



FAGLIG TRIVSEL

FIP RØDOVRE MARTS 2025

V. Linda Hejselbak Jensen

Faglig trivsel

Faglig trivsel indebærer ikke blot at mestre fagene, men også at have en positiv oplevelse af læringsprocessen og at føle sig tryk i undervisningen i de enkelte fag og i skolens faglige miljø generelt. Faglig trivsel er afgørende for at sikre, at eleverne kan udnytte deres fulde potentiale og få en positiv og udbytterig gymnasietid.

På FIP-kurserne kan fx følgende emner bringes op under temaet:

- **Faglig motivation**
- **Faglig fordybelse**
- **Faglig mestring**
- **Fagenes formål og identitet**
- **Balance mellem det digitale og det analoge**
- **Generativ kunstig intelligens**



Hvem er jeg?

Linda Hejselbak Jensen

- Gymnasielærer, Greve Gymnasium, eliteidrætsmentor, siden 2012.
- Selvstændig coach, danse -og bevægelsesterapeut, fascial flow guide
Ejer af www.moveandbemoved.dk
- Sportpsykologisk konsulent - Uddannet v. Team Danmarks Sportpsykologiske konsulenter + og efteruddannelse i sportpsykologi i præstationskontekster på SDU.
- "Evighedsstuderende" med forkærlighed for hvordan vi kan skabe være og bæredygtige undervisningsmiljøer, kendetegnet ved høj trivsel, psykologisk tryghed, fællesskab og læring.





Formål

- ☐ At I er blevet nysgerrige på at arbejde med faglig trivsel ud fra ny sports -og præstationspsykologisk viden om moderne talentudvikling i sport.
- ☐ Temaer er...
TEAM-udvikling, Psykologisk tryghed, Gruppedynamik/roller, Motivation, Mental styrke, Mental trivsel og os, som kulturelle ledere
- ☐ Et par timer fulde af videndeling, psykologisk tryghed, godt humør og lyst til at dele ud og inspirere hinanden.

Planen er ...

kl.10.15 - 11.45

inkl. pauser

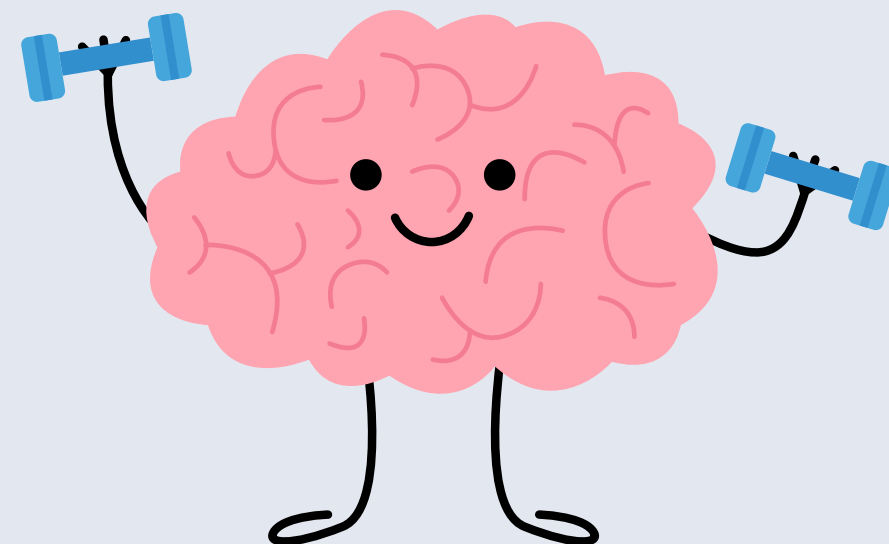
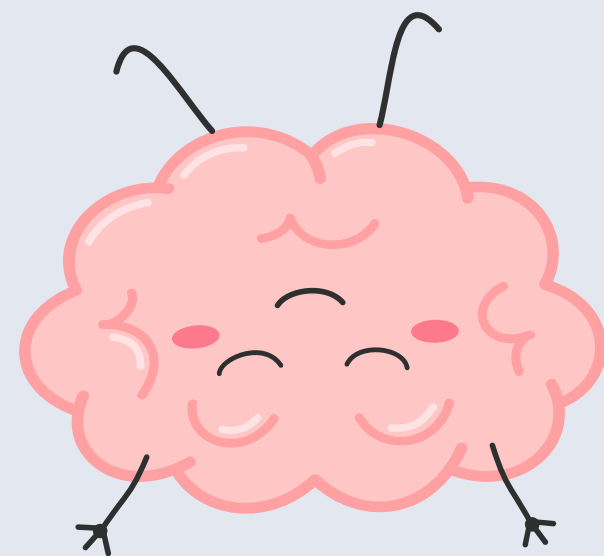
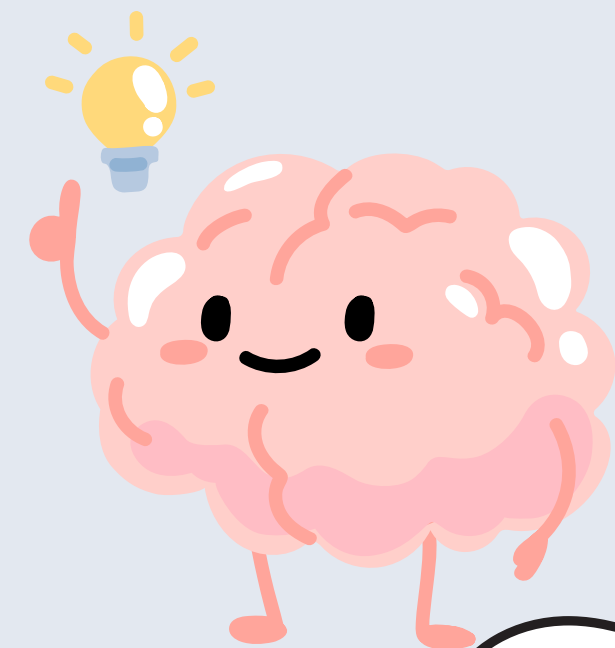
1

