præstere i en given situation, hvor selvværd og selvtillid er afgørende for at præstere godt. Motiverende visualisering bliver brugt til at sætte mål, kontrollere følelser og stress og opretholde selvtillid og selvværd. Visualisering bliver også brugt til at understøtte og lære nye færdighe-

der, øve gameplan, strategier eller rutiner. Spillere, der succesfuldt kan bruge visualisering, træner frivilligt længere tid end andre.

Visualisering bliver bl.a. brugt til at skabe et bedre grundlag for toppræstation (motiverende visualisering). I næste tema er der fokus på toppræstationer og konkurrencestrategier. Toppræstationer og konkurrencestrategier er ikke det primære fokus for unge spillere, men bliver væsentligt at fokusere på, jo ældre spilleren bliver.



Koncentration

Koncentration handler om evnen til at fastholde opmærksomheden over tid og evnen til at rette fokus på bestemte ting og udelade andre i givne situationer. Koncentration handler også om spillerens kapacitet til at håndtere både intern og ekstern information. Det vil sige, hvor meget han eller hun kan kape eller hvor mange fokuspunkter han eller hun retter opmærksomheden mod. Koncentration handler om effektiviteten af ens opmærksomhed over tid, som kan spænde fra maksimal årvågenhed til fravær af opmærksomhed. Grundlæggende kan det siges, at opmærksomhed er en begrænset ressource, opmærksomhed kan trænes, og forskellige positioner og situationer i en kamp stiller forskellige krav til koncentration. Når en spiller er ukoncentreret, så vil opmærksomheden være rettet mod forstyr-

rende eller irrelevante informationer. Ukoncentration kan skabes på baggrund af mange elementer der stresser og dermed skaber overload af informationer. For eksempel noget der er sket tidligere (tidligere fejl eller modgang), noget der vil ske senere (konsekvensen ved at tabe en kamp) eller for mange opgaver på en gang (både holde linjen og kommunikere).

Der er flere modeller, der illustrerer opmærksomhed eller fokus for en spiller. Den første model viser, hvordan koncentration eller opmærksomhed kan inddeles i fire områder. En spiller kan have et fokus, der er indre (mentale fokuspunkter, taktik, åndedræt), ydre (scanning af modstanderens bevægelser), smalt (bolden, foden) eller bredt (flere spillere). Disse fire områder kan ses på siden overfor.