

# FORLØB

# ANVENDT SPORTSPSYKOLOGI



# PPTX INDHOLD

1

Lærerplan og faglige mål

2

Overblik over materiale

3

Gennemgang af sportpsykologisk model og 3.bølge af sportpsykologi

4

Gennemgang / afprøvning af udvalgt UV materiale til mental styrke

5

Hvordan trænes mental styrke?

6

Evaluering og Afrunding

# Del 1

# Uddrag fra lærerplan idræt C

## 2. Faglige mål og fagligt indhold

### 2.1. Faglige mål

Eleverne skal:

- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner
- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter
- opnå kropsbevidsthed
- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
- udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori
- kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger
- behandle problemstillinger i samspil med andre fag
- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.

### 2.2. Kernestof

Gennem kernestoffet skal eleverne opnå faglig fordybelse, viden og kundskaber.

Kernestoffet er:

- aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet
- aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse
- aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
- grundlæggende principper for træning
- basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner
- de for undervisningen relevante digitale redskaber
- de for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.



## 2.1. Faglige mål

Eleverne skal:

- gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder
- beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter
- opnå kropsbevidsthed
- indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer
- udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden
- kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis
- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger
- opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet
- kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande
- behandle problemstillinger i samspil med andre fag
- demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.

## 2.2. Kernestof

Gennem kernestoffet skal eleverne opnå faglig fordybelse, viden og kundskaber.

Kernestoffet er:

- aktiviteter, der træner den fysiske kapacitet
- aktiviteter, der træner kropsbeherskelse og boldbeherskelse
- aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
- grundlæggende principper for træning
- centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof
- aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder
- natur- og sundhedsvidenskabeligt samt humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner
- humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur
- de for undervisningen relevante digitale redskaber
- de for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.





## Faglige mål anvendt sportspsykologi

Du skal overordnet kende til Team Danmarks sportsfilosofiske filosofi og kunne forklare hvordan sportspsykologiske metoder kan skabe positive forandringer i sportsudøveres præstationsevne og trivsel.

Du skal særligt kunne redegøre for det øverste lag i modellen; det mentale hjul, som du skal bruge til at udvikle bevidsthed om hvem du selv gerne vil være som atlet.

Det gør du ved at kunne redegøre for – og anvende følgende 7 centrale færdigheder i din idræts praksis: 1) målsætninger, 2) konstruktive evalueringer, 3) koncentration, 4) indre dialog, 5) stresshåndtering, 6) visualisering og 7) udformning af "Game plan".

Med udgangspunkt i ovenstående afprøves teori og metoder i undervisningen. Du vil blive bedømt på din evne til at anvende teori og metoder i idrætsundervisningen og til at evaluere/ reflektere over din egen udviklingsproces.

Konkret skal du kunne:

- Redegøre for hvad mental styrke er.
- Anvende teorien bag "det mentale styrkekompas" i udformningen af din egen gameplan for hvordan du vil håndtere pres og modgang i din egen idrætspraksis.

Du anvender teorien ved at:

- 1) Vælge en svær situation
- 2) Finde ud af hvad din mission var (svar evt. på *hvorfor* din mission er vigtig for dig og *hvad* der er meningsfuldt)
- 3) Vælge 3-4 værdier, der skal definere *hvem* du gerne vil være/ og *hvad* dine værdistyrede handlinger er under pres.
- 4) Registrere hvilke "stampassagerer" dvs. svære tanker og følelser, der dukker op og forstyrrer dit fokus under pres. Registrer hvordan det påvirker dit fokus og koncentration jf. brug af koncentrationscirklen.
- 5) Kunne redegøre for elementer, der påvirker den følelsesstyrede vej; herunder
  - a. kunne redegøre for dine handlinger/ typiske adfærdsmønstre under pres (enten kamp, flugt eller frys).
  - b. kunne reflektere over hvad den kortsigtede belønning er (ofte midlertidig lettelse).
  - c. kunne reflektere over hvad den langsigtede konsekvens/ prisen du betaler (dette vil være, at du ikke lever op til dine egne værdier og komme længere væk fra din mission og mål).
- 6) Kende til 3R modellen og kunne anvende Registrering, Release -og Fokuserings-strategierne som metode til at gå ud ad den værdistyrede vej.
- 7) Kunne definere den kortsigtede konsekvens (ofte er det at rumme ubehag, tvivl, bekymring)
- 8) Kunne definere den langsigtede belønning (f.eks. autencitet, mod, tillid)

Du skal kunne argumentere for hvornår man kan anvende de forskellige dele af det mentale fyrtårnskompas i forhold til de 3 scenarier: inden, under og efter en situation under pres, f.eks. konkurrence/ kamp, prøve eller eksamen.

I slutningen af forløbet, skal du aflevere et udfyldt styrkekompas, der kobler din egen idrætspraksis med den sportspsykologiske metode.

Materiale:

Sportspsykologisk kompendium af Linda Hejselbak Jensen

Links til meditationer:

## \*\*Evt. supplement til idræt B – med teampsykologisk overbygning\*

Du vil blive bedømt i din evne til at koble anvendt teori til din egen og dit teams udviklingsproces.

I forhold til **det teampsykologiske** skal du kunne:

- Redegøre for hvad et velfungerende team er og analysere i hvilken grad, at du oplevede at dit eget team var det.
- Redegøre for hvad der kendetegner det gode teams overordnede retning; herunder vision, mål og strategi. Analysere og vurder i hvilken grad de ting har været til stede på dit eget team.
- Redegøre for hvad der menes med et teams identitet og teamværdier, analysere og vurdere i hvilken grad I på dit team har formået at udvikle en god og velfungerende teamkultur.
- Redegøre for begreber i forhold til teamsamarbejde;
  - Synergieffekt, kohæsion (social og opgave), Ringelmann-effekten, 4 typer af teams ift. kohæsion.
  - Kommunikation (verbal og nonverbal) samt feedbackformer, der kan optimere læring og give høj psykologisk trivsel på et hold.

I slutningen af forløbet skal du lave et akademisk poster med udgangspunkt i den sportspsykologiske teammodel og udvalgte bilag fra teorien som du kobler til dit teams praksis. Vægten skal ligges på hvordan I som team er lykket med at skabe en teamkultur, med psykologisk tryghed, klare mål og fælles værdier.

Ydermere skal I forholde jer til hvordan jeres roller har været klare og veldefinerede og endelig hvordan jeres handlinger og kommunikation har været.

Rammen er 10 minutters præsentation hvor alle i gruppen siger noget.

Litteratur:

Sportspsykologisk kompendium af Linda Hejselbak Jensen

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

Yubio Idræt C+B, udgave 2023, kapitel 5: Idrætspsykologi, side 133-145

Henriksen et al, 2022, ALT, du bør vide om talentudvikling i sport, kap 10, Sæt turbo på træningen, og giv feedback, der flytter.



# Løbende bedømmelse med deling af din udfyldte mentale styrkedagbog

+

## Aflevering som screencast af dit udfyldte mentale styrkekompas



### Aflevering: Mental styrke i softball

#### Dit mentale styrkekompas

**Hvad er målet med opgaven?** Målet er at du bliver i stand til at koble teorien om mental styrke og præstationspres til din egen praksis.

**Hvordan gør jeg?** I denne aflevering skal du aflevere en screencast på maks. 5 minutters varighed, hvor du fortæller om din individuelle proces med at udvikle mental styrke i softballforløbet. Du skal udfylde det mentale styrkekompas + der tilhørende modeller (se næste side) hvor du forklarer hvordan du har brugt teorien bag modellen. Brug f.eks. PPTXs optagefunktion til at optage din screencast eller andet velegnet program.

Har du været til modulerne har du lavet alt arbejdet nu. I undervisningen har du haft udgangspunkt i en eller flere svære situationer, som du måske har koblet til de faglige mål/ et specifikt tema i et rubricskema til dit forløb. I øvelsen med afslutningsreceptionen og arbejdet med dine værdier har du allerede fundet dine 3-4 værdier og skrevet hvordan du kan se dem i konkrete engagerede og værdistyrede handlinger i din idrætspraksis. Du har arbejdet med 3R-modellen, hvor du både har lært at mærke og registrere dine stampassagere (tanker og følelser) i pressede situationer og du kender til releasestrategier til hvordan du kommer tilbage til fuldt fokus på opgaven. Du kender koncentrationscirklen som du kan bruge som både registrering og re-fokuseringsstrategi.

Du finder uddybet teori, guideline og eksempler på udfyldt model i dit kompendium i sportspsykologi.

**Opgavens varighed:** Maks. 5 minutter.

Indsæt dine egne ord i modellen med tekstbokse imens du anvender teorien på din egen praksis.

**Hvordan afleverer jeg?** Du deler din opgave med mig i følgende googledrev mappe. Gem afleveringen som "dit navn\_mentalstyrke":

Indsæt: \*Link\*

Derudover sætter linket til din aflevering ind i nedenstående google drev dok.

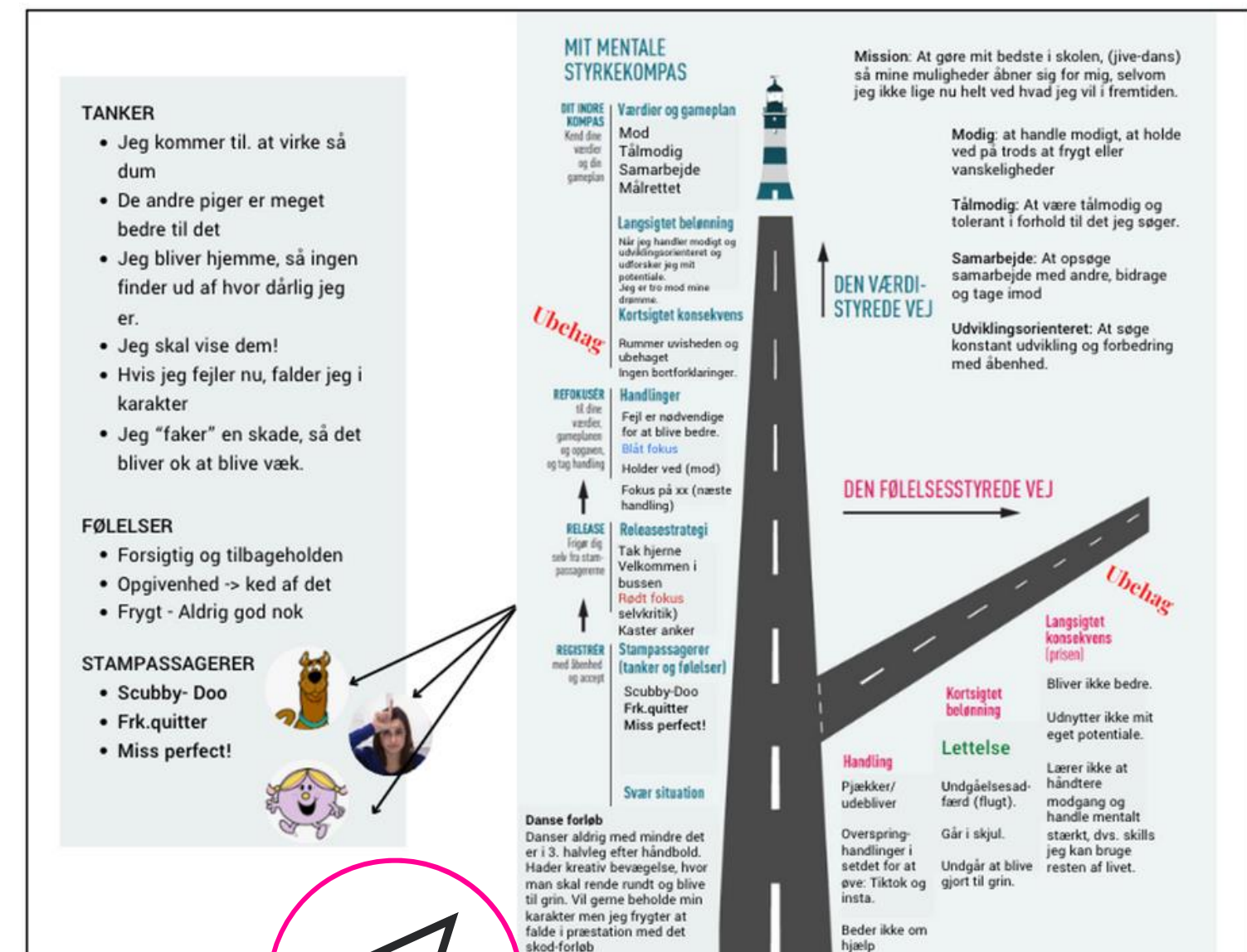
Udover dit link til opgaven, skal du også udford dit navn i én kolonne skrive dine 3-4 værdier ind og i en anden dine vigtigste læringspunkter ind.

Indsæt: \*Link\*

**Afleveringsfrist:** xx

God arbejdslyst ☺

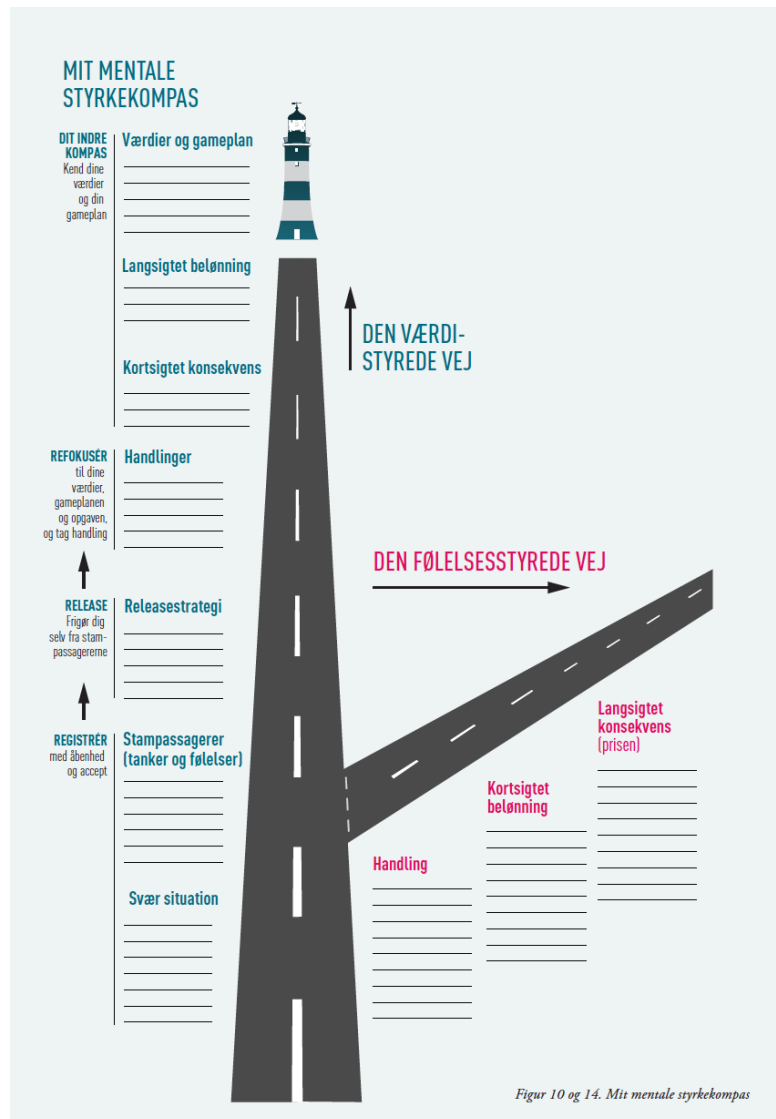
Mvh. Din idrætslærer



# Del 2

# Overblik over materiale du skal bruge

## Model med mentale fyrtårn



## Skema til mentaltræningsdagbog

DIN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG – 3R. MODELLEN – VEJEN TIL FULDT FOKUS OG MENTAL STYRKE

DATO	SVÆR SITUATION	REGISTRÉR	RELEASE	REFOKUSER	EVALUER	
	Hvad var den udfordrende og svære situation? Beskriv den kort med ord. Angiv på en skala fra 1-10, hvor udfordrende du synes det er. (1 er lavest – 10 højest)	Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs? F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Angst, Nervøsitæt. Accepter dine følelser uden forbehold	Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller revet med at dine tanker? Flugt (undviger) Kamp (for aggressiv, anspændt) Frys (lukker ned, mister kontakten til dig selv /defokuseret)	Hvor var du i koncentrationscirklen? Release strategi Giv stampassageren et navn – med Nik til tanken Kæst anker / træk vejret. Surf på følelsen	Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation. Skriv inden din træning/kamp hvad du konkret gør, når du handler på baggrund af dine værdier. Hvad gør du helt konkret?	Min nye handling og værdien som den repræsenterede Beskriv hvad du gjorde for at skifte til fokuseret opmærksomhed (blåt fokus). Hvad lærte du om dig selv i træningen om dig og følelser under træningen? Beskriv frit med ej lære du om dig selv om dig selv i næste gang du st

## Kompendium



## Mentaltræningsøvelser - guidede visualiseringer

Bodyscan er som andre mindfulness-meditationer en måde at observere det, "der er", på en ikke-dømmende måde. Objektet for meditation er de forskellige dele af kroppen.



# Makkersnak

Elevatortale (1 min):  
Hvad er dine erfaringer med det  
sportspsykologiske.

Byt\*

(1 min )  
Hvad vil du gerne med fra forløbet i  
dag?





Del 3

Introduktion til

*Team Danmarks*

*sportspsykologiske*

*filosofi*



# Det miljø atleterne er i, har betydning for deres trivsel, personlige og sportslige udvikling

**Der skal være plads til det hele menneske!**

## Den danske model

Modellens centrum er en trekant, der repræsenterer atleten.

Trekanten indeholder tre niveauer:

- Identitet og drivkraft
- Livet som eliteatlet
- Mental styrke

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





# Det nederste lag i modellen

## ATLETENS PERSONGLIGE IDENTITET OG DRIVKRAFT

### ATLETENS PERSONGLIGE 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.

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

En atlets selvverd 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 selvverd.

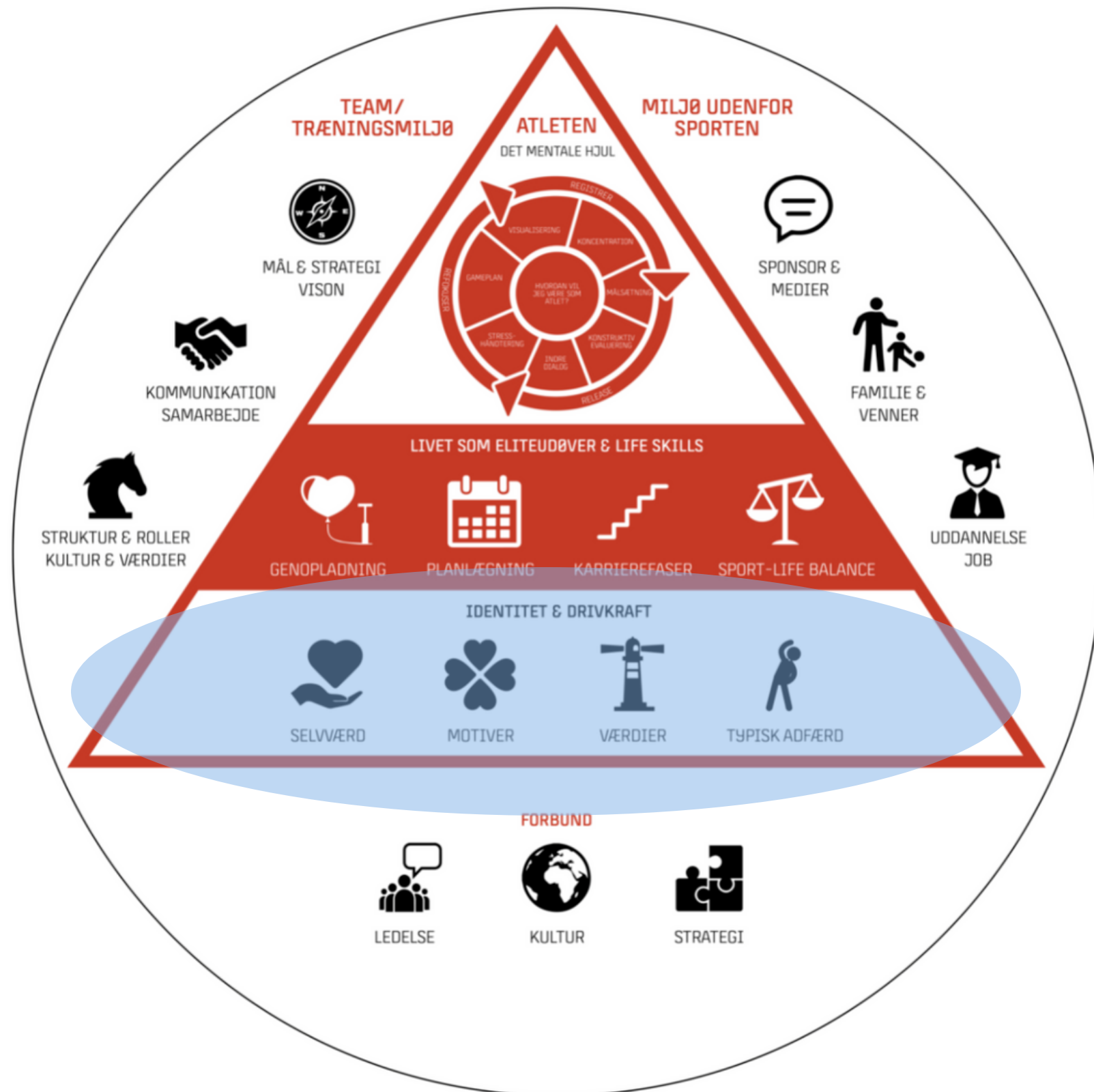
**Motiver** - eliteatleter har stærke motiver for at dyrke deres elitekarriere og nå de mål, de har sat sig. Men der kan også være modstridende motiver som f.eks. være noget for sine venner og familie eller at tage en uddannelse.