Perspektiver på faglig trivsel

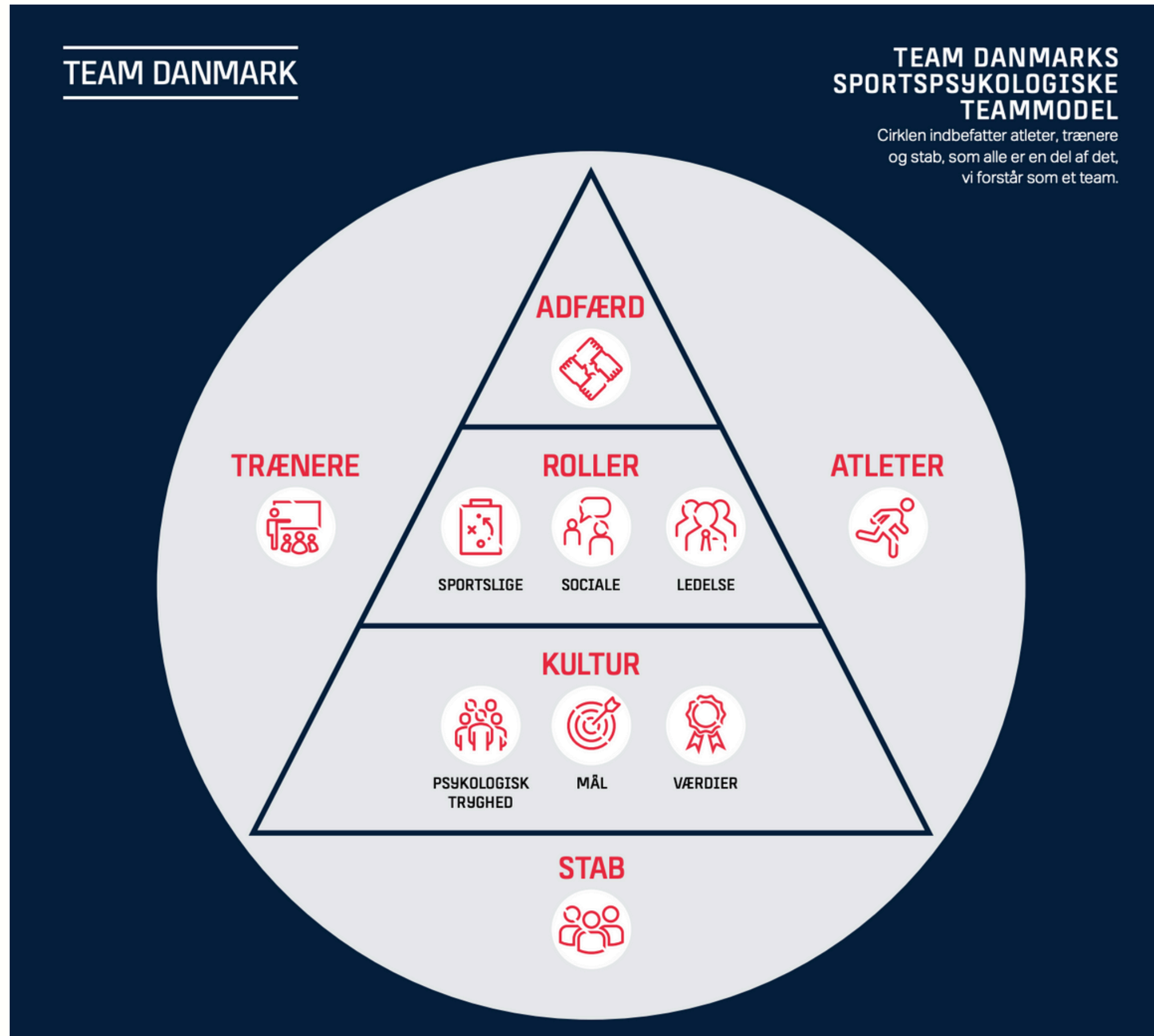
kl. 11.45- 12.15

2

Videndeling og ta' med hjem



Afsæt i den sportpsykologiske TEAMmodel



ADFÆRD

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

KULTUR

FUNDAMENTET FOR TEAMETS PRÆSTATION

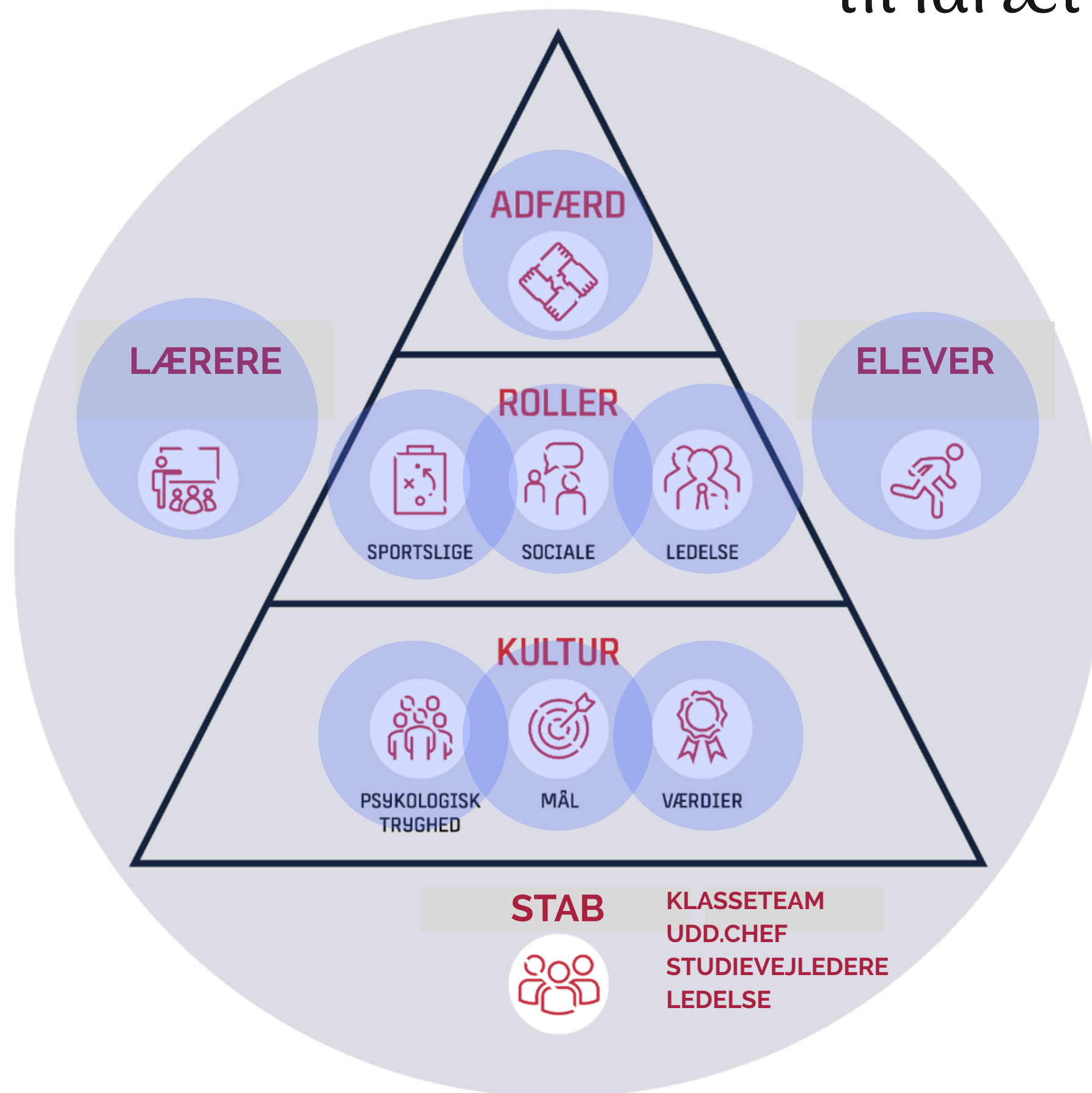
- **Psykologisk tryghed** - Tryghed er afgørende for teamets evne til at udvikle sig, trives og lære af hinanden, hvilket er grundlaget for gode præstationer.
- **Mål** - Klart definerede målsætninger understøtter, at teamets medlemmer bidrager og arbejder i samme retning.
- **Værdier** - Det som teamet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