**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 synergieffekt og undgå konflikter.

Kilde: Team Danmarks Sportspsykologiske filosofi. <https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportspsykologi/sportspsykologisk-model>



# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)



## 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?





# Det midterste lag i modellen LIVET SOM ELITEATLET

## 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 stress tilstand under træning og til konkurrence/ træning. Såkaldt 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

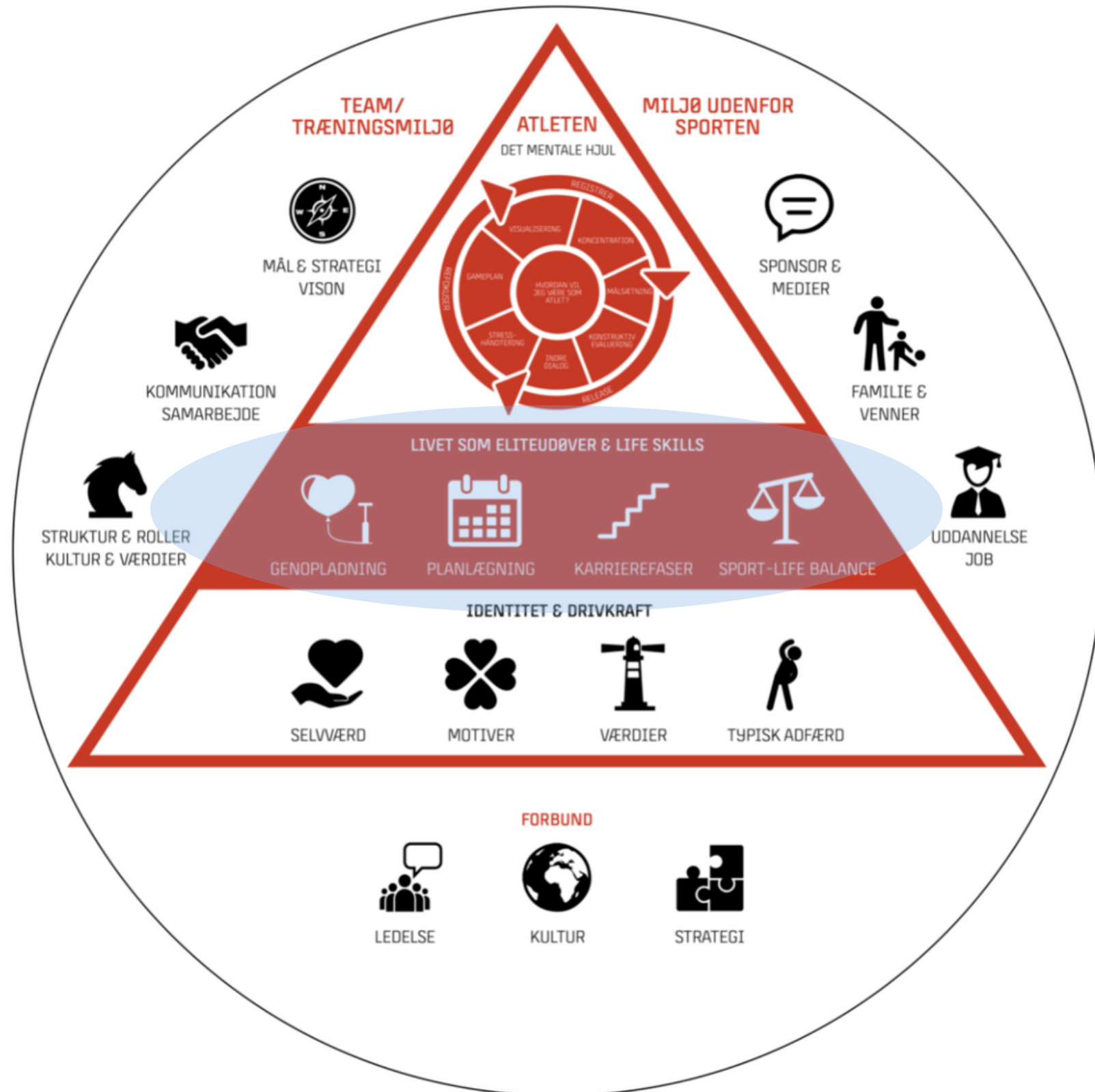
genopladningsstrategier kan atleten håndtere større mængder stress i perioder og finde balance på den lange bane.

**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.

Kilde: Team Danmarks Sportspsykologiske filosofi. <https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportspsykologi/sportspsykologisk-model>



# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)

TEAM/  
TRÆNINGSMILJØ

ATLETEN

MILJØ UDENFOR  
SPORTEN

## 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"?



KOMMUNIKAT  
SAMARBEJDE



STRUKTUR & ROLLER  
KULTUR & VERDIER



LEDELSE



KULTUR



STRATEGI



# Det øverste lag i modellen

## DET MENTALE HJUL - kernen eller centrum i hjulet

### 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.

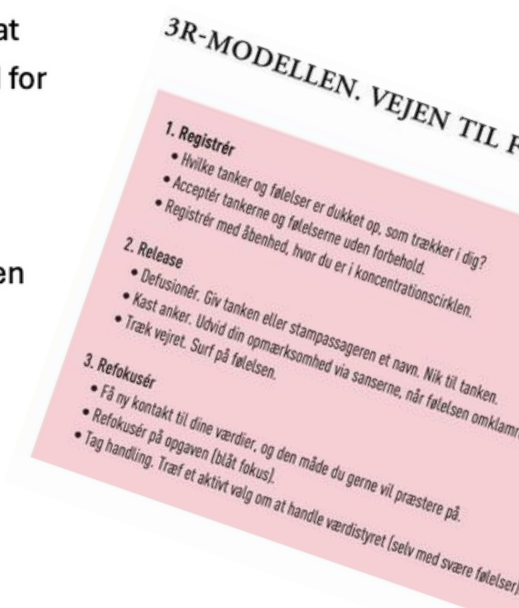
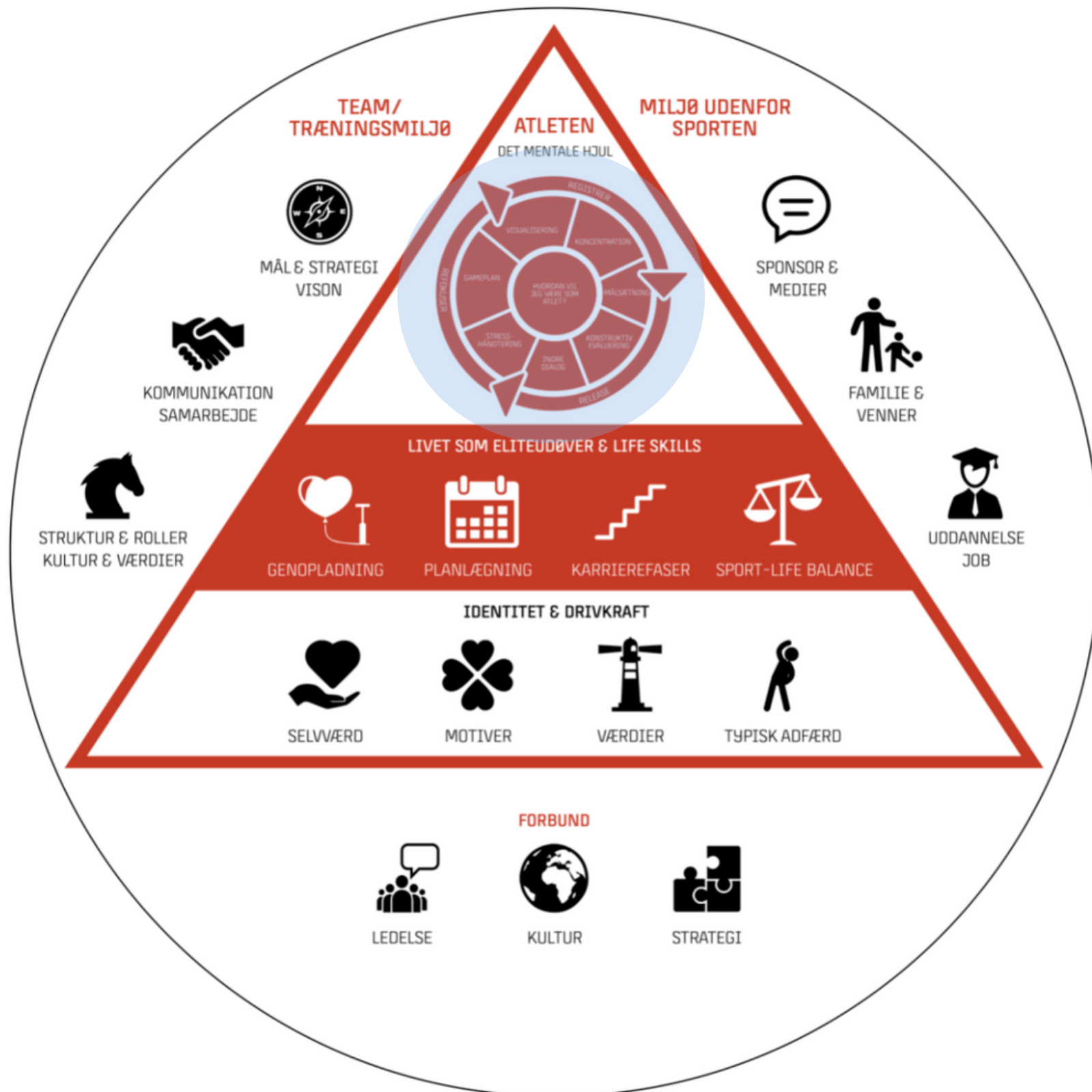
Tvivel og bekymring er en naturlig og uundgåelig del af elitesport (og i det hele taget en uundgåelig del af at være menneske). Mental styrke handler om at rumme ubehaget, tvivlen og bekymringerne, som en naturlig følgesvend, når vi har noget på spil, der er vigtigt og betydningsfuldt for os. Når man 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, Refokuser) 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 uhensigtsmæssige 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 korrigere 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.
- **Refokuser;** at rette fokus tilbage på opgaven.



# Det hele menneske & mental styrke

*- Det nyeste syn på præstation, udvikling og trivsel*

**Hvem vil du gerne være som atlet og som menneske, selv når du står ansigt til ansigt med svære situationer skal præstere under pres?**

Kernen i hjulet: At kunne handle i overensstemmelse med værdier og motiver – selv når tvivlen, nervøsiteten rammer

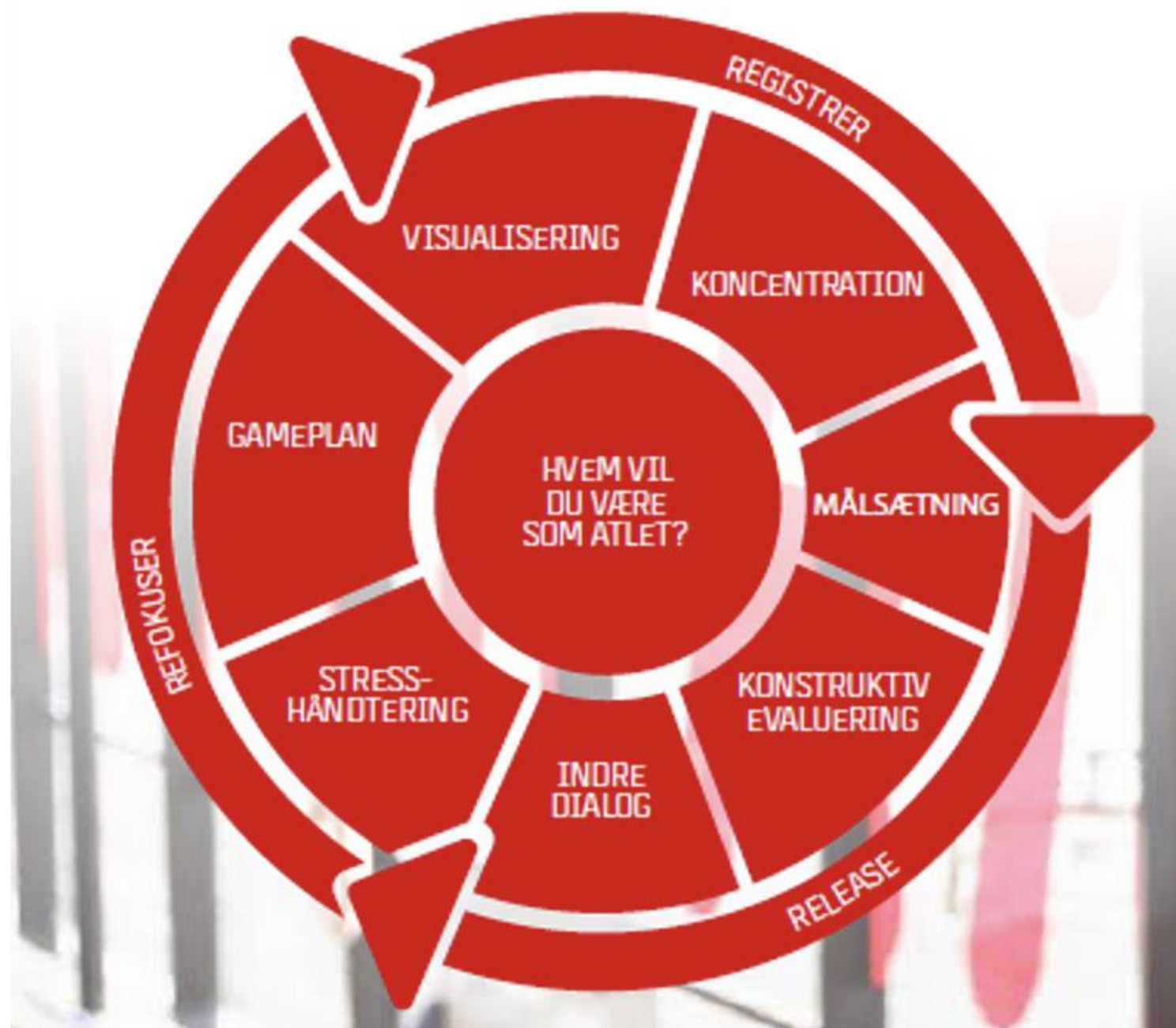
7 centrale færdigheder (gennemgås herefter)

3R modellen

Registrér

Release

Refokusér





# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)



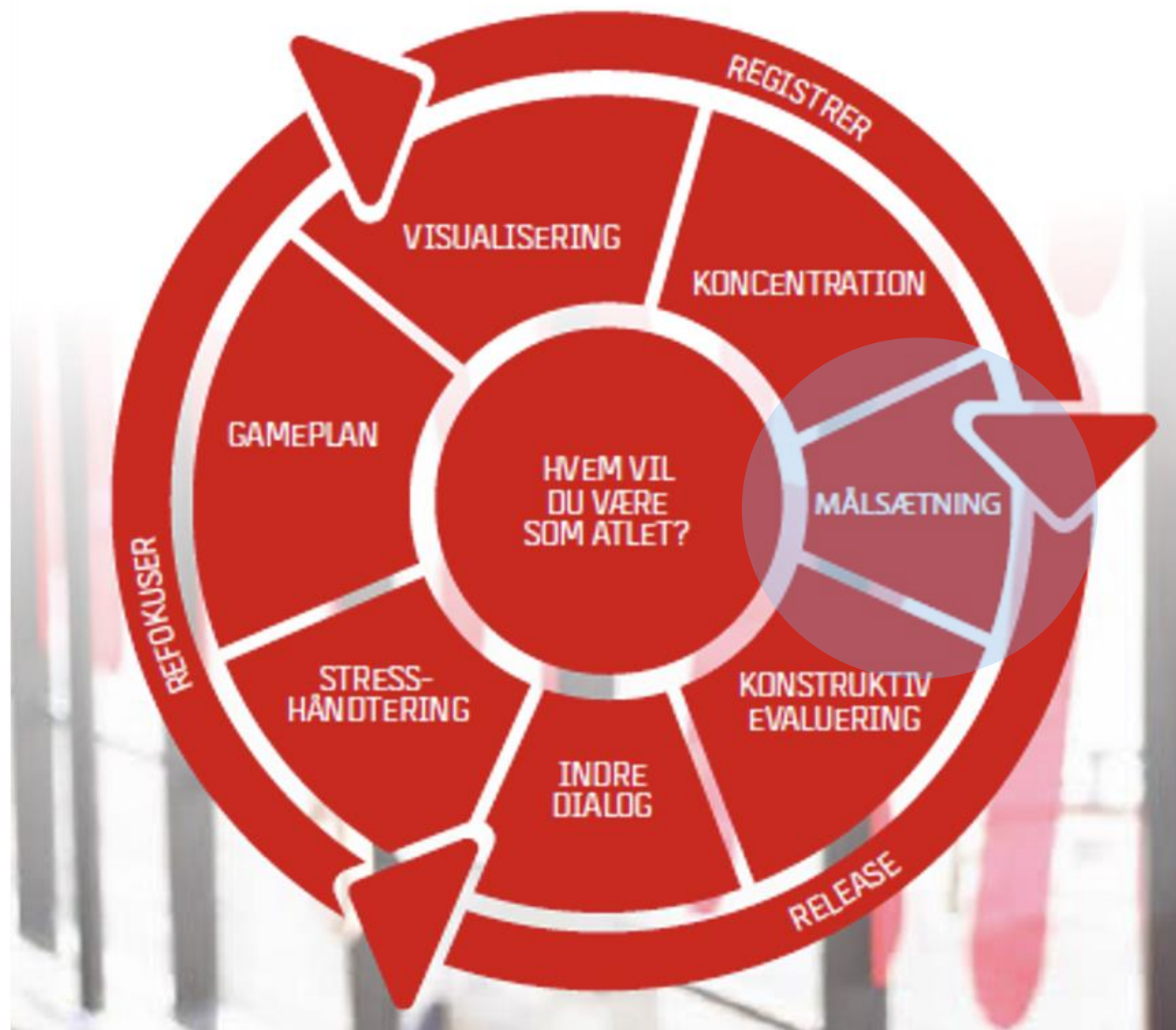
## Spørgsmål til refleksion

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?

# Målsætning

## 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.



# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)

## 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

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?**

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

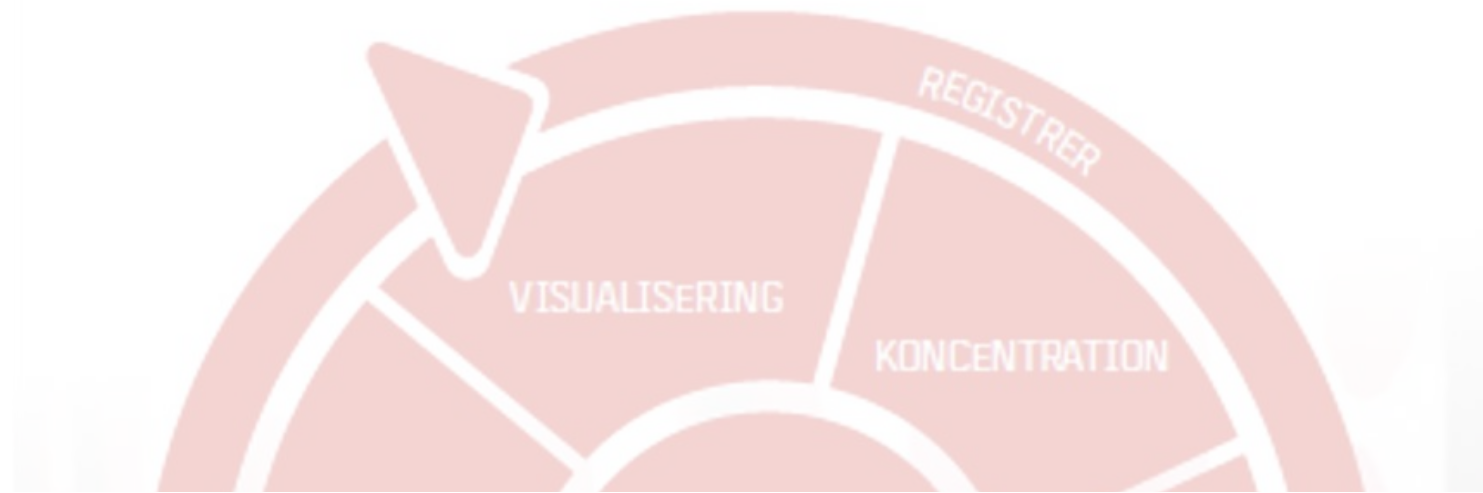
## Konstruktive evalueringer

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.





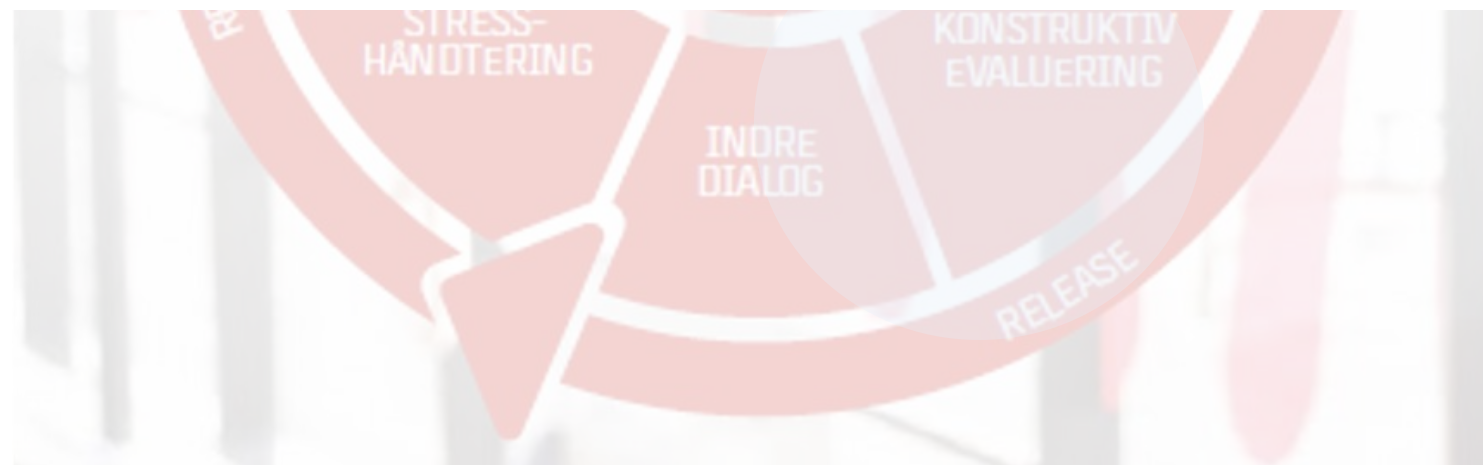
# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)



## 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

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?

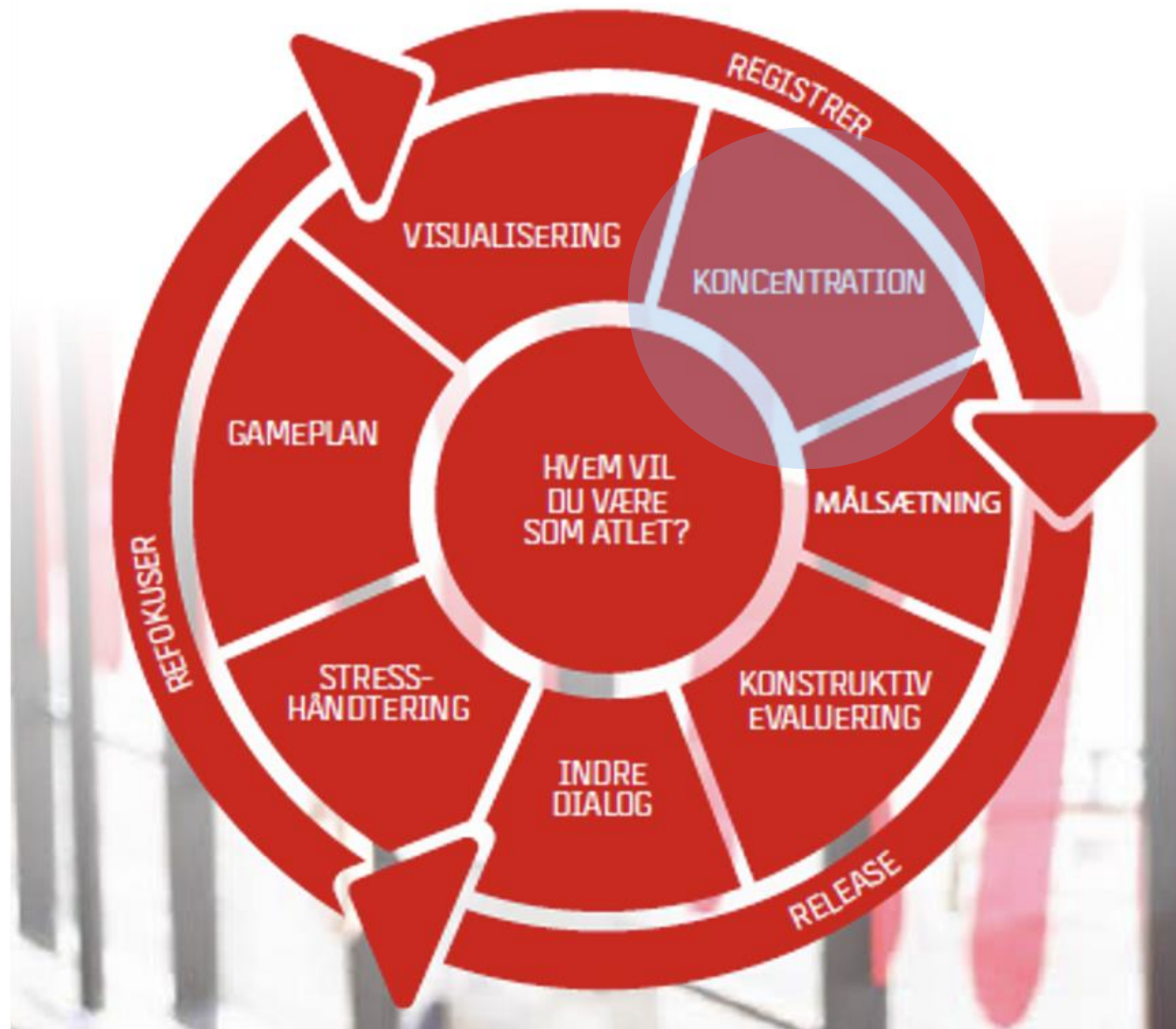


fører desuden sjældent til gode evalueringer, da det tit rammer udøveren på selvtilliden og giver demotivation. Konstruktiv evaluering betyder i denne sammenhæng, at atleterne fokuserer på sig selv og det de kan gøre bedre, for herigennem at skabe læring og fornyet motivation.

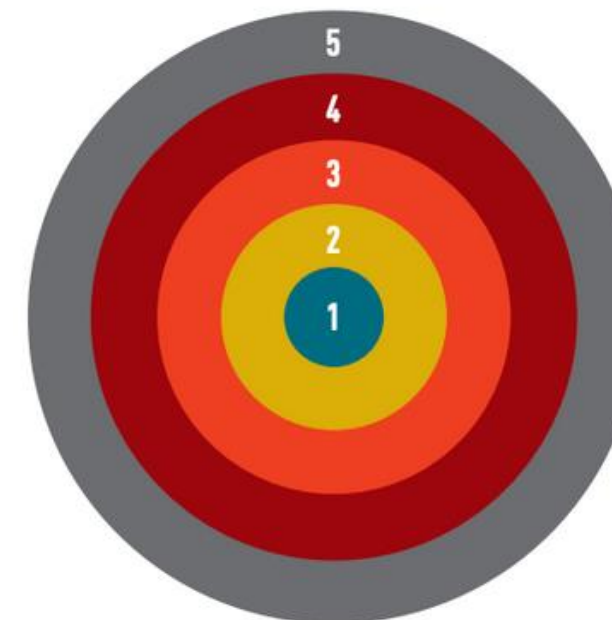
# Koncentration

## 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.



## KONCENTRATIONS CIRKLEN



### 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:

Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier

### 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:

Publikum, larm, andre personer, tv-kamera

### 3. VURDERING AF PRÆSTATION:

Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)

### 4. VIND/TAB:

Resultat og placering samt konsekvenser: fx anerkendelse, kritik, omtale, økonomi

### 5. TING UDEN FOR PRÆSTATIONSKONTEKSTEN:

Andre forpligtelser, kæreste, familie, venner, overvejelser om det overhovedet giver mening at jage denne præstation.

Ikke-dømmende/  
nærværende

Dømmende/  
evaluerende/  
vurderende

Fortid og fremtid

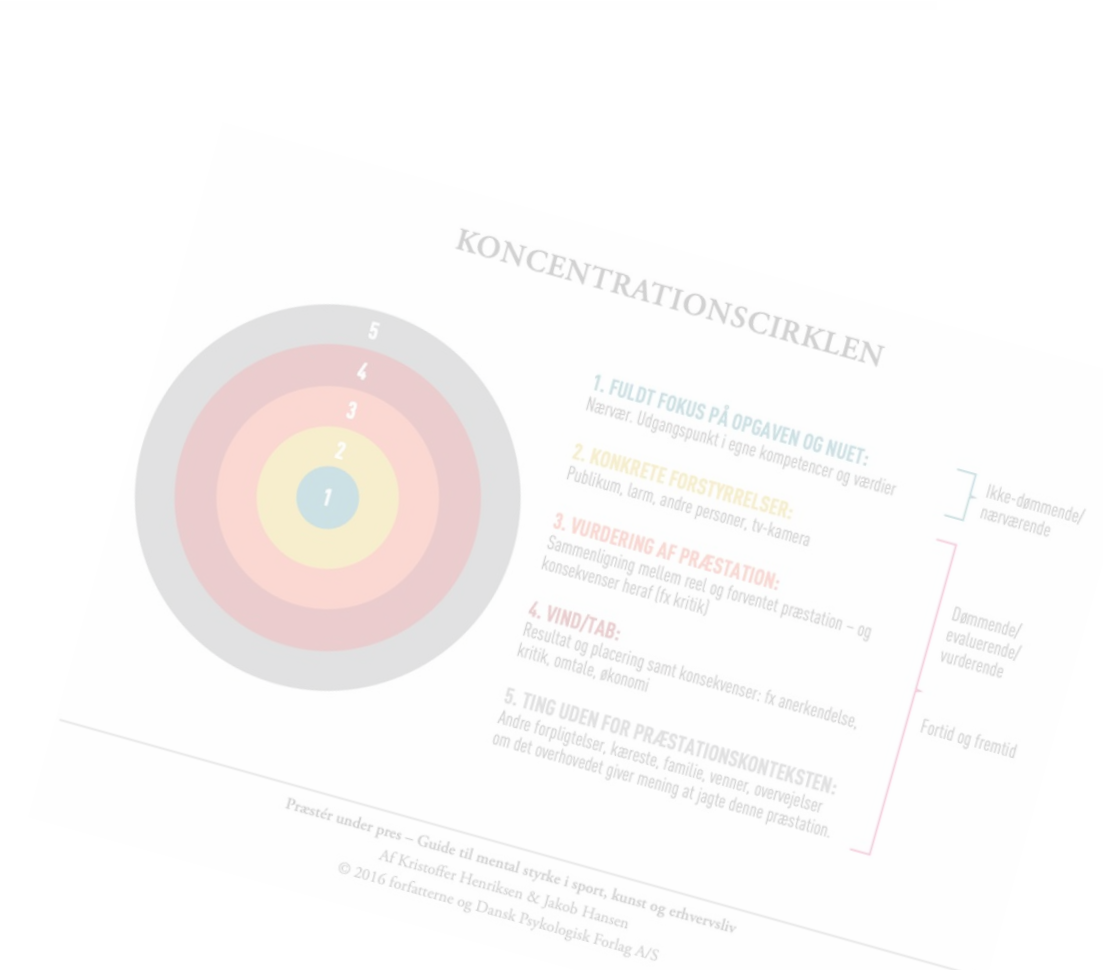


# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)

## Koncentration

Handler om at skabe fokus og rette sin opmærksomhed mod de relevante informationer med den rette intensitet. Det handler også om at have

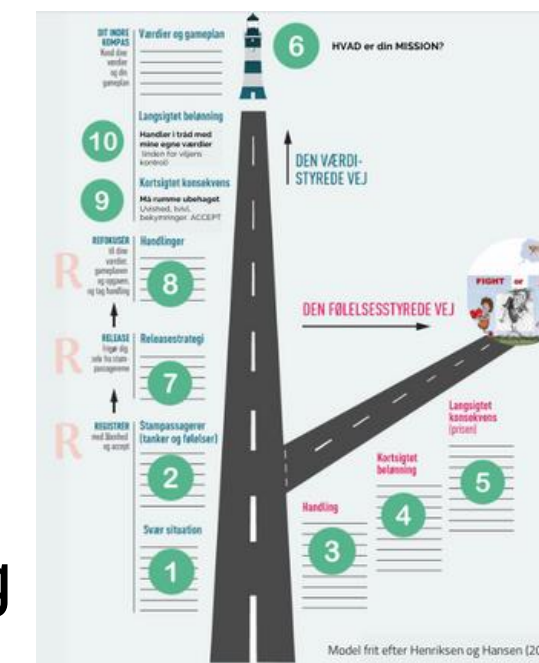
6. Hvordan er din evne til at koncentrere dig til stede i nu'et? Hvor god er du til at komme tilbage på sporet; dvs. refokuserer, når noget uventet sker, eller hvis du oplever forstyrrelser?



# Indre dialog

## 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.



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. 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  
Af Kristoffer Henriksen & Jakob Hansen  
© 2016 forfatterne og Dansk Psykologisk Forlag A/S

DIN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG – 3R-MODELLEN – VEJEN TIL FULDT FOKUS OG MENTAL STYRKE

DATE	SVÆR SITUATION	REGISTERER	RELEASE	REFOKUSÉR	EVALUER
	Hvad var den udfordrende og svære situation? Beskriv den kort med ord. Angiv på en skala fra 1-10, hvor udfordrende du synes det er. (1 er lavest - 10 højest)	Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs? F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Anger, Nærvær. Accepter dine følelser uden udtryk forbehold	Hvad trængte du til du blev kapt af dine følelser eller revet med af dine tanker? Fugl (Lyn-ligt) Kamp (for aggression, angreb) Frygt (ulsker med, miste kontakten til dig selv (følelsesløst)) Hvor var du i koncentrationen? Hvilke tanker? Hvilke følelser? Surf på følelsen	Release strategi Giv stampassageren et navn - hvad skal du tænke. Knyt anker / træk vejret. Surf på følelsen Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation. Beskriv hvad du gjorde for at komme tilbage til følelsen (blåt fokus). Hvad gør du helt konkret?	Min nye handling og værdien som den repræsenterede Beskriv hvad du gjorde for at støtte dit fokusområde (blåt fokus). Hvad lærte træningen og følelsen? Beskriv mit bane da om gerne vil gøre mere i næste gang



# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)

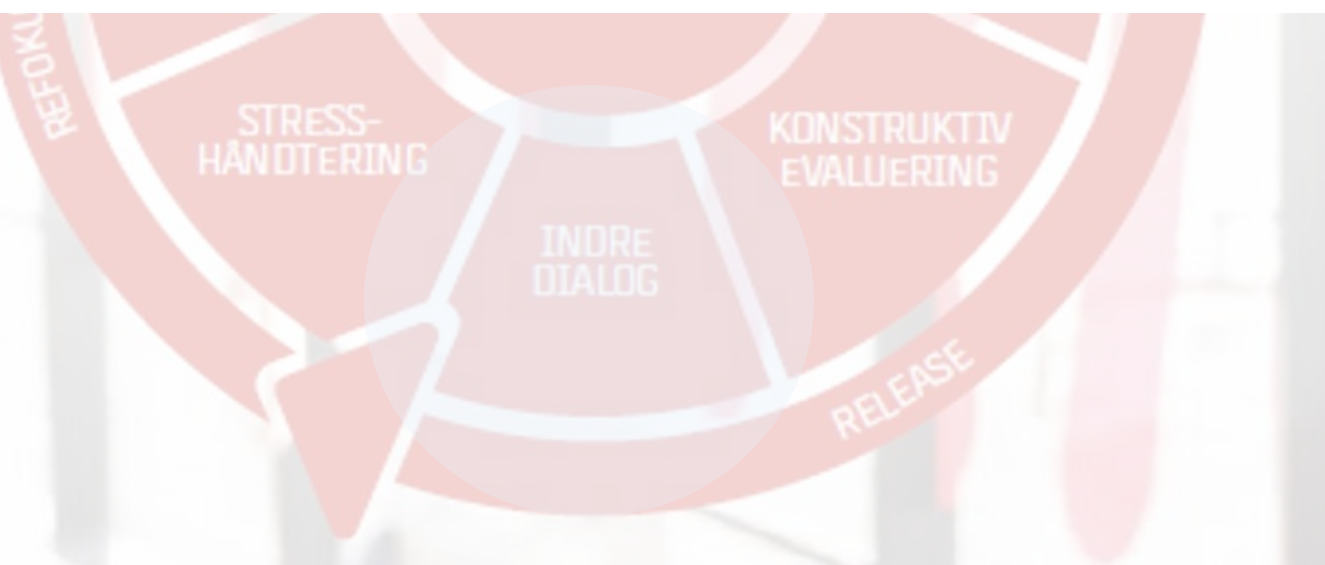


## Indre dialog

Den indre dialog finder sted i vores tanker. Atleter oplever fx en indre dialog mellem en resultatorienteret og en procesorienteret side af sig selv



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?



Det er 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.

LDT FOKUS

- Træk vejret. Surf på følelsen.
- 3. 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  
Af Kristoffer Henriksen & Jakob Hansen  
© 2016 forfatterne og Dansk Psykologisk Forlag A/S

DIN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG - 3R-MODELLEN - VEJEN TIL FULD T FOKUS OG MENTAL STYRKE

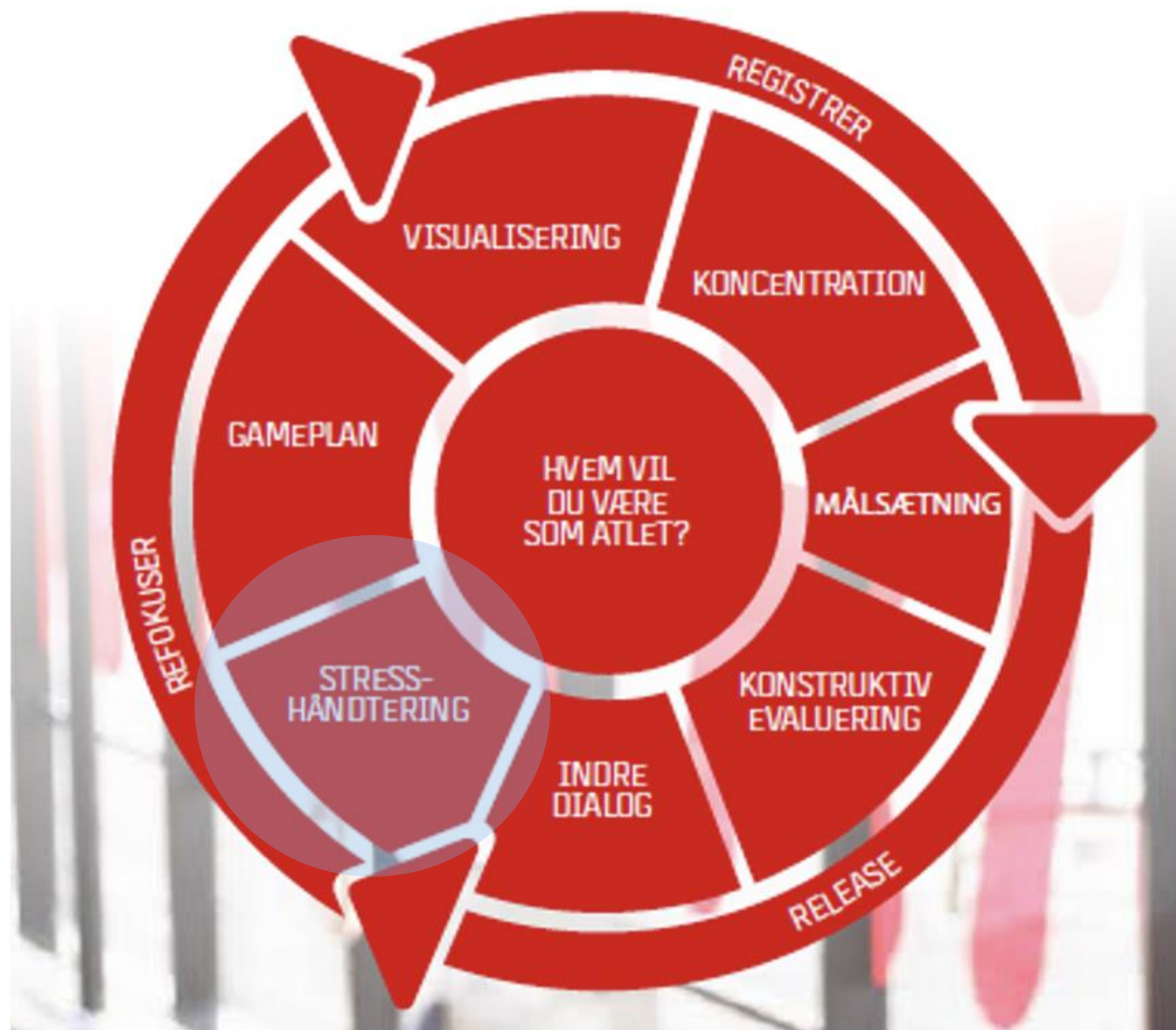
DATE	SVER SITUATION	REGISTERER	RELEASE	REFOKUSER	EVA
	Hvad var den udfordrende og svære situation? Beskriv den med mest end Angiv på en skala fra 1-10, hvor udfordrende du synes den var. Et svær = 10 svær = 1	Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvad tog dig mest i øjnene? 7 Års, Øvelse, Angerelse, Frustration, Anger, Hovestrid Accepter alle følelser uden udgå forberedt	Hvilke strategier brugte du til at håndtere situationen? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs?	Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs?	Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs? Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner oplevede du undervejs?