ROLLER

EN KLAR OG VELDEFINERET ROLLEFORDELING

- **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 bør eksemplificere teamets værdier og mål.

Den sportpsykologiske teammodel oversat til idræt i gymnasiet



ADFÆRD

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

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.

ROLLER

EN KLAR OG VELDEFINERET ROLLEFORDELING

- **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 bør eksemplificere teamets værdier og mål.

Læreren som kulturel leder

Inspireret af moderne talentudvikling i sport

Kultur

Kan forstås som dyrkning, pasning og plejning mv. Kultur forstås her som "klasserum", bestående af lærer og elever; herunder de koder og værdier som vi deler, kommunikerer og forhandler i vores sociale liv.

Kulturel leder

Er en person, der er i position til at skabe, vedligeholde og om nødvendigt forandre en given kultur; dvs. de værdier og normer, der er i en gruppe

Kulturel sensitivitet

Er evnen til at forstå den kultur man er i, handle på kulturel sensitiv måde og villighed til at konfrontere sin egen baggrund, sine egne fordomme og interesser på en selvrefleksiv måde



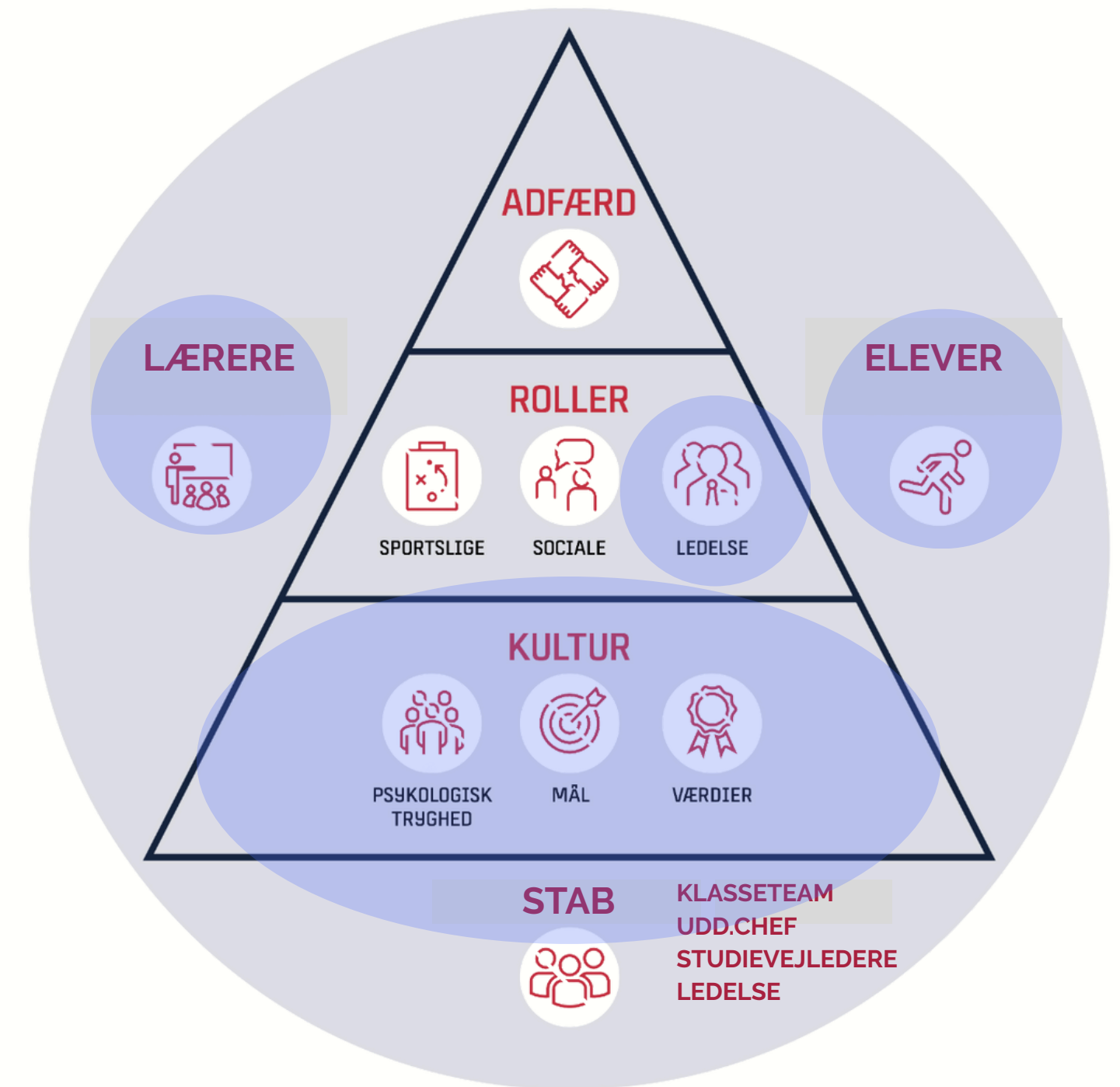
Jeg er optaget af disse 2 spor i forhold til at skabe god faglig trivsel

1 Hvem er jeg selv som underviser?

Opmærksomhed på vores egen personlige styrker og udviklingspotentialer. Vores mission, værdier, personlige og professionelle ageren.

2 Pædagogiske og didaktiske valg

Vores dannelsessyn (værdier) og alle de valg vi træffer. Bevidsthed brug af didaktiske greb og metoder, som kan give høj faglig trivsel.





Dilemmaet

Hvordan får vi eleverne til at turde stille spørgsmål, begå fejl, lytte og være åben om det, der er svært, når vi samtidig skal bedømme dem ud fra en skala, hvor det handler om at begå mindst mulige fejl?