Kilde: Team Danmarks Sportspsykologiske filosofi. <https://www.teamdanmark.dk/til-ateleter/sportspsykologi/sportspsykologisk-model>

# Stresshåndtering

## 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.

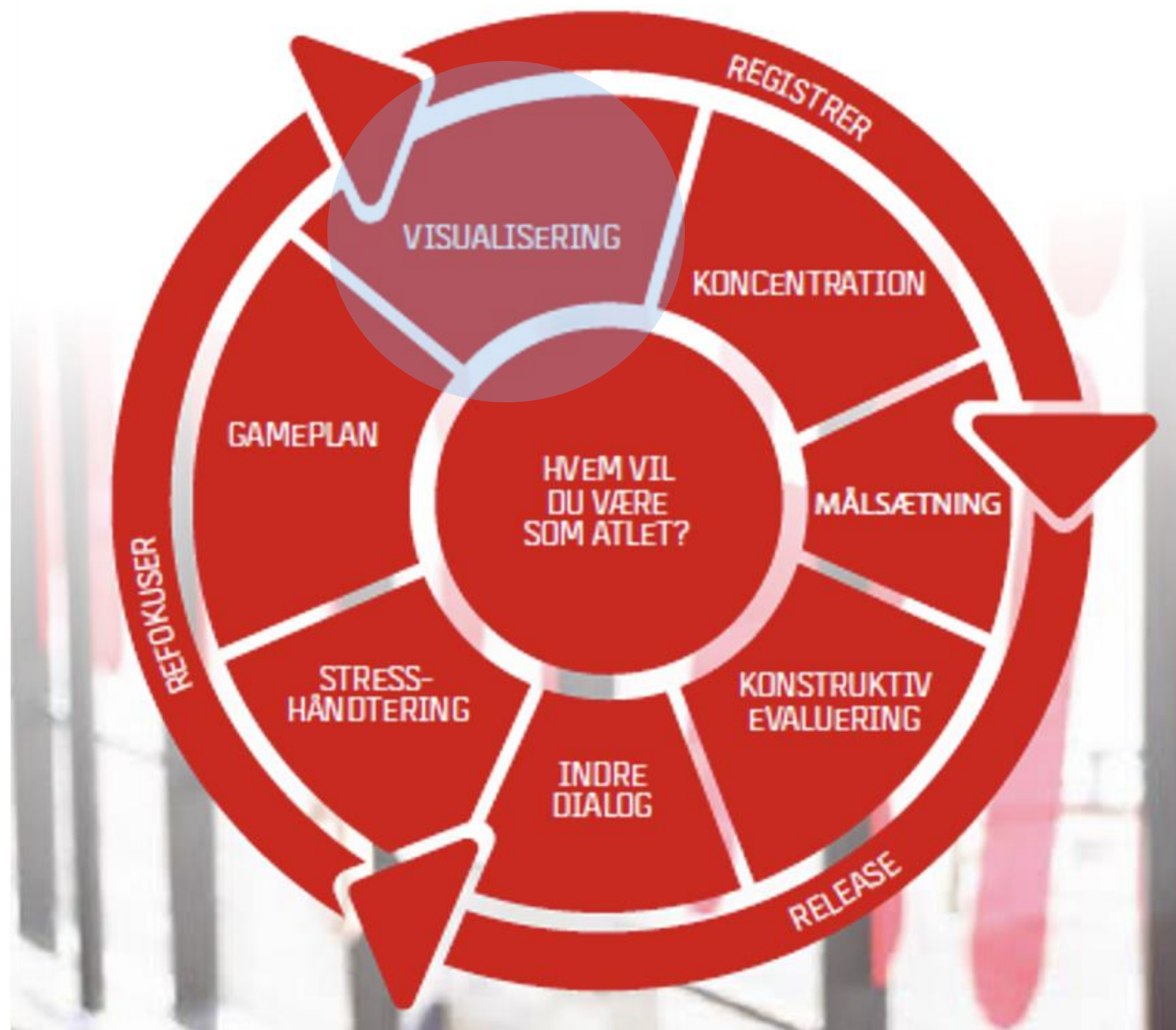




# Visualisering

## 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.



# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)

## 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 psykoperforanter og

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?

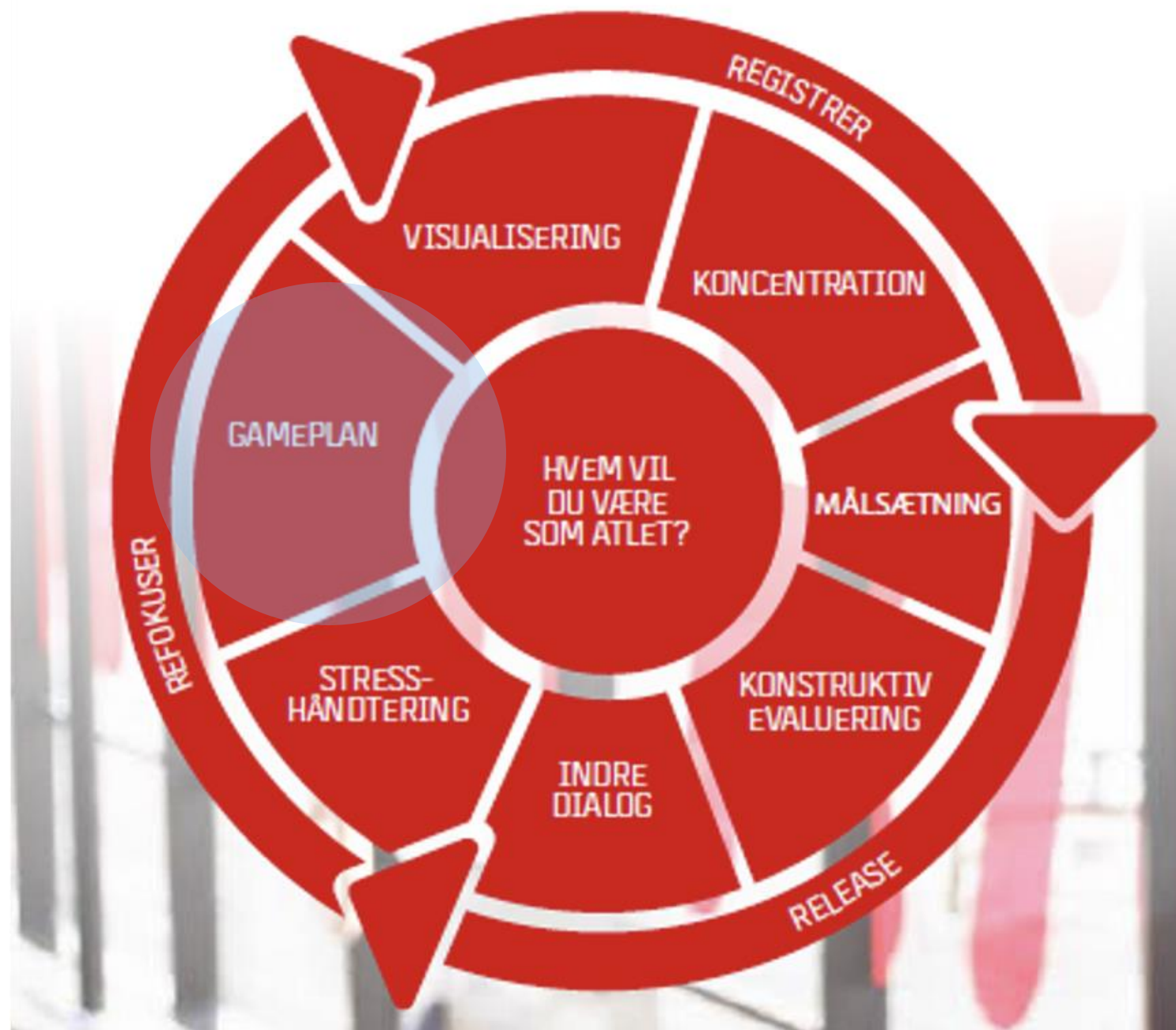
som havde man foretaget handlingen i virkeligheden. Blot med mindre styrke. Hvis man øver sig på at visualisere, kan man via sine mentale forestillingsevne træne og forberede sig på svære udfordrende situationer til træning og konkurrence/kamp.



# Game plan

## Game plan

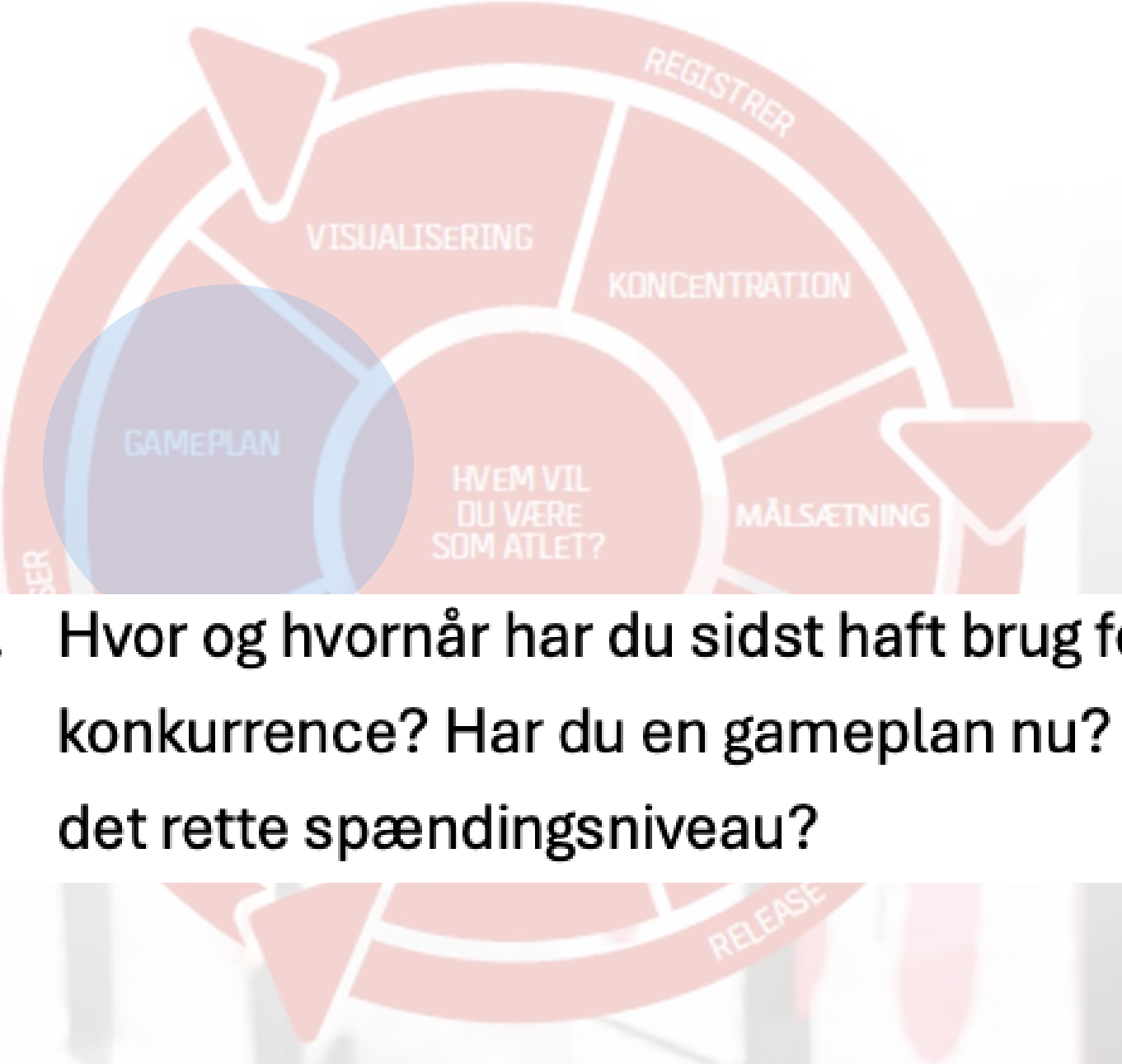
Handler om at atleten har nogle klare praktiske og mentale strategier og rutiner for tiden op til konkurrence, under konkurrence og efter konkurrence. Det skaber ro og fokus, og hjælper atleten til at finde det rette spændingsniveau.



# Refleksionsspørgsmål til eleverne (praktisk-teoretisk kobling)

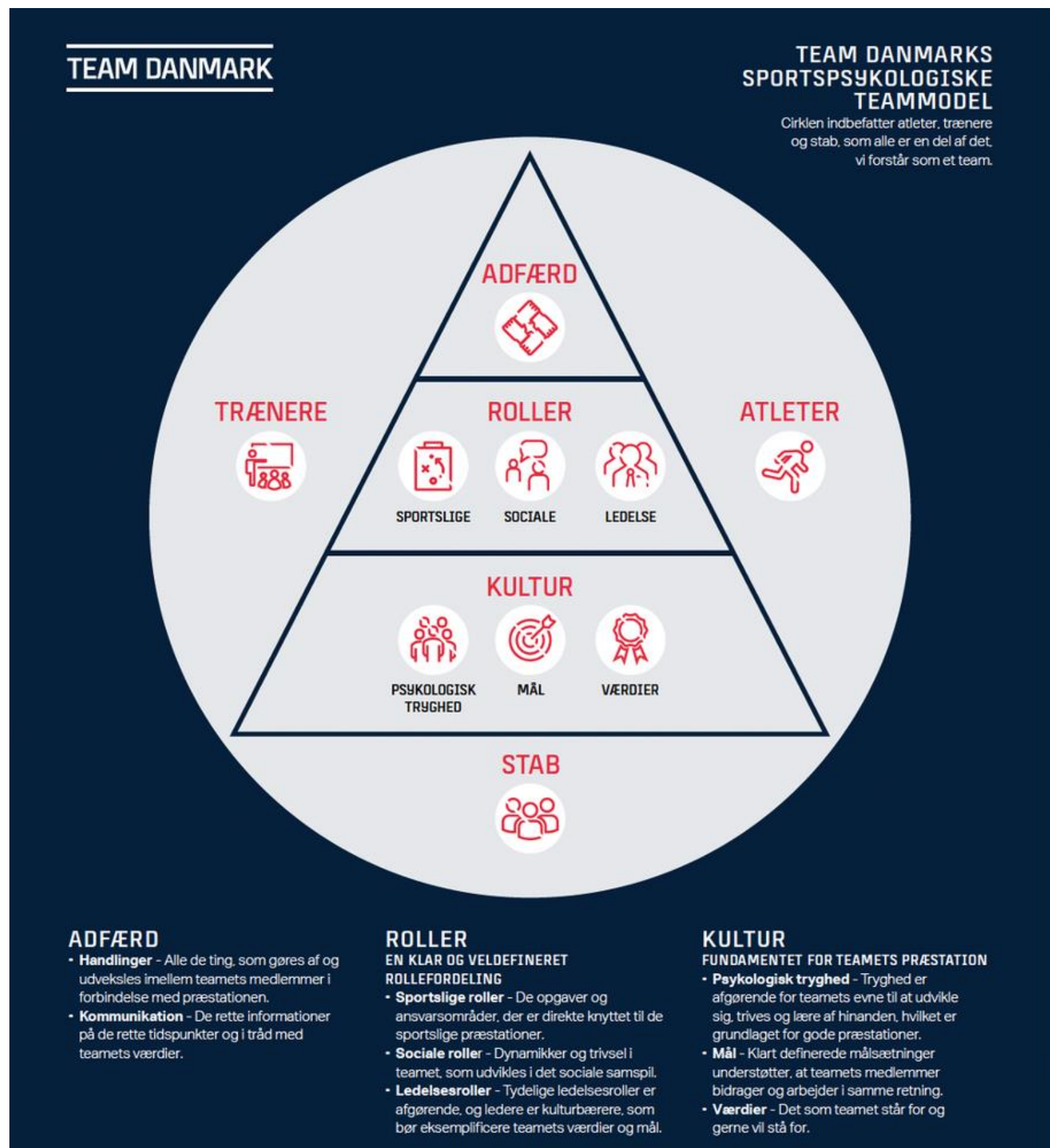
## Game plan

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.

- 
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?



# Den sportpsykologiske teammodel



Uddrag fra  
kompendiet

## 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 det 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 - den 3. bølge

## 1. bølge: Adfærdsterapi

- Inspireret af klassisk adfærdsterapi
- Adfærdsændringer igennem straf og belønning
- Kortsigtede adfærdændringer (ydre styret motivation)

## 2. Bølge: Kognitiv terapi

- Tanker påvirker følelser og adfærd.
- Kontrol af tanker og følelser
- Negative tanker skal ændres til mere positive
- Kognitive omfortolkning

## 3. Bølge: Mindfulness -og Acceptbaseret Terapi

- Sammenhæng mellem tanker og følelser - der påvirker vores handlinger.
- Tvivl, bekymring og frygt er almenmenneskeligt, når vi er under pres.
- Mindfulness inspireret: Dvs. at møde det svære med åbenhed og accept
- Væk fra kontrol
- ACT - at handle jf. værdistyrede handlinger
- Indre styret motivation
- Mere proces end resultatorientering



Foto fra:  
<https://grundlaeggendepsykologi-socialpsykologi.praxis.dk/1608>

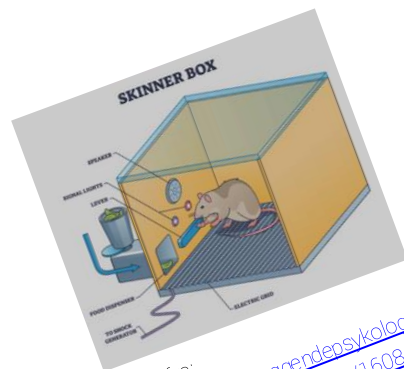


Foto fra:  
<https://grundlaeggendepsykologi-socialpsykologi.praxis.dk/1608>





*Tab IKKE kampen til* dit eget indre mindgame

**Vi kan ikke kontrollere vores følelser eller  
tanker.**

**Vi kan acceptere dem og vende tilbage til  
nu'et og løse opgaven på en måde, der er i  
overensstemmelse med vores værdier**

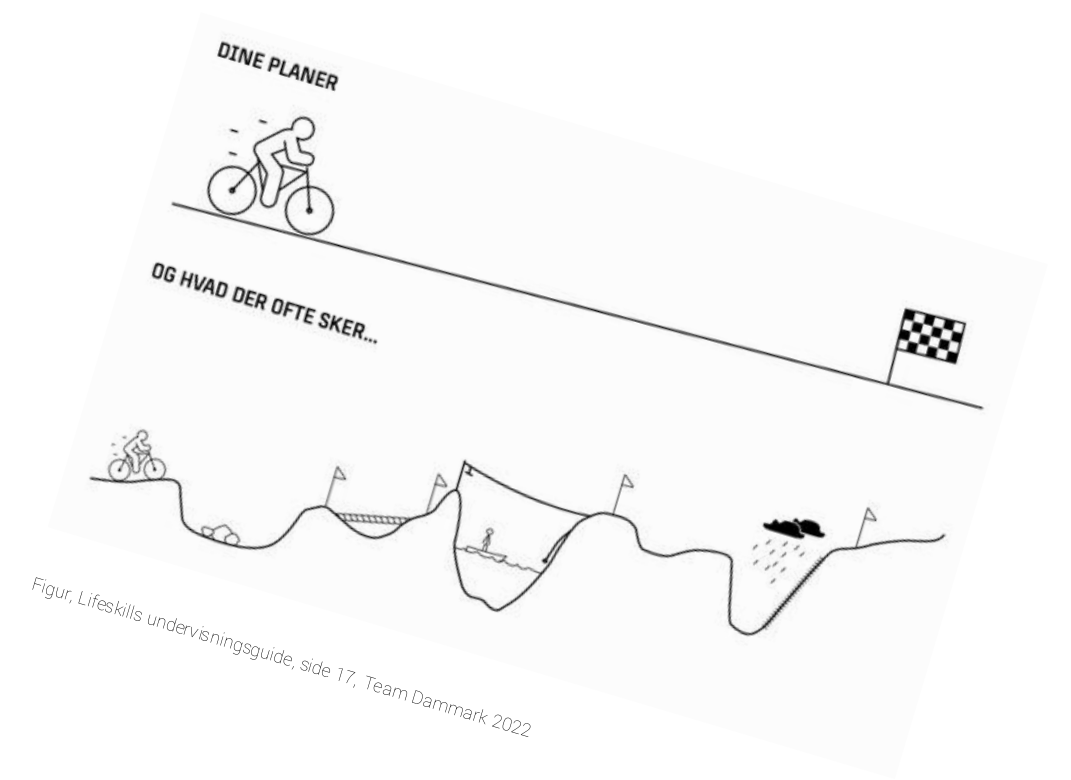
Hvad er

*Mental*  
*styrke* ?





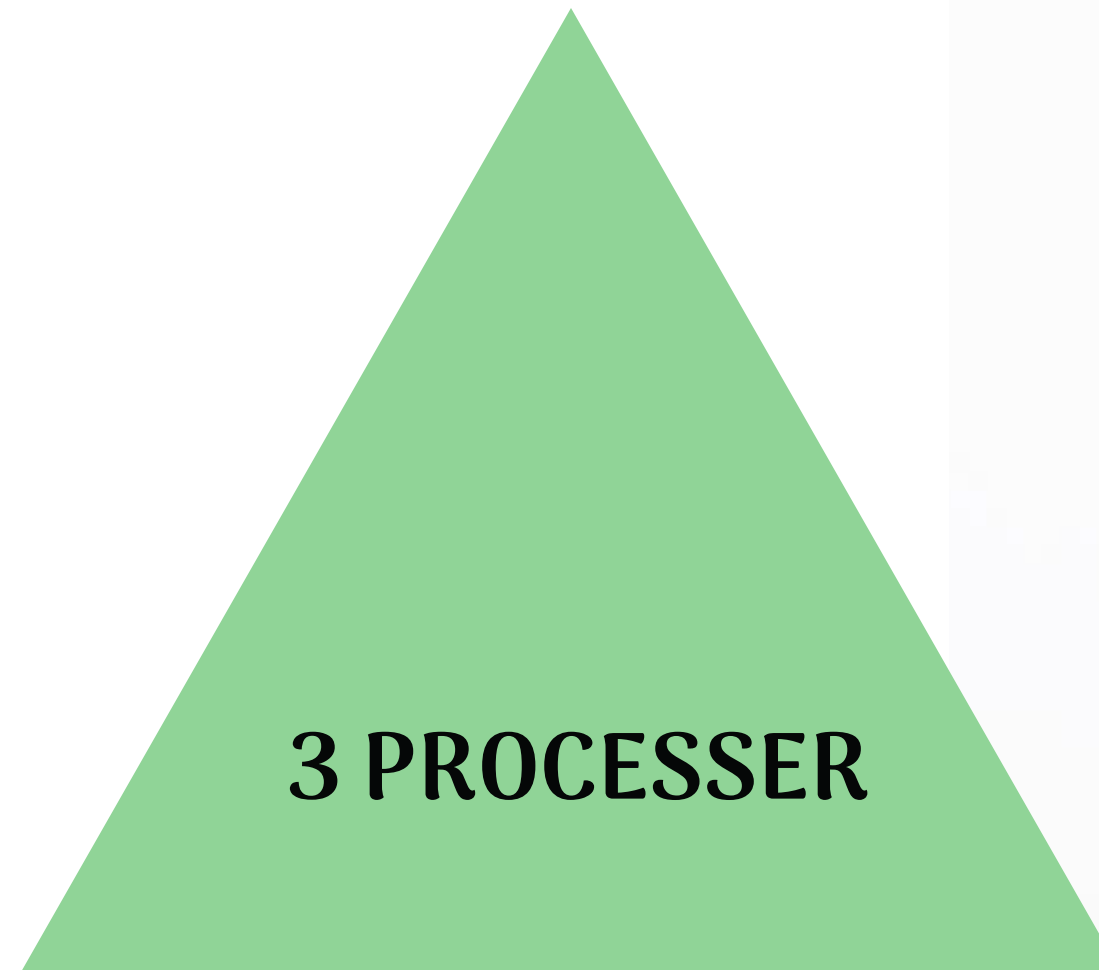
# Mental styrke



*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*

# Mental styrke

Til stedevarrelse i nu'et



Åbenhed og Accept

Handle i tråd med egne værdier





# Målsætning og evaluering

**RESULTATMÅL** sammenligning

Hvilket resultat vil du gerne opnå?

**DRØMMEMÅL**

Hvad er din drøm?

**PRÆSTATIONSMÅL** slutmål

Hvilken præstation vil du gerne opnå?

**SIKKERHEDSMÅL**

Hvilke mål er meget overkommelige?

**PROCESMÅL** egen præstation i fokus

Hvilke færdigheder vil du gerne lære?



# Mindre kontrol – Mere accept og commitment

## *Mere procesorienteret (værdier)*

(indenfor viljens kontrol – fokus på din egen mission, dit eget commitment og handlinger)



## *Mindre resultatorientering*

(udenfor viljens kontrol og social sammenligning)

Gode evner til at være tilstede i nu'et og træffe bevidste valg i tråd med værdier vil føre til gode resultater på sigt og det øger motivationen, fordi der er høj grad af autonomi / selvstyring.



A dramatic scene of a boat navigating through a stormy sea towards a lighthouse on a cliff. The boat is white with a black hull, moving through turbulent blue and white waves. In the background, a red and white striped lighthouse sits atop a dark, rocky cliff under a dark, stormy sky with a few birds flying. The overall mood is one of resilience and guidance.

# *Fyrtårnsmetaforen*

*Værdier er som et fyrtårn, der lyser og viser vej på livets hav, ikke mindst når det blæser op og stormen raser. **Fyrtårnets lys viser dig vejen til det, som betyder noget for dig uanset bølgerne og livets gang.***

*Retter vi ikke vores opmærksomhed mod fyrtårnets lys, driver vi rundt på må og få, og hvor stormens bølger nu måtte føre os hen, mens vi venter på, at stormen lægger sig.*







## MIT MENTALE STYRKEKOMPAS

**DIT INDRE KOMPAS**  
Kend dine værdier og din gameplan

### Værdier og gameplan

---

---

---

---

### Langsigtet belønning

10 **Handler i tråd med mine egne værdier** (inden for viljens kontrol)

### Kortsigtet konsekvens

9 **Må rumme ubehaget**  
Uvished, tvivl, bekymringer. ACCEPT

**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)

3

---

---

---

---

### Svær situation

1

---

---

---

---

## Opskrift på GAMEPLAN

2

### HVAD er din MISSION?

Svar på dit hvorfor du gør, det du gør. Hvad er meningsfuldt for dig på vejen?

### HVAD er dine VÆRDIER?

Dine værdier siger noget om hvordan du gerne vil være. Hvilke handlinger du vil udføre, når du agerer i tråd med hvem du gerne vil være under pres.

### DEN VÆRDI-STYREDE VEJ

### DEN FØLELSESSTYREDE VEJ



Handling

4

Kortsigtet belønning

5

Langsigtet konsekvens (prisen)

6

Model af Henriksen og Hansen (2016)

1

Tænk tilbage på en svær situation, hvor du handlede følelsesstyret

2

Find din **MISSION** (hvorfor du gør det) og blive klar på dine **VÆRDIER**; dvs. hvem du gerne vil være, og hvordan du skal agere i situationen. Dine værdier siger noget om hvad du gør af handlinger.

3

Registrér dine **stampassagerer** (svære tanker og følelser)

4

Hvis du handler følelsesstyret, hvilke handlinger **gør du så?** (kamp, flugt, fryse?)

5

Hvad er den **kortsigtede belønning?** (lettelse ved at være kommet væk, få kontrol, slukke dig selv?)

6

Hvad er den **langsigtede konsekvens?** Dvs. prisen du betaler for ikke at have stået op for dine egne værdier.

3

### 3R-MODELLEN:

Registrér \* Accept og åbenhed \* Hvor er din koncentration?

7

Release: \* Mød din stampassager \* Kast anker \* Træk vejret \* Surf på følelsen

8

Refokusér: Husk dine værdier \* blå fokus \* Tag aktivt valg værdibaseret handling (ACT)

9

Acceptér den kortsigtede konsekvens: ubehaget, tvivlen, frygten (kontrol er alligevel en illusion)

10

Nyd den **langsigtede belønning: Du handler i tråd med dine værdier.** Stærkt, men kræver mod til at turde stå frem ærligt og "nøgent". Dvs. du bærer selv ansvaret.

Del 4

Idrætsfaglig metode

# *Praktisk- teoretisk kobling*

Eksempler på udfyldte styrkekompas



# Case 1 fra kompendiet

*Eksempel på brug af det mentale styrkekompas for en gymnasieelev i en svær situation.*

Lad os lege med tanken om, at du er den gymnasieelev, det hele handler om. Du er steget i karakter i idræt og din lærer har netop annonceret det næste forløb, dans, som bestemt ikke er din stærke side. Rigtig mange fra klassen er stjernegode til det, og har gået til det i mange år i en klub og du tænker allerede nu, at du bigtime kommer til at falde igennem i det selskab. Dine tanker kredser om, hvad der mon vil ske med din karakter, hvis du kommer til undervisningen og din lærer finder ud af, at du i virkeligheden slet ikke er god nok til at holde din karakter. Du har mest lyst til at blive væk og "fake" en skade, men samtidig ved du også godt at det ikke er en

holdbar løsning, for det vil jo svare til udeblivelse og det vil jo også påvirke indtrykket af dig. Værdimæssigt ved du fra undervisningen i sportpsykologi og teorien fra det mentale styrkekompas, at dine værdier er:

udviklingsorienteret, mod, tålmodig og samarbejde. Det er dem, du skal holde fast i og handle ud fra, som en del af din gameplan, når du kommer i pressede situationer. Du husker også tydeligt, at dine svære tanker og følelser (stampassagerer) under pres ofte handlede om 1) Perfektionisme (at du hadede at lave fejl), 2)

"Scoopy doo", (du er forsigtig ved nye ting) og 3) Frk. Quitter (at du oplever demotivation og opgivenhed, når du ikke er blandt de bedste). Du overvejer nu, hvordan du i denne situation kan omsætte dine værdier til mental styrke, hvis du bruger dit indre mentale styrkekompas og 3R-modellen. Du beslutter dig for at sætte alt det du ved, ind i dit mentale styrkekompas.

# Case 2 - svær situation

## Svær situation:

At dukke op til dans i idræt og stille dig til skue, selvom du er bange for at fejle og ikke ved hvordan det vil påvirke sig samlede idrætskarakter.

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



# Case 1 - udfyldt styrkekompas

**TANKER**

- Jeg kommer til. at virke så dum
- De andre piger er meget bedre til det
- Jeg bliver hjemme, så ingen finder ud af hvor dårlig jeg er.
- Jeg skal vise dem!
- Hvis jeg fejler nu, falder jeg i karakter
- Jeg "faker" en skade, så det bliver ok at blive væk.

**FØLELSER**

- Forsigtig og tilbageholden
- Opgivenhed -> ked af det
- Frygt - Aldrig god nok

**STAMPASSAGERER**

- Scubby- Doo
- Frk. quitter
- Miss perfect!



## MIT MENTALE STYRKEKOMPAS

**DIT INDRE KOMPAS**  
Kend dine værdier og din gameplan

### Værdier og gameplan

Mod  
Tålmodig  
Samarbejde  
Målrettet

### Langsigtet belønning

Når jeg handler modigt og udviklingsorienteret og udforsker jeg mit potentiale. Jeg er tro mod mine drømme.

### Kortsigtet konsekvens

Rummer uvisheden og ubehaget Ingen bortforklaringer.

### Handlinger

Fejl er nødvendige for at blive bedre.

### Blåt fokus

Holder ved (mod)  
Fokus på xx (næste handling)

Ubehag

REFOKUSER  
til dine værdier, gameplanen og opgaven, og tag handling

RELEASE  
Frigør dig selv fra stampassagererne

REGISTRÉR  
med åbenhed og accept

### Releasestrategi

Tak hjerne  
Velkommen i bussen  
Rødt fokus  
selvkritik)  
Kaster anker

### Stampassagerer (tanker og følelser)

Scubby-Doo  
Frk. quitter  
Miss perfect!

### Svær situation

### Danse forløb

Danser aldrig med mindre det er i 3. halvleg efter håndbold. Hader kreativ bevægelse, hvor man skal rende rundt og blive til grin. Vil gerne beholde min karakter men jeg frygter at falde i præstation med det skod-forløb



DEN VÆRDI-STYREDE VEJ

DEN FØLELSESSTYREDE VEJ

Ubehag

Langsigtet konsekvens (prisen)

Bliver ikke bedre.

Kortsigtet belønning

Udnytter ikke mit eget potentiale.

Lettelse

Lærer ikke at håndtere modgang og handle mentalt stærkt, dvs. skills jeg kan bruge resten af livet.

Handling

Pjækker/ udebliver

Undgåelsesadfærd (flugt).

Overspring-handlinger i setdet for at øve: Tiktok og insta.

Går i skjul.

Undgår at blive gjort til grin.

Beder ikke om hjælp

Mission: At gøre mit bedste i skolen, (jive-dans) så mine muligheder åbner sig for mig, selvom jeg ikke lige nu helt ved hvad jeg vil i fremtiden.

Modig: at handle modigt, at holde ved på trods af frygt eller vanskeligheder

Tålmodig: At være tålmodig og tolerant i forhold til det jeg søger.

Samarbejde: At opsøge samarbejde med andre, bidrage og tage imod

Udviklingsorienteret: At søge konstant udvikling og forbedring med åbenhed.



# Case 2 fra kompendiet

## *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 sportpsykologi 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)*

# Case 2 - svær situation

## Svær situation:

At tage ansvar og sige "jeg har bolden" og at gøre mig spilbar i volleyball, når jeg ved, at mange andre på holdet er meget bedre end mig.

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.



# Case 2 - udfyldt eksempel

## TANKER

- Sikke et fuck-up!
- Jeg skal ikke koste holdet sejren.
- Jeg lader Peter modtage, han er alligevel bedre.
- Shit! Min lærer så lige da jeg fejlede BIG time!
- Hvorfor er det ikke fodbold, vi har?!
- Sisse er heldigvis dårligere, så bliver jeg ikke helt til grin!

## FØLELSER

- Ærgrelse -> ked af det
- Frygt for at begå fejl
- Irritation
- Undgåelse / Flugtadfærd

## STAMPASSAGERER

- Scubby-Doo
- Draco fra Harry Potter
- Kaptajn Haddock!



## MIT MENTALE STYRKEKOMPAS

### DIT INDRE KOMPAS

Kend dine værdier og din gameplan

### Værdier og gameplan

Når bolden kommer tæt på mit ansvarsområde, tager jeg ansvar og råber jeg tidligt "jeg har" selvom tvivlen dukker op (mod). Jeg bevæger mig målrettet og taler opmuntrende til mig selv - også når det ikke lykkes.

### Langsigtet belønning

Når jeg handler modigt og udviklingsorienteret og udforsker jeg mit potentiale. Jeg er tro mod mine drømme.

### Kortsigtet konsekvens

Rummer uvisheden og ubehaget  
Ingen bortforklaringer.

Ubehag

### REFOKUSÉR

til dine værdier, gameplanen og opgaven, og tag handling

### Handlinger

Fejl er nødvendige for at blive bedre.

### Blåt fokus

Holder ved (mod)

Fokus på at sige "jeg har" og gøre mig spilbar

### RELEASE

Frigør dig selv fra stampassagererne

### Releasestrategi

- Byder dem velkommen i bussen
- Var i orange koncentrationscirklen
- Trækker vejret
- Kaster anker

### REGISTRÉR

med åbenhed og accept

### Stampassagerer (tanker og følelser)

- Scubby-Doo
- Draco fra Harry Potter
- Kaptajn Haddock!

### Svær situation

Undgå at tage ansvar og sige "jeg har bolden". Jeg gør mig ikke spilbar i volleyball, når jeg ved, at mange andre på holdet er meget bedre end mig.



**Mission:** At se hvor langt mit potentiale rækker til i volleyball forløbet. Jeg måler det på, om jeg udvikler mig og bliver en bedre spiller (rykker op i rubric skemaet og om jeg når dertil i tråd med mine værdier.

**Modig:** at handle modigt, at holde ved på trods af frygt eller vanskeligheder

**Tålmodig:** At være tålmodig og tolerant i forhold til det jeg søger.

**Opmuntrende:** At opmuntre til adfærd, jeg sætter pris på hos mig selv og andre.

**Ansvarlig:** At være ansvarlig overfor mig selv og mit hold

DEN VÆRDI-STYREDE VEJ

DEN FØLELSESSTYREDE VEJ

Ubehag

Langsigtet konsekvens (prisen)

Kortsigtet belønning

Lettelse

Handling

Fralægger ansvar

Bliver hoverende for andre der er dårligere

Beder ikke om hjælp

undgåelsesadfærd (flugt)

Går i skjul

Undgår at blive gjort til grin

Træner ikke det jeg har svært ved, så bliver ikke bedre.

Udnytter ikke mit eget potentiale.

Træner ikke at "stå" frem som jeg får brug for senere i livet.



#### TANKER

- Jeg kommer til. at virke så dum
- De andre piger er meget bedre til det
- Jeg bliver hjemme, så ingen finder ud af hvor dårlig jeg er

#### MIT MENTALE STYRKEKOMPAS

DIT INDERE KOMPAS  
Kend dine værdier og din gameplan

#### Værdier og gameplan

Mod  
Tålmodig  
Samarbejde  
Målerettet

#### Langsigtet belønning

Når jeg handler modigt og udviklingsorienteret og udforsker jeg mit potentiale.  
Jeg er tro mod mine drømme.

Kortsigtet konsekvens



Mission: At gøre mit bedste i skolen, (jive-dans) så mine muligheder åbner sig for mig, selvom jeg ikke lige nu helt ved hvad jeg vil i fremtiden.

Modig: at handle modigt, at holde ved på trods af frygt eller vanskeligheder

Tålmodig: At være tålmodig og tolerant i forhold til det jeg søger.

Samarbejde: At opsøge samarbejde med andre, bidrage og tage imod

DEN VÆRDI-STYREDE VEJ

## Spørgsmål til refleksion

1. Hvad har gennemgangen af modellen for det mentale styrkekompasset 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 styrkekompasset til at handle mentalt stærkt i situationen?

er i 3. halvleg efter håndbold. Hader kreativ bevægelse, hvor man skal rende rundt og blive til grin. Vil gerne beholde min karakter men jeg frygter at falde i præstation med det skod-forløb

handlinger i stedet for at øve: Tiktok og insta.

Beder ikke om hjælp

Undgår at blive gjort til grin.

jeg kan bruge resten af livet.

Del 5

# HVORDAN *træneres*

MENTAL STYRKE ?

**“To ACT” / tage handling**  
(Acceptance Commitment Training)



# Del 5 (forsat)

# Model Træning

Træning af iscenesatte pres-situationer  
Indsamling af data

DIN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG – 3R MODELLEN – VEJEN TIL FULDT FOKUS OG ME

DATO	SVÆR SITUATION	REGISTRÉR			RELEASE		REFO
		Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller revet med dine tanker?	Hvor var du i koncentrationscirklen?	Release strategi	Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation.	Min nye handling som den repræ	
	Hvad var den udfordrende og svære situation? Beskriv den kort med ord. Angiv på en skala fra 1-10, hvor udfordrende du synes det er. (1 er lavest – 10 højest)	Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs? F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Angst, Nervøsitet. Accepter dine følelser uden forbehold	Flugt (undviger) Kamp (for aggressiv, anspændt) Frys (lukker ned, mister kontakten til dig selv /defokuseret)		Giv stampassageren et navn – mød Nik til tanken Kast anker / træk vejret. Surf på følelsen	Skriv inden din træning/kamp hvad du konkret gør, når du handler på baggrund af dine værdier. Hvad gør du helt konkret?	Beskriv hvad du gjorde skifte til fokuseret opmærksomhed (b





Del 5

Er du klar til  
*selv at træne*

MENTAL STYRKE ?

**“To ACT” / tage handling**  
(Acceptance Commitment Training)

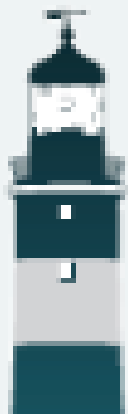




# Step 1

Tænk tilbage på en svær situation fra undervisningen, hvor du handlede følelsesstyret

Beskriv din svære situation under punkt 1 i dit mentale styrkekompas



2

### HVAD er din MISSION?

Svar på dit hvorfor du gør, det du gør.  
Hvad er meningsfuldt for dig på vejen?

# Step 2

## Din mission

Missionen handler om dit **hvorfor** og dit **hvad**.

Hvorfor det mening at investere tid og kræfter i den svære situation og fortsætte selv, når du står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser?  
Hvad er meningsfyldt på den rejse?



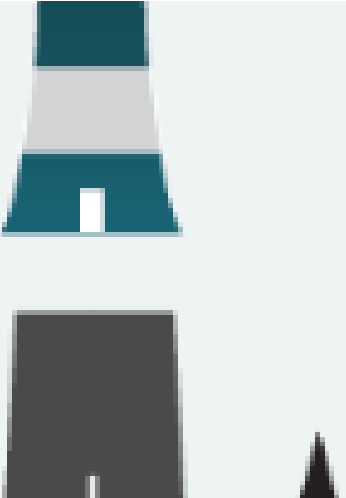
# En særlig samtale: Kasper Hjulmand

SÆSON 1 EPISODE 3 | 30M

6:03

29:30





**HVAD er dine VÆRDIER?**  
Dine værdier siger noget om hvordan du gerne vil være. Hvilke handlinger du vil udføre, når du agerer i tråd med hvem du gerne vil være under pres.

# Step 2

fortsat

## Hvad er dine værdier?

...kan besvare **HVORDAN** du vil gøre noget

Værdier er noget du gør, eller kvaliteter ved noget, du gør. Værdier definerer hvem du gerne vil være - ikke kun som studerende, men som menneske i det hele taget. Noget du stræber efter, men som du aldrig kan sætte hak ved. Det er noget du hele tiden må arbejde for at have kontakt til og handle efter.



A group of four people, three men and one woman, are laughing and holding drinks together at a social gathering. The scene is set in a dimly lit room with warm lighting, possibly a bar or restaurant. The people are dressed in semi-formal attire. The woman in the center has long blonde hair and is wearing a dark top. The man next to her has short dark hair and is wearing a light blue button-down shirt. The man on the far right is wearing a dark blue suit jacket. The woman on the far left has curly dark hair and is wearing a dark top. They are all smiling and looking at each other, creating a joyful atmosphere. The text is overlaid on a semi-transparent blue horizontal band across the middle of the image.

# Visualiseringsøvelse - Din egen afskedsreception



# Afskedsreceptionen

## *Refleksion*

Hvem var den første taler?

Hvad hæftede du dig særligt ved under tale 1, som siger noget om at du har haft en rig, levende og meningsfuld tid som studerende?

## *Refleksion*

Hvem var den anden taler?

Hvad hæftede du dig særligt ved under tale 1, som siger noget om at du har haft en rig, levende og meningsfuld tid som studerende?