7-trins-skalaen

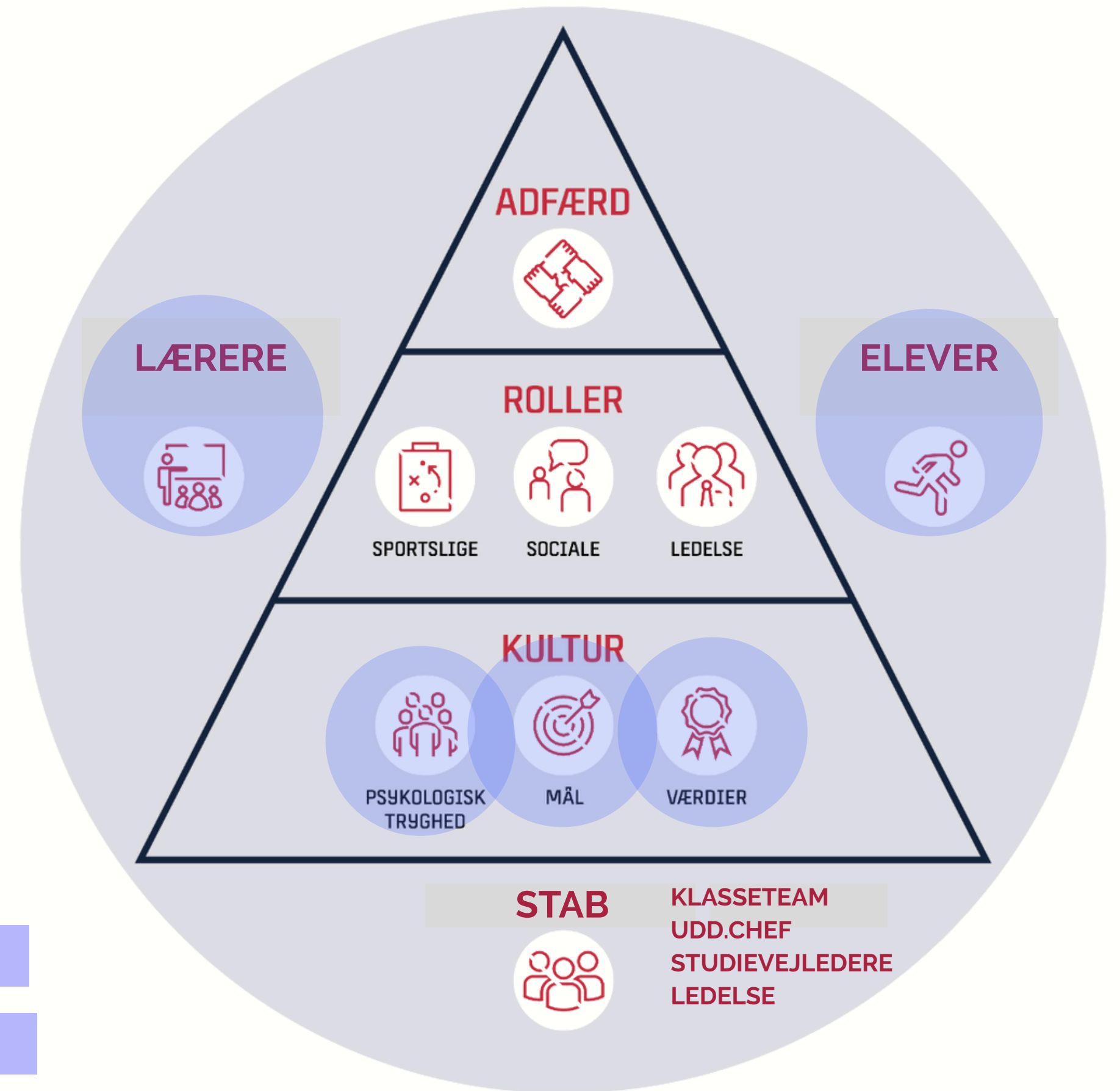
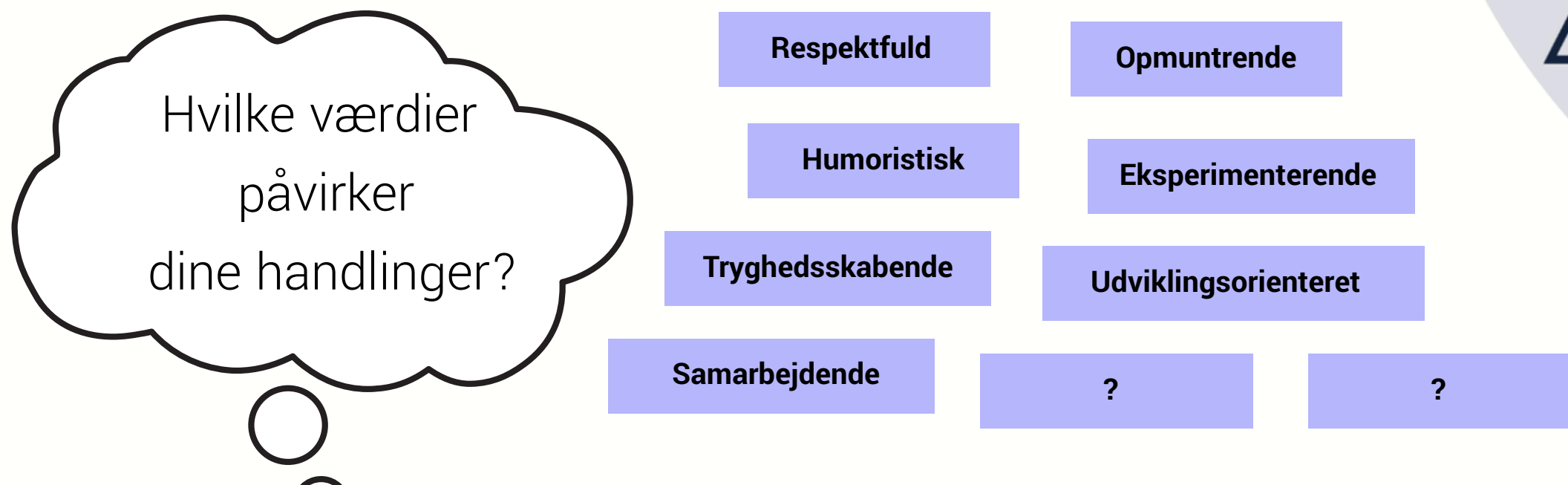
- | | |
|----|---|
| 12 | For den fremragende præstation, der demonstrerer udtømmende opfyldelse af fagets mål, med ingen eller få uvæsentlige mangler. |
| 10 | For den fortrinlige præstation, der demonstrerer omfattende opfyldelse af fagets mål, med nogle mindre væsentlige mangler. |
| 7 | For den gode præstation, der demonstrerer opfyldelse af fagets mål, med en del mangler. |
| 4 | For den jævne præstation, der demonstrerer en mindre grad af opfyldelse af fagets mål, med adskillige væsentlige mangler. |
| 02 | For den tilstrækkelige præstation, der demonstrerer den minimalt acceptable grad af opfyldelse af fagets mål. |
| 00 | For den utilstrækkelige præstation, der ikke demonstrerer en acceptabel grad af opfyldelse af fagets mål. |
| -3 | For den helt uacceptable præstation. |