# Vælg 3-4 værdier

- som siger noget om hvordan du gerne vil handle resten af kursetr

VÆRDI	BESKRIVELSE	VÆRDI	BESKRIVELSE	VÆRDI	BESKRIVELSE	VÆRDI	BESKRIVELSE
<b>ACCEPTERENDE</b>	At være åben og accepterede overfor mig selv og andre	<b>INDLEVELSE</b>	At leve mig ind i den situation, man er i og bruge sig selv	<b>OMSORGSFULD</b>	At være omsorgsfuld overfor mine holdkammerater/teammemedlemmer	<b>TAKNEMMELIG</b>	At være taknemmelig og værdsætte positive aspekter ved mit liv, andre eller mig
<b>ANSVARLIG</b>	At være ansvarlig overfor mig selv og mit hold	<b>HUMORISTISK</b>	At søge, skabe og engagere mig i sjove aktiviteter	<b>OPMUNTRENDE</b>	At opmuntre til adfærd, jeg sætter pris på hos mig selv og andre	<b>TILGIVENDE</b>	At være tilgivende overfor mig selv og andre
<b>BIDRAGE</b>	At spørge mig selv hvordan kan bidrage til fællesskabet	<b>HUMORFYLDT</b>	At være åben, positiv og konstruktiv i mødet med andre	<b>REFLEKSIV</b>	At stille spørgsmål til, hvordan og hvorfor jeg eller andre gør tingene på en bestemt måde	<b>TILLIDSFULD</b>	At vise tillid til de personer, der er omkring mig
<b>ENGAGERET</b>	At engagere mig fuld ud i det jeg gør	<b>KONKURRERE</b>	At konkurrere og måle mig med andre	<b>RESPEKTFULD</b>	At være respektfuld og lydlig overfor regler og forpligtelser	<b>TRYGHEDSSKABENDE</b>	At sikre tryghed for mig selv eller for mine omgivelser
<b>EVENTYRLYSTEN</b>	At opsøge nye eller stimulerende oplevelser	<b>KREATIV</b>	At være kreativ og innovativ i tankegang og handlinger, og turde fejle	<b>SAMARBEJDE</b>	At opsøge samarbejde med andre, bidrage og tage imod	<b>TÅLMODIG</b>	At være tålmodig og tolerant i forhold til det jeg ønsker
<b>FAIR</b>	At være fair overfor mig selv og andre og behandle andre med respekt	<b>KVALITET</b>	At gøre tingene med kvalitet	<b>SELVBEVIDST</b>	At være afklaret med mine holdninger, tanker og følelser	<b>UDFORDRENDE</b>	At holde ud og blive ved med at anstrenge mig, selv når det er hårdt
<b>FLEKSIBEL</b>	At være villig og god til at tilpasse mig skiftende krav	<b>LEDELSE</b>	At lede andre for at bringe det bedste frem i dem	<b>SELVOMSORGSFULD</b>	At tage vare på mig selv, min sundhed og mit velbefindende	<b>UDVIKLINGSORIENTERET</b>	At søge konstant udvikling og forbedring med åbenhed
<b>FLITTIG</b>	At være hårdarbejdende og engageret	<b>LYTTENDE</b>	At lytte til det, de omkring siger - at tøjle min egen forforståelse	<b>SELVSTÆNDIG</b>	At klare mig selv og vælge min egen måde at gøre tingene på	<b>VARIATION</b>	At gøre tingene på forskellige og uforudsigelige måder
<b>FORDOMSFRI</b>	At tøjle mine egne holdninger og vurdere de input, jeg får, før jeg beslutter mig	<b>MEDFØLENDE</b>	At være medfølelsesfuld og empatisk overfor andre, der har det svært	<b>SERIØS</b>	At gøre det, der skal til, prioritere opgaven højt, tage ansvar.	<b>VEDHOLDENDE</b>	At fortsætte beslutsomt trods modgang
<b>FRI (HED)</b>	At være fri og selv vælge, hvordan jeg gør tingene	<b>MODIG</b>	At handle modigt, at holde ved på trods af frygt eller vaskeligheder	<b>SPÆNDINGSSØGENDE</b>	At søge og engagere sig i udfordringer, der er spændende og stimulerende	<b>VENLIGHED</b>	At være venlig og omgængelig for andre
<b>GENSIDIG</b>	At opbygge relationer, hvor man kan give og tage - f.eks. viden eller tid	<b>MYNDIG</b>	At holde respektfuldt på min ret og stå fast	<b>STRUKTURERET</b>	At være disciplineret, skabe orden og planlægge min hverdag.	<b>VENSKABELIG</b>	At gå aktivt ind i og bidrage i sociale fællesskaber
<b>GENERØS</b>	At dele ud af min viden, erfaring eller tid	<b>MÅLRETTET</b>	At gå efter at blive den bedste, jeg kan blive	<b>STYRENDE</b>	At være styrende, yde indflydelse, være autoritær og gå forrest	<b>VILJESTÆRK</b>	At give mig 100%, fighte og aldrig give op
<b>HENSYNSFULD</b>	At være respektfuld, høflig og hensynsfuld	<b>NYSGERRIG</b>	At være fordomsfri, interesset og udforskende	<b>STØTTENDE</b>	At være støttende, opmuntrende, og samarbejdende	<b>ÆRLIG</b>	At være oprigtig og sanfærdig overfor mig selv og andre
<b>HJÆLPESOM</b>	At hjælpe andre omkring mig	<b>NÆRVÆRENDE</b>	at være fuldtog helt tilstede i det, jeg er i.	<b>SUND</b>	At tage vare på min fysiske og mentale sundhed og mit velbefindende	<b>YDMYG</b>	At være ydmyg og lade mine præstationer tale for sig selv

# Omskriv dine værdier til handling

## OPGAVE

I denne opgave skal du omskrive dine værdier til konkrete handlinger.

Tænk på din svære situation. Skriv for hver værdi, hvordan det (altså situationen) ser ud, når du handler værdistyret.

### F.eks.

**Når jeg handler modigt i xx-situation, kan man se, at jeg holder ved på trods af frygt og vanskeligheder.**

		<b>LYTTENDE</b>	At lytte til det, de omkring siger - at tøjle min egen forforståelse	SEL
og	eg	<b>MEDFØLENDE</b>	At være medfølende og empatisk overfor andre , der har det svært	
		<b>MODIG</b>	At hanlde modigt, at holde ved på trods af frygt eller vanskeligheder	SPEND
man		<b>MYNDIG</b>	At holde respektfuldt på min ret og stå fast	STR
	ng	<b>MÅLRETTET</b>	At gå efter at blive den bedste, jeg kan blive	S
		<b>NYSGERRIG</b>	At være fordomsfri, interessret og udforskende	ST





# Step 3

1. trin i 3R- modellen

## Registrér

### 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.

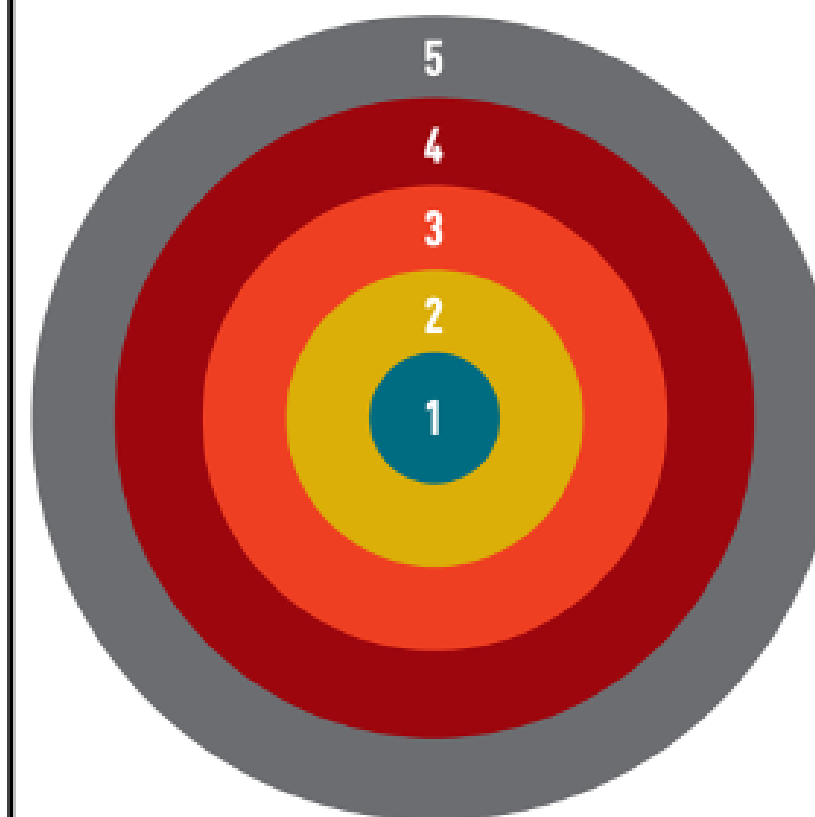
### 2. Release

- 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. 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).

## KONCENTRATIONS CIRKLEN



### 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:

Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier

Ikke-dømmende/  
nærværende

### 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:

Publikum, larm, andre personer, tv-kamera

### 3. VURDERING AF PRÆSTATION:

Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)

Dømmende/  
evaluerende/  
vurderende

### 4. VIND/TAB:

Resultat og placering samt konsekvenser: fx anerkendelse, kritik, omtale, økonomi

Fortid og fremtid

### 5. TING UDEN FOR PRÆSTATIONSKONTEKSTEN:

Andre forpligtelser, kæreste, familie, venner, overvejelser om det overhovedet giver mening at jage denne præstation.

# Træning af 1. step i 3R- modellen: Registrering

## OPGAVE

I denne opgave skal du blive bedre til at registrere hvor din opmærksomhed går hen.

### Afprøv meditationsøvelsen.

Nærvær med kropslig fornemmelse.

Hvad lærte du ved øvelsen?

Notér det evt. i din mental træningsdagbog under afsnittet registrér.

## NÆRVÆR MED KROPSLIG FORNEMMELSE

Kort øvelse, der træner din tilstedeværelse og din bevidsthed omkring den tilstand, du befinder dig i lige nu og lige her. Øvelsens formål er både at arbejde med din opmærksomhed og på en ikke-dømmende måde at skabe plads og accept til de følelser og tanker, der måtte være hos dig.



IN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG – 3R. MODELLEN – VEJEN TIL FULDT FOKUS OG MENTAL ST

REGISTRÉR	RELEASE	REFOKUS
Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs?  F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Angst, Nervøsitet.  Accepter dine følelser uden forbehold	Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller revet med at dine tanker?  Flugt (undviger) Kamp (for aggressiv, anspændt) Frys (lukker ned, mister kontakten til dig selv /defokuseret)  Hvor var du i koncentrationscirklen?  Release strategi  Giv stampassageren et navn – mød Nik til tanken Kast anker / træk vejret. Surf på følelsen  Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation.  Skriv inden din træning/kamp hvad du konkret gør, når du handler på baggrund af dine værdier.  Hvad gør du helt konkret?	Min nye handling og va som den repræsenterer  Beskriv hvad du gjorde fo skifte til fokuseret opmærksomhed (blåt fok

# Træning af 1. step og 3 step i 3R- modellen: Registrering og Refokusering

## OPGAVE

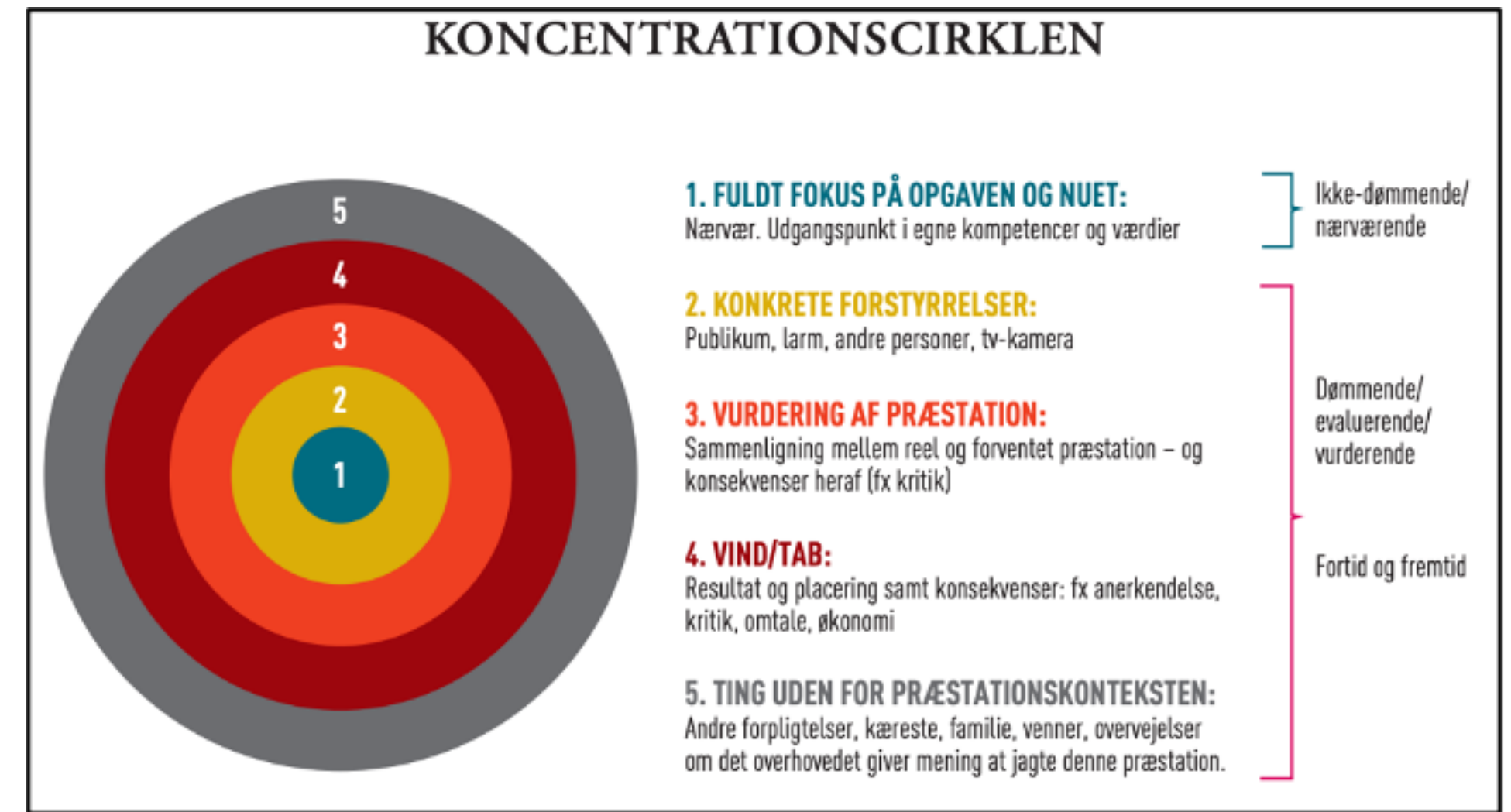
I denne opgave skal du blive bedre til at registrere hvor din opmærksomhed går hen under pres.

### Når din lærer råber “registrér”

Råber du den farve eller det tal, der passer bedst på hvor du er i koncentrationscirklen.

Hvad lærte du om din koncentration ved øvelsen?

Notér det evt. i dit mentale styrkekompas eller din mental træningsdagbog under afsnittet registrér.



IN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG – 3R MODELLEN – VEJEN TIL FULDT FOKUS OG MENTAL ST

REGISTRÉR	RELEASE	REFOKUS
Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs? F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Angst, Nervøsitet. Accepter dine følelser uden forbehold	Release strategi: Giv stampassageren et navn – med Nik til tanken Kæst anker / træk vejret. Surf på følelsen	Min nye handling og værdi som den repræsenterer Beskriv hvad du gjorde for skifte til fokuseret opmærksomhed (blåt fok)



**R** REGISTRÉR  
med åbenhed  
og accept

Stampassagerer  
(tanker og følelser)

3

### 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

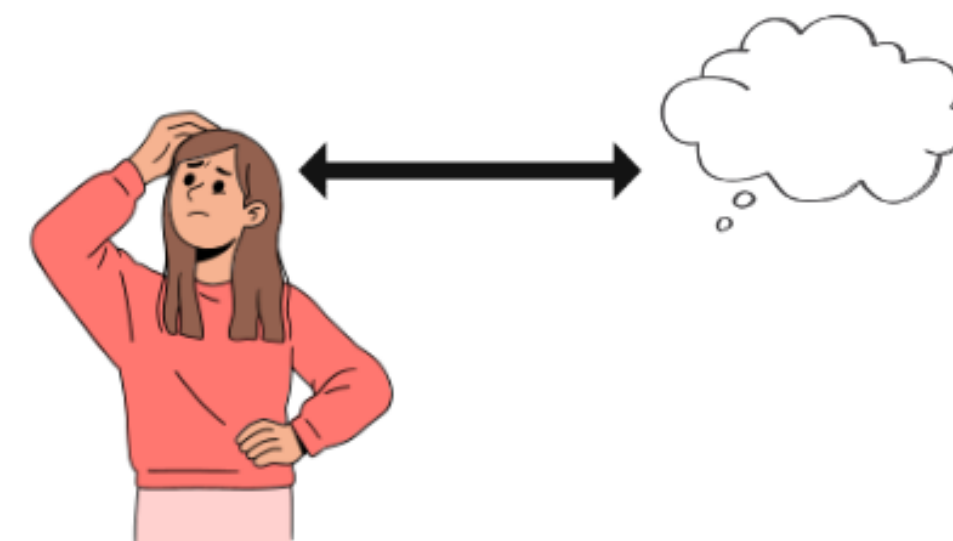
- Få ny kontakt til dine værdier, og den måde du gerne vil præstere på.
- Refokusér på opgaven (blåt fokus).
- Tag handling. Træf et aktivt valg om at handle værdistyret (selv med svære følelser).

# Registrer

## Vi har tanker



## Vi er ikke vores tanker





# Step 3

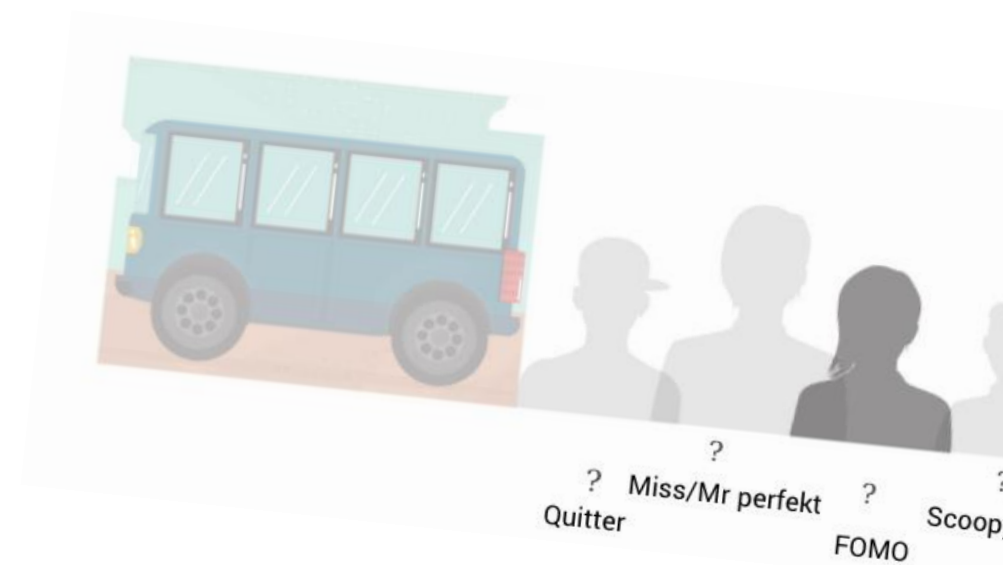
Hvad er en stampassager?

## Metaforen om præstationsbussen

*Punkt 2: "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 2 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!*)





# Step 3

fortsat

Typiske tanker ...  
Passede de ind i nogle af  
disse kategorier?

**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".*



# Træning af 2. step i 3R- modellen

## Lære dine stampassagerer at kende 1

### OPGAVE

Så hurtigt som muligt skal du nu sætte kryds efter mine anvisninger.

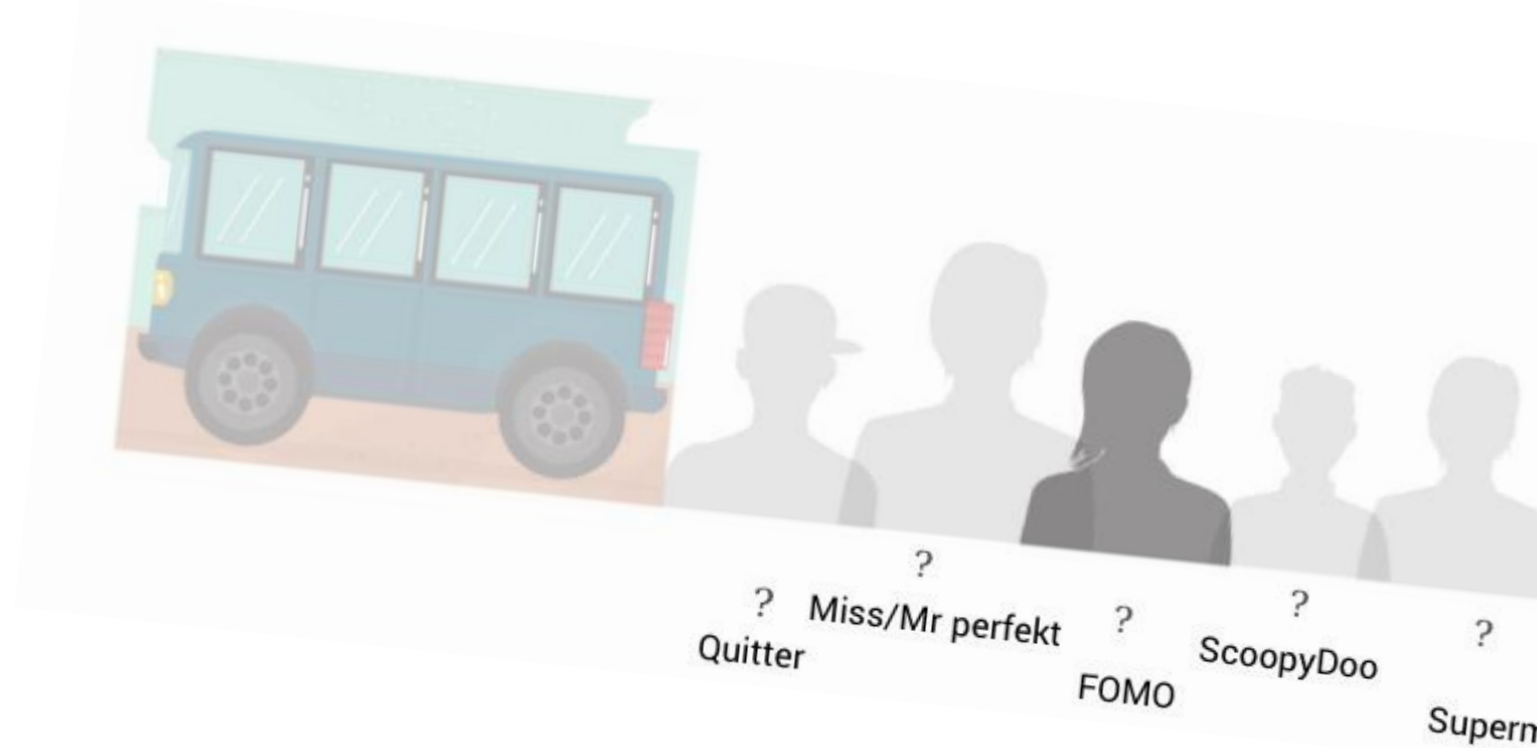
Det er en konkurrence og der er konsekvenser alt efter hvordan du klarer det!

Registrer dine stampassagerer under vejs i øvelsen - og noter dem i dit mentale styrkekompass eller mentaltræningsdagbog.

Tæl din score sammen og skriv det på dit scorekort.

32	42	39	34	99	19	84	44	03	77
37	97	92	18	90	53	04	72	51	65
95	40	33	86	45	81	67	13	59	58
69	78	57	68	87	05	79	15	28	36
09	26	62	89	91	47	52	61	64	29
00	60	75	02	22	08	74	17	16	12
76	25	48	71	70	83	06	49	41	07
10	31	98	96	11	63	56	66	50	24
20	01	54	46	82	14	38	23	73	94
43	88	85	30	21	27	80	93	35	55

SCOREKORT				
	Præstationen: (antal felter)	Koncentration: (Score 1-6 & beskriv evt. skift)	Følelse: God(10) Dårlig(1)	Noter:
1. runde				
2. runde				
3. runde				
4. runde				
5. runde				



IN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG - 3R. MODELLEN - VEJEN TIL FULDT FOKUS OG MENTAL STYRKE

REGISTRÉR	RELEASE	REFOKUS
<p>Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs?</p> <p>F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Angst, Nervøsitet.</p> <p>Accepter dine følelser uden forbehold</p>	<p>Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller revet med at dine tanker?</p> <p><b>Flugt</b> (undviger) <b>Kamp</b> (for aggressiv, anspændt) <b>Frys</b> (lukker ned, mister kontakten til dig selv /defokuseret)</p> <p>Hvor var du i koncentrationscirklen?</p> <p>Release strategi</p> <p>Giv stampassageren et navn - med Nik til tanken Kast anker / træk vejret. Surf på følelsen</p>	<p>Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation.</p> <p>Skriv <u>inden din træning/kamp</u> hvad du konkret gør, når du handler på baggrund af dine værdier.</p> <p>Hvad gør du helt konkret?</p> <p>Min nye handling og værdier som den repræsenterer</p> <p>Beskriv hvad du gjorde for at skifte til fokuseret opmærksomhed (blåt fokus)</p>

REGISTRÉR  
med åbenhed  
og accept

Stampassagerer  
(tanker og følelser)

3

# Step 3

fortsat

Lær dine stampassagerer at  
kende

Skriv alle dine svære tanker og følelser ned, som dukkede op og forsøgte at trække dig med ud ad den følelsesstyrede vej uden forbehold. Notér det i styrkekompasset - eller evt. i din mentaltræningsdagbog, hvis du bruger sådan en.

DIN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG - 3R. MODELLEN - VEJEN TIL FULDT FOKUS OG MENTAL STYRKE

DATE	SVÆR SITUATION	REGISTRÉR	RELEASE	REFOKUSÉR	EVALUERING
	Hvad var den udfordrende og svære situation? Beskriv den kort med ord. Angiv på en skala fra 1-10, hvor udfordrende du synes det er. (1 er lavest - 10 højest)	Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs? F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Angst, Nervøsitet. Accepter dine følelser uden forbehold	Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller rovet med at dine tanker? Flugt (indviaget) Kamp (for aggressiv, ansættelse) Frygt (dukker ned, mister kontakten til dig selv og fokuserer) Hvor var du i koncentrationsskiltet? Release strategi Giv stampassageren et navn - med et ord - som beskriver den tanker / træk vejret. Sud på følelsen	Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation. Skriv indtast dit fokusord! Kæmp hvad du konkret gør, når du handler på baggrund af dine værdier. Hvad gør du helt konkret?	Min nye handling og værdier som den repræsenterede Beskriv hvad du gjorde for at skifte til fokuseret opmærksomhed (delt fokus). Hvad lærte du under træningen om dine tanker og følelser under pres? Beskriv fra med egne ord. Hvad lærte du om dig selv, som du gerne vil mere eller mindre af næste gang du står under pres?

# Træning af 2. step i 3R- modellen

## *Lære dine stampassagerer at kende 2*

### OPGAVE

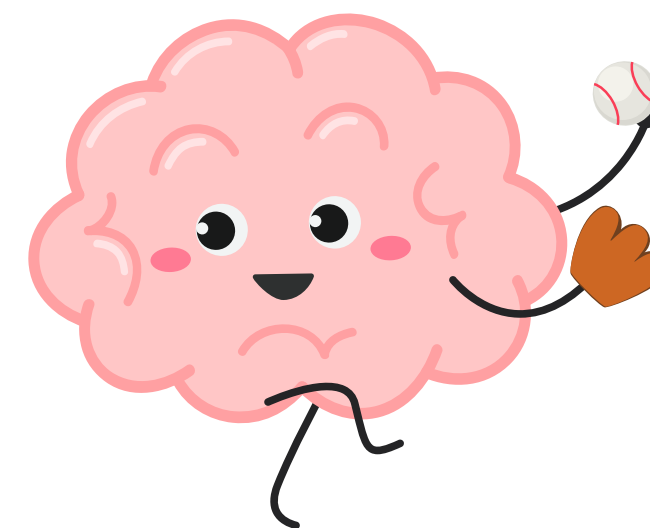
Når jeg siger "nu!", så registrerer du de tanker der netop var forbundet med en svær situation og skriver dem ned i dit mentale styrkekompas eller i din mentaltræningsdagbog.

Skriv dine tanker ned uden forbehold - uden at dømme dem.

Tanker er ikke vigtige.

Tanker er bare tanker.

Det er hvordan du forholder dig til dem, og hvordan du formår at vende tilbage til fokus / din opgave, der er det vigtige.

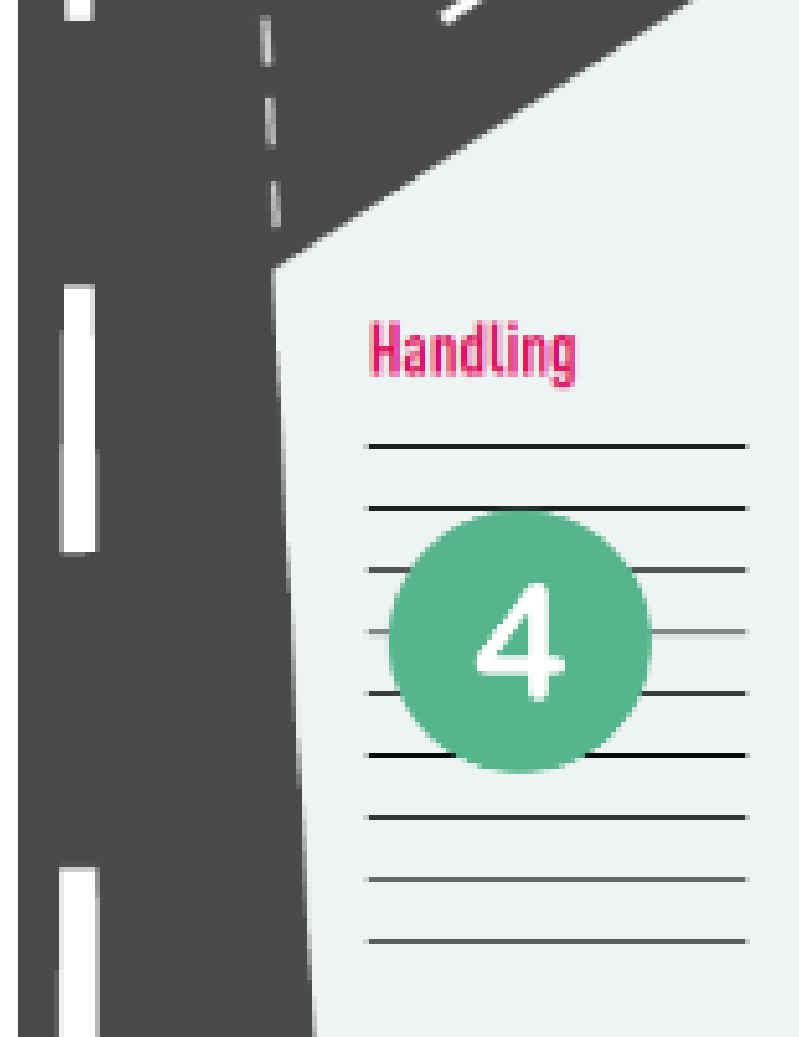


IN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG – 3R-MODELLEN – VEJEN TIL FULDT FOKUS OG MENTAL STYRKE

REGISTRÉR			RELEASE		REFOKUS
Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs?  F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Angst, Nervøsitet.  Accepter dine følelser uden forbehold	Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller revet med at dine tanker?  Flugt (undviger) Kamp (for aggressiv, anspændt) Frys (lukker ned, mister kontakten til dig selv /defokuseret)	Hvor var du i koncentrationscirklen?	Release strategi Giv stampassageren et navn – mød Nik til tanken Kast anker / træk vejret. Surf på følelsen	Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation.  Skriv <i>inden din træning/kamp</i> hvad du konkret gør, når du handler på baggrund af dine værdier.  Hvad gør du helt konkret?	Min nye handling og værdier som den repræsenterer  Beskriv hvad du gjorde for at skifte til fokuseret opmærksomhed (blåt fokus)



# Step 4



Hvad var **din typiske handlinger/adfærd under pres?**

Hvad ville dine stampassagerer have dig til at gøre, for at tage den følellesstyrede vej?

Typisk adfærd og automatiske handlinger ad den følellesstyrede 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".



# Step 5



Selvom vi ikke altid handler hensigtsmæssigt i tråd med vores værdier, handler vi altid med god grund. Fordi der er en **kortsigtede belønning**  
Hvad var din?

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).

# Step 6



Den langsigtede konsekvens  
– når du betaler prisen.

Hvilken pris betaler du, når du tager  
den følellesstyrede vej?

Når man tager den følellesstyrede 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.



# Træning af 2. step i 3R- modellen

## At kaste anker - at grounde dig selv.

### OPGAVE

I denne opgave skal du lære hvordan du kaster anker og udvider din opmærksomhed via sanserne (din kropssanser), når følelsen omklamrer dig

**Bodyscan:** Afprøv øvelsen.

Hvad lærte du om din evne til at kaste anker?

Er det særlige kropsdele du kan mærke kontakten til som du kan bruge til "anker" til at få fokus tilbage til dig selv, under pres?

Notér det evt. i din mental træningsdagbog under afsnittet release



# Step 7

3. trin i 3R- modellen

## Release

### 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 omk
- Træk vejret. Surf på følelsen.

### 3. 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 s

# Træn fuldt fokus med 3R- modellen

## Step 8

3. trin i 3R- modellen

### OPGAVE

I denne opgave træner du at det er muligt med din bevidsthed at skifte fokus.

#### Afprøv øvelsen.

Hvad lærte du om din evne til at skifte fokus?

Notér det evt. i din mental træningsdagbog under afsnittet release

### Skift fokus - Refokuser

#### LÆG MÆRKE TIL 3 TING

Kort øvelse i opmærksomhedstræning, som giver dig et indblik i, hvordan du selektivt kan flytte din opmærksomhed fra et område til et andet. Denne træning er særdeles anvendelig, når du fx gerne vil øve dig på at fokusere på noget bestemt, mens dine tanker forsøger at trække dig i andre retninger (fx når du skal i gang med en vigtig præstation og bliver overmandet af negative tanker eller dine konkurrenter).

Forvent små pauser i øvelsen – disse skal give dig mulighed for at mærke og udvide din opmærksomhed.

#### 1. Registrér

- Hvilke tanker og følelser er dukket op, som trækker i dig?
- Acceptér tanker 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. Surt på følelsen.

#### 3. 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 (selvstyret).



Læg mærke til 3 ting

0:00



2:32



# Step 8

## Refokusér

Få kontakt til dine værdier - og den måde du gerne vil være/ handle på, når du efterlever dem.



### 1. Registrér

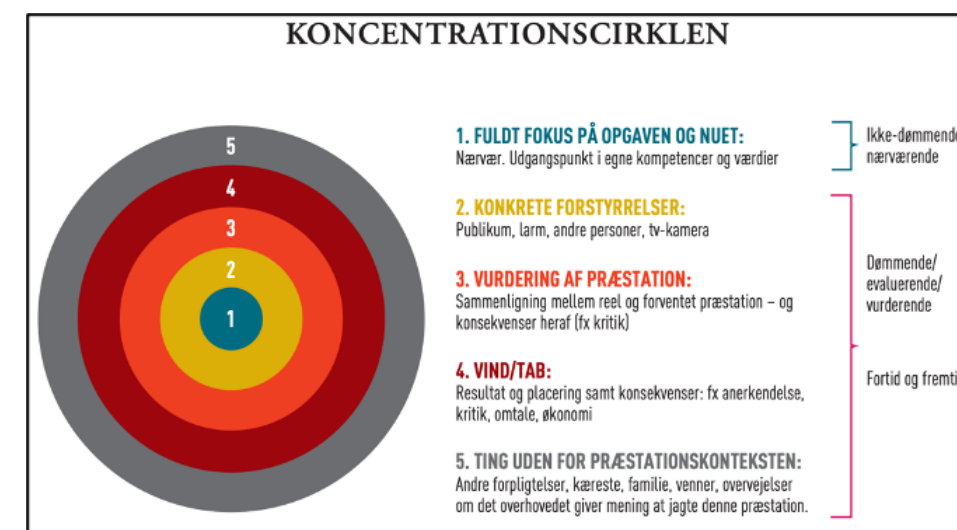
- Hvilke tanker og følelser er dukket op, som trækker i dig?
- Acceptér tankerne og følelserne uden forbehold.
- Registrér med åbenhed, hvor du er i koncentrationscirklen.

### 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).





9

## Kortsigtet konsekvens

Må rumme ubehaget  
Uvished, tvivl,  
bekymringer. ACCEPT

# Step 9

## Den kortsigtede konsekvens

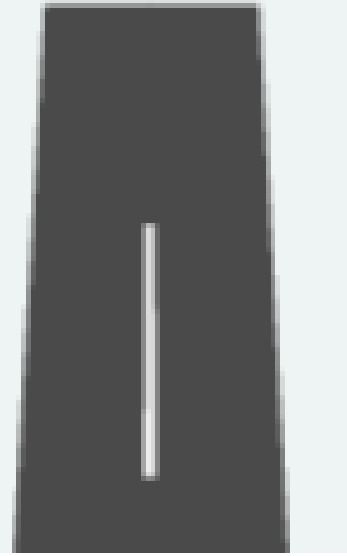
*Punkt 9: Den kortsigtede konsekvens ved at tage den værdistyrede vej*

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.

# 10

## Langsigtet belønning

Handler i tråd med mine egne værdier (inden for viljens kontrol)



# Step 10

Den langsigtede belønning

Hvad er gevinsten at handle mentalt stærkt for dig på den lange bane?

*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.

# Evaluering af din GAMEPLAN efter en præstation

## KORT EVALUERING AF EN VIGTIG PRÆSTATION

Denne evaluering er kort, så den kan benyttes, hvis du har mange præstationer på kort tid, fx gentagne præstationer på en enkelt dag.

Øvelsen kan dog også benyttes, hvis du af andre årsager blot ønsker at lave en kort evaluering efter en præstation.

 Kort evaluering af en vigtig præstation m. musik (ca. 5 min)   
0:00  4:48 

 Kort evaluering af en vigtig præstation u. musik (ca. 5 min)   
0:00  4:35 

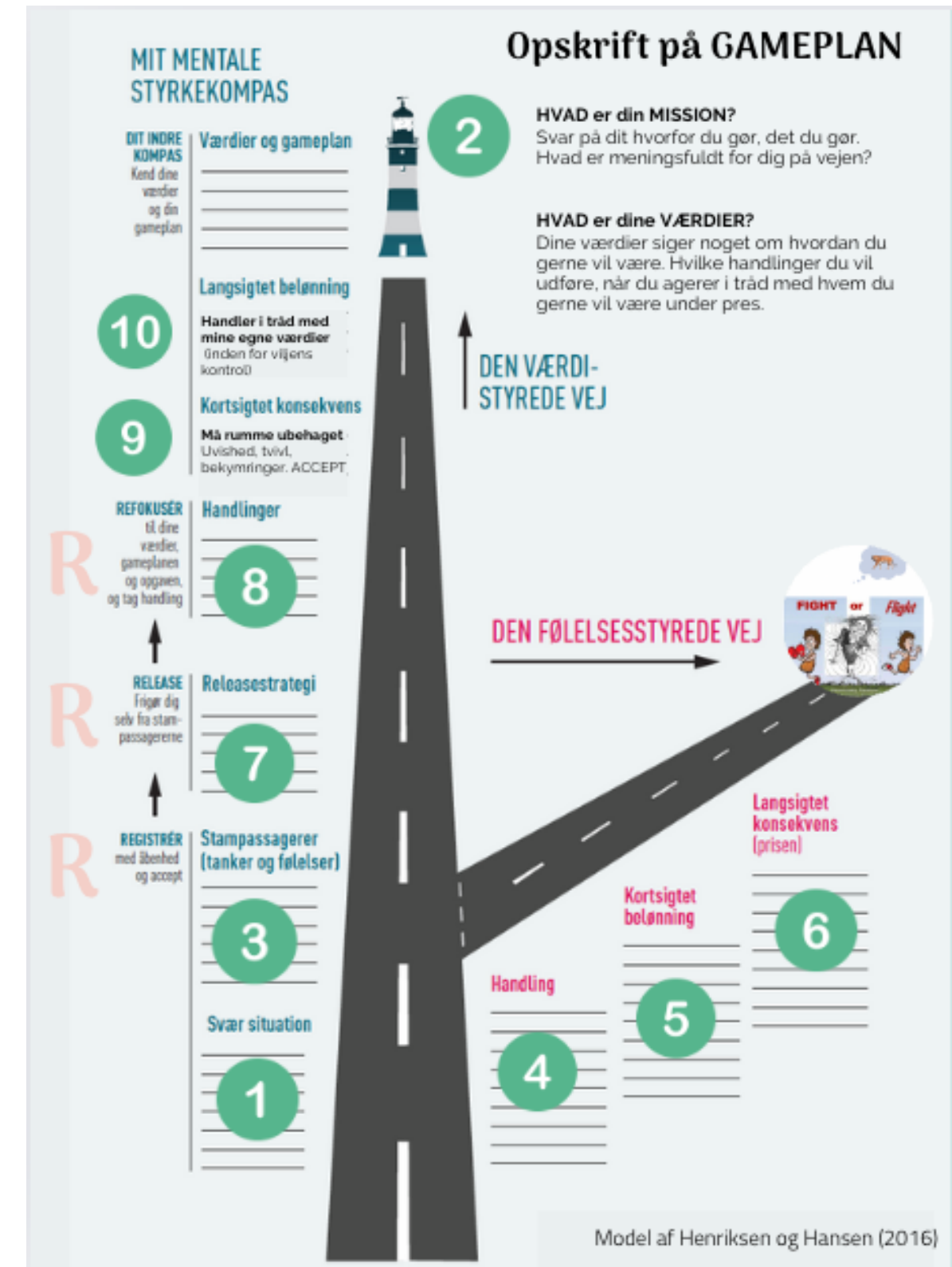




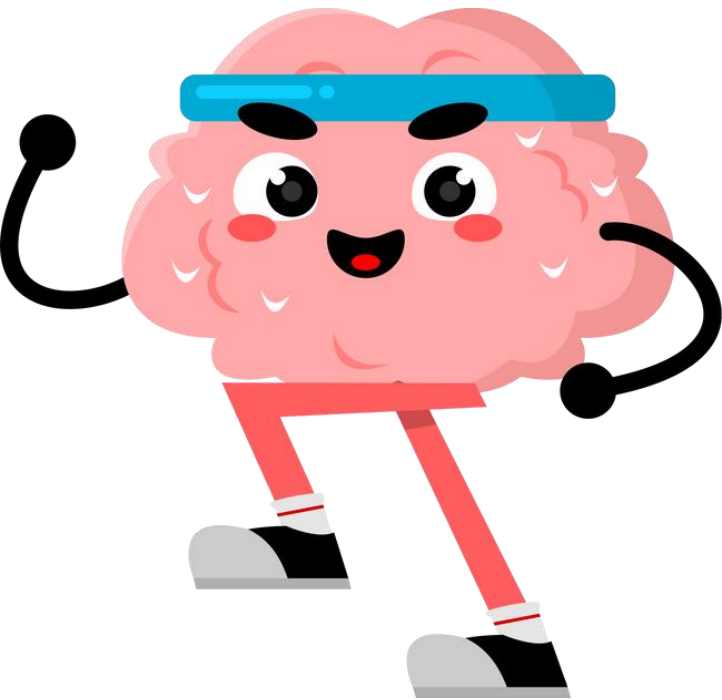
# Hvor kan I se elementerne fra den sportsp psykologiske model anvendt i modellen for mental styrke?



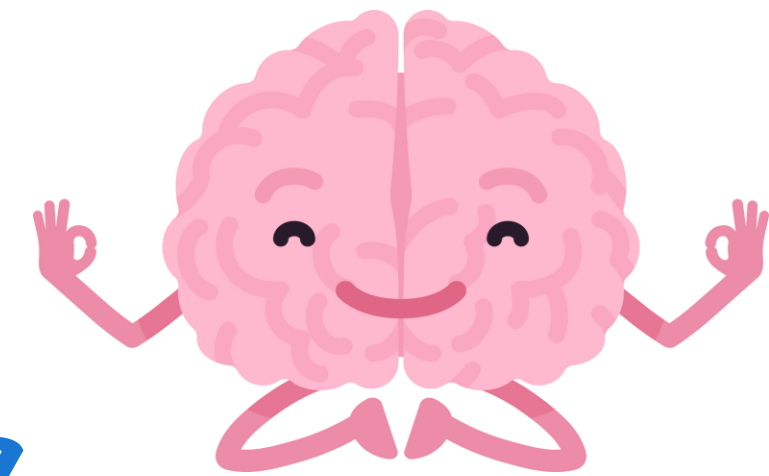
Kilde: Team Danmarks Sportsp psykologiske filosofi. <https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportsp psykologi/sportsp psykologisk-model>



# Mental træning skal trænes før at den virker!



*Præcis som al anden træning.*



## Notér din udvikling og øg din motivation

DIN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG

DATO	SVÆR SITUATION	REGISTRÉR	
	Hvad var den udfordrende og svære situation? <i>Beskriv den kort med ord.</i>	Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs? <i>Stem.</i>	Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller revet med dine tanker? <i>Flugt (undviger)</i> <i>Kamp (for aggressiv, anspændt)</i> <i>Fry (lukker ned, mister dig selv)</i>

Del 6

# HVORDAN *bedømmes*

MENTAL STYRKE ?





# Aflevering - screencast af dit mentale styrkekompas koblet til din praksis



## Aflevering: Mental styrke i softball

### Dit mentale styrkekompas

**Hvad er målet med opgaven?** Målet er at du bliver i stand til at koble teorien om mental styrke og præstationspres til din egen praksis.

**Hvordan gør jeg?** I denne aflevering skal du aflevere en screencast på maks. 5 minutters varighed, hvor du fortæller om din individuelle proces med at udvikle mental styrke i softballforløbet. Du skal udfylde det mentale styrkekompas + der tilhørende modeller (se næste side) hvor du forklarer hvordan du har brugt teorien bag modellen. Brug f.eks. PPTXs optagefunktion til at optage din screencast eller andet velegnet program.

Har du været til modulerne har du lavet alt arbejdet nu. I undervisningen har du haft udgangspunkt i en eller flere svære situationer, som du måske har koblet til de faglige mål/ et specifikt tema i et rubricskema til dit forløb. I øvelsen med afslutningsreceptionen og arbejdet med dine værdier har du allerede fundet dine 3-4 værdier og skrevet hvordan du kan se dem i konkrete engagerede og værdistyrede handlinger i din idrætspraksis. Du har arbejdet med 3R-modellen, hvor du både har lært at mærke og registrere dine stampassagere (tanker og følelser) i pressede situationer og du kender til releasestrategier til hvordan du kommer tilbage til fuldt fokus på opgaven. Du kender koncentrationscirklen som du kan bruge som både registrering og re-fokuseringsstrategi.

Du finder uddybet teori, guideline og eksempler på udfyldt model i dit kompendium i sportspsykologi.

**Opgavens varighed:** Maks. 5 minutter.

Indsæt dine egne ord i modellen med tekstbokse imens du anvender teorien på din egen praksis.

**Hvordan afleverer jeg?** Du deler din opgave med mig i følgende googledrev mappe. Gem afleveringen som "dit navn\_mentalstyrke":

Indsæt: \*Link\*

Derudover sætter linket til din aflevering ind i nedenstående google drev dok.

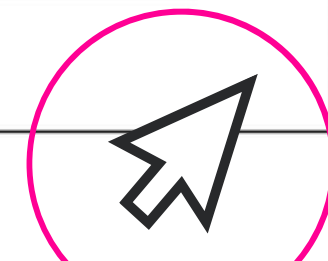
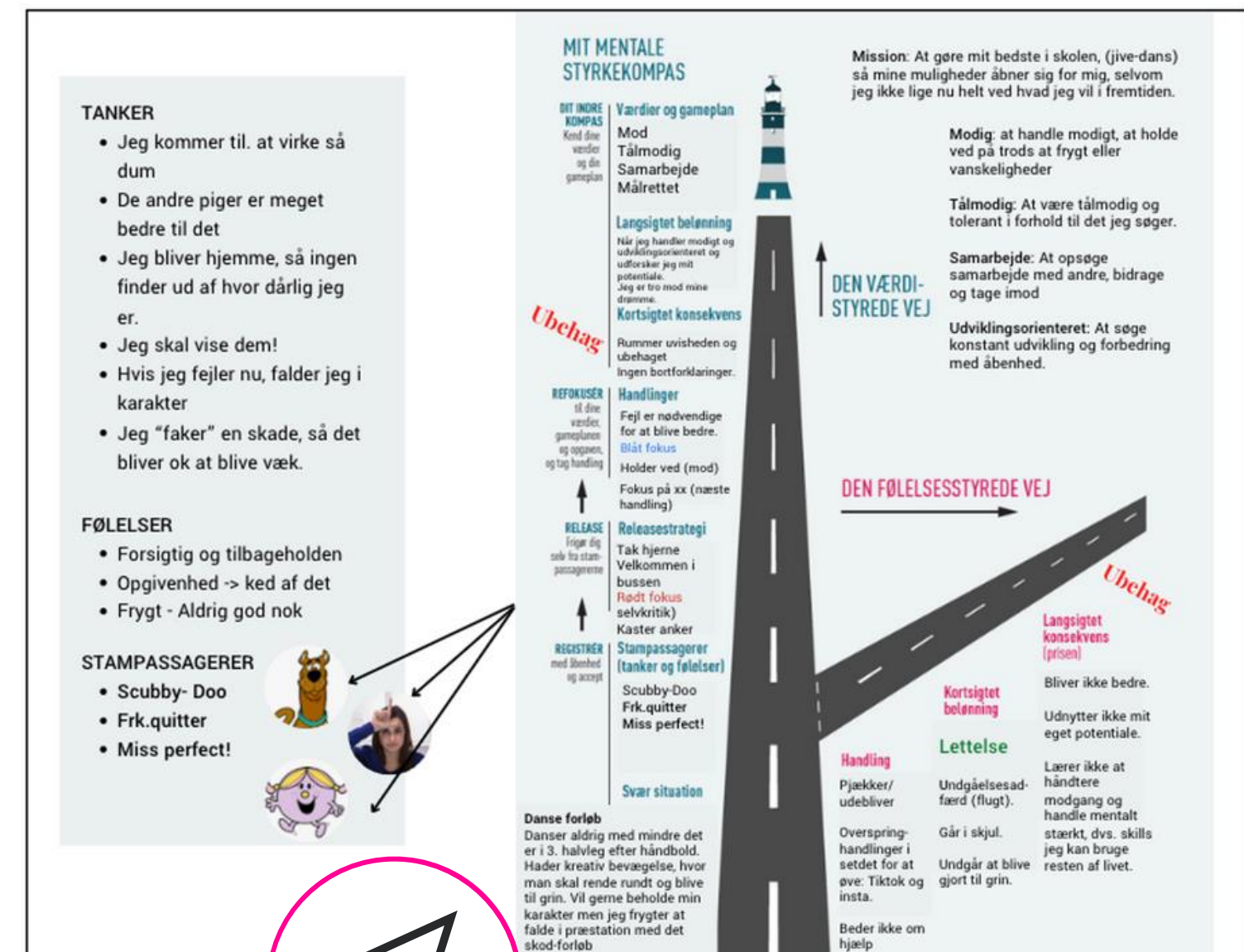
Udover dit link til opgaven, skal du også udfør dit navn i én kolonne skrive dine 3-4 værdier ind og i en anden dine vigtigste læringspunkter ind.

Indsæt: \*Link\*

**Afleveringsfrist:** xx

God arbejdslyst ☺

Mvh. Din idrætslærer

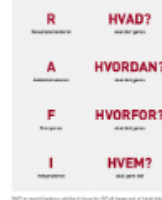




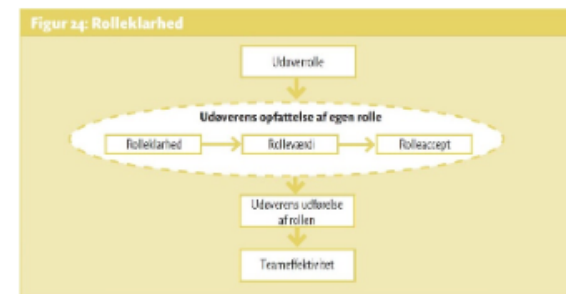
# Fremlæggelse af poster med sportpsykologiske model for TEAMS (idræt B)

## 1. Præsenter jeres roller på teamet.

Redegør kort for hvilken spillertype I hver især blev karakteriseret som i spillertypetesten.



## Oversigt overspillertyper



Rolleklarhed, Gyldendals Idrætspsykologi, 2007, side 96.

Nævn nogle eksempler på hvor jeres forskellige spillertyper har givet anledning til rollekonflikter. Vær konkret og brug evt. nedenst. bilag som inspiration



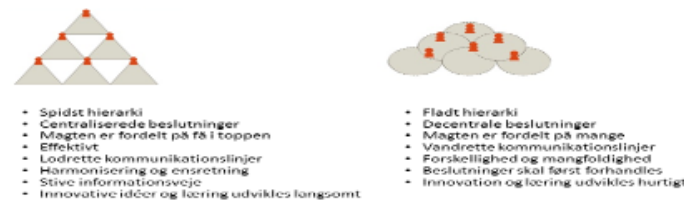
## Målsætning og præstation

Hvad var jeres målsætninger og er der blevet indfriet?

**Målsætninger** – 3 typer med forskellige (tids-)perspektiver

- **Resultatmål** – fokuserer på selve resultatet og indeholder en sammenligning med konkurrenterne.
- **Præstationsmål** – er et slutmål, uafhængigt af konkurrenterne. Målet er din egen præstation og placeringen i forhold til de andre er sekundær.
- **Procesmål** – fokuserer på processen; dvs. handleforløbet i en konkurrence. Ensidigt fokus mod egen præstation.

**Trænerstilen.** Forhold jer til hvordan trænerens stil var på holdet i fht. hierarki?



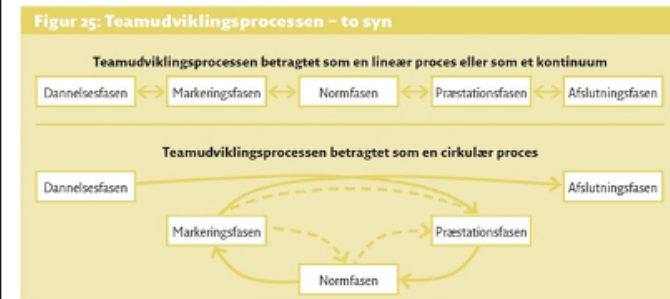
## Gruppeopgave med teamets udviklingsproces

I denne opgave skal I på teamet forholde jer til jeres samlede udviklingsproces. I skal koble teorien om teampsykologi og de dertilhørende fagbegreber til jeres egen praksis.

Vær obs. på at praksis godt kan opleves forskelligt på holdet og at de holdninger gerne må komme til udtryk i fremlæggelsen. I har en 30 min til at forberede jer til en 10 minutters præsentation, hvor ALLE på holdet siger præsenterer noget teori og kobler til praksis.

## Type af team i fht. Kohæsin (social og opgave)

I hvilken fase synes I, at I er kommet til og hvorfor?



Teamets faser, gyldendals idrætspsykologi

## Motivationsorientering, mestringsklima og persontype

Hvilken persontype (type 1,2, eller 3) vil du karakterisere dig som og hvilket træningsklima du befandt dig bedst i i softballforløbet? Passede det til trænerens stil?



## Type af team i fht. Kohæsin (social og opgave)

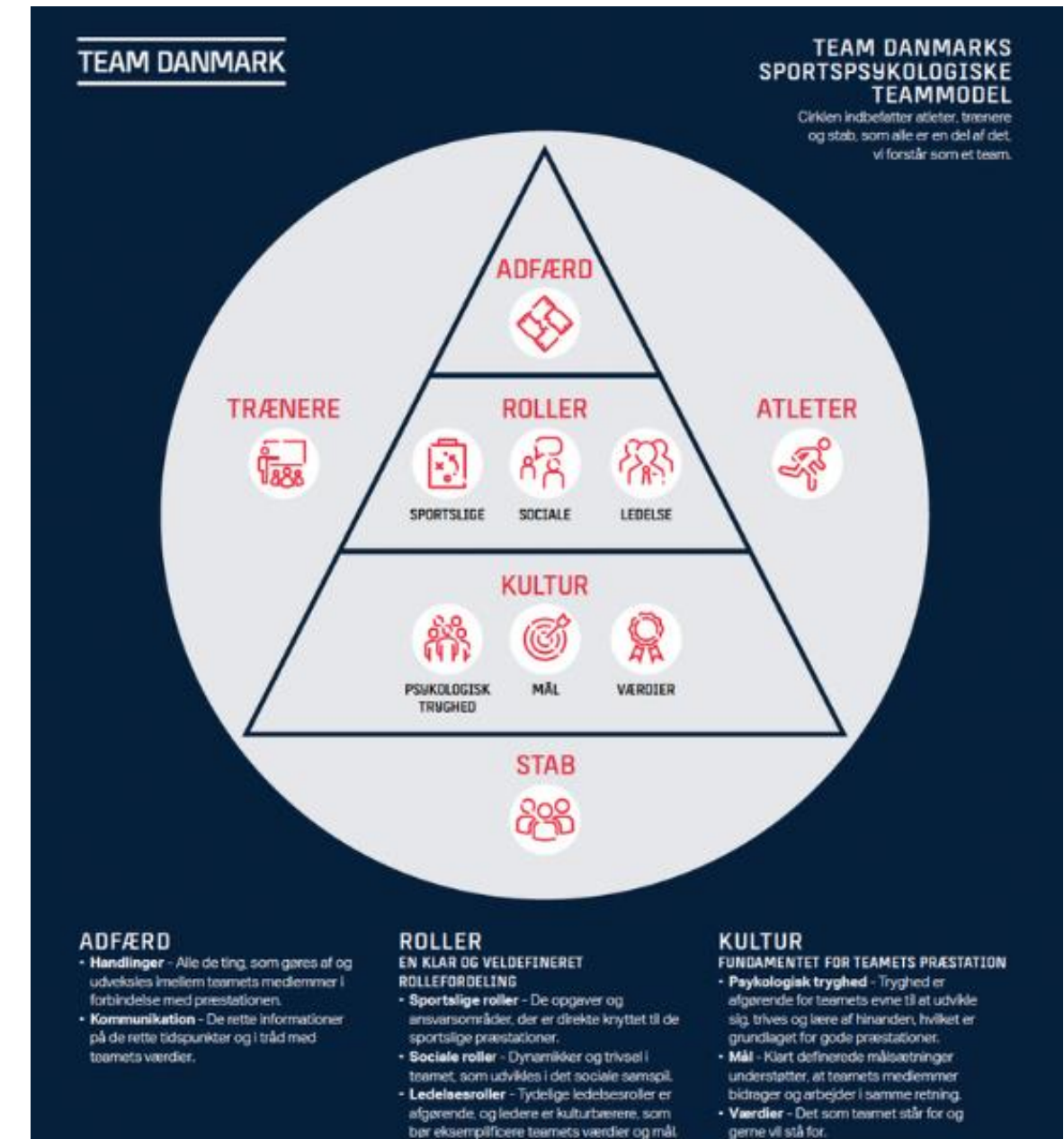
Hvilke type af team synes I at jeres hold er og hvorfor?

		Opgavekohæsin	
		Høj	Lav
Social kohæsin	Høj	Team A Velfungerende team • Høj opgaveeffektivitet • God psykologisk trivsel • Lang levetid	Team B Hyggeligt team • Lav opgaveeffektivitet • Middel/god psykisk trivsel • Middel/kort levetid
	Lav	Team D Koldt og effektivt team • Høj opgaveeffektivitet • Middel eller dårlig psykisk trivsel • Middel/kort levetid	Team C Dysfunktionelt team • Lav opgaveeffektivitet • Dårlig psykisk trivsel • Meget kort levetid

Fire typer af teams (B-for bedre idræt, 2010, side 162).

## Kohæsin og præstation

I hvilken grad synes I, at I har opnået de præstationer i drømte om. Hvordan har kohæsinen (høj eller lav og el. soc.) influeret på det?



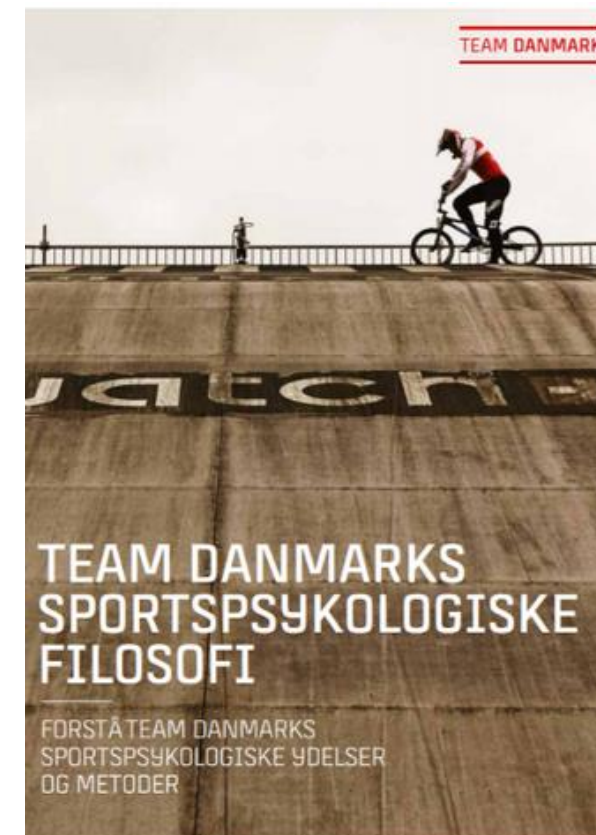
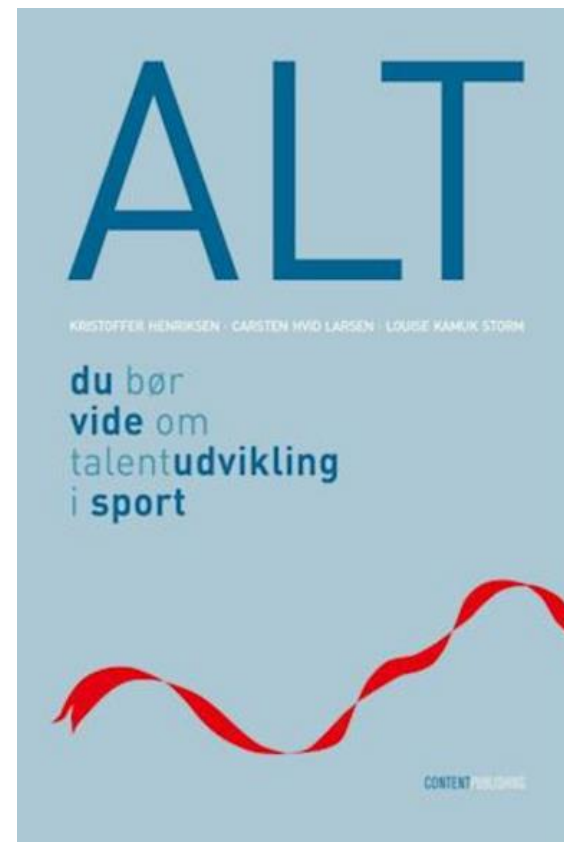
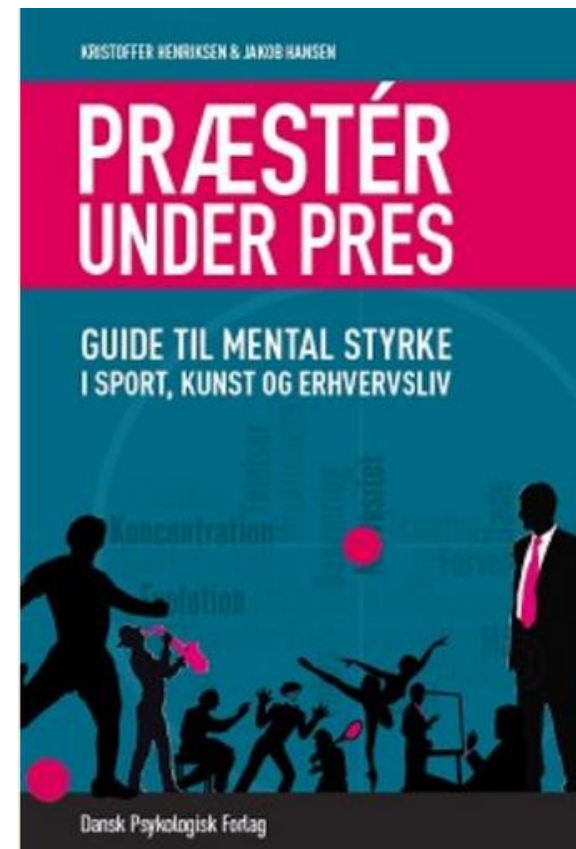
**ADFÆRD**  
• **Handlinger** – Alle de ting, som gøres af og udveksles mellem teamets medlemmer i forbindelse med præstationen.  
• **Kommunikation** – De rette informationer på de rette tidspunkter og i tråd med teamets værdier.

**ROLLER**  
EN KLAR OG VELDEFINERET ROLLEFORDDELING  
• **Sportslige roller** – De opgaver og ansvarsområder, der er direkte knyttet til de sportslige præstationer.  
• **Sociale roller** – Dynamikker og trivsel i teamet, som udvikles i det sociale samspil.  
• **Ledelsesroller** – Tydelige ledelsesroller er afgørende, og ledere er kulturbærere, som bærer eksemplificere teamets værdier og mål.

**KULTUR**  
FUNDAMENTET FOR TEAMETS PRÆSTATION  
• **Psykologisk tryghed** – Tryghed er afgørende for teamets evne til at udvikle sig, trives og lære af hinanden, hvilket er grundlaget for gode præstationer.  
• **Mål** – Klart definerede målsætninger understøtter, at teamets medlemmer bidrager og arbejder i samme retning.  
• **Værdier** – Det som teamet står for og gerne vil stå for.



# Anbefalet litteratur





*Spørgsmål eller  
kommentarer?*



# Denne pptx er udarbejdet af

**Linda Hejselbak Jensen**, Gymnasielærer & Sports -og præstationspsykologisk coach og konsulent i firmaet, [www.moveandbemoved.dk](http://www.moveandbemoved.dk).

Jeg har 12 års erfaring som gymnasielærer og som coach speciale i at hjælpe unge studerende og sportsudøvere med at øge deres præstationer, trivsel og balance.

**Har du spørgsmål eller kommentarer - eller vil du have et kursus i forløbet, er du meget velkommen til at kontakte mig.**

Mail 1: [mail@moveandbemoved.dk](mailto:mail@moveandbemoved.dk)

Mail 2: [gglhj@greve-gym.dk](mailto:gglhj@greve-gym.dk)

Tlf: 61 30 58 64

**OBS:** Copyright. PPTX'ets indhold må bruges af GI-medlemmer. Materialet må ikke bruges kommercielt.

  
**MOVE AND BE MOVED**  
LINDA HEJSELBAK JENSEN



MOVE AND BE MOVED  
LINDA HEJSELBAK JENSEN