Hvad er din MISSION?

Kender du dit HVORFOR?



Hvad er dine VÆRDIER ?



TURTAGNINGSØVELSEN

Hvad er din MISSION?
Kender du dit HVORFOR?



Hvad er dine VÆRDIER ?



ØVELSE

Makker 1: Fortæller 1 minut ALT du ved om din mission.

Start evt sætningen med:

"Det jeg ved lige nu om min mission er"

Makker 2: Lytter aktivt - uden at afbryde! (Gerne anerkende nonverbal kommunikation...) Opsummerer efterfølgende.

Start evt med *"Så det, du ved her og nu er, at"*

NY RUNDE:

Makker 1: Fortæller 1 minut vælger 2 værdier, du stræber efter at handler i tråd med i undervisningen.

Start evt. sætningen med:

"Når jeg handler ud fra værdien, så kan man se det i min undervisning ved, at

Makker 2: Lytter aktivt - uden at afbryde! (Gerne anerkende nonverbal kommunikation...) Opsummerer efterfølgende.

Start evt med *"Så det du ved nu om dine værdier og hvordan du handler udfra dem, er"*

Værdier

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

Hvad kendetegner vores elever? (generation z?)

- ✓ **Digitalt indfødte:** Opvokset med internet og smartphones, vant til konstant adgang til information og sociale medier.
- ✓ **Multitasking:** Evner at håndtere flere opgaver på én gang, men kan have kortere opmærksomhedsspænd.
- ✓ **Selvstændighed:** Værdsætter selvbestemmelse og ønsker at være involveret i beslutningsprocesser.
Fokus på mental sundhed: Bevidste om betydningen af mental trivsel og balance mellem træning og hvile.
- ✓ **Mangfoldighed og inklusion:** Værdsætter mangfoldighed og forventer rummelighed og inklusion i sociale sammenhænge.
- ✓ **Formålsdrevet:** Søger mening og formål i deres aktiviteter, både i sport og i livet generelt.
- ✓ **Feedback-orienteret:** Foretrækker løbende, konstruktiv feedback og anerkendelse af deres indsats.
- ✓ **Præstationsorienterede/ pressede?:** Kan opleve stort pres for at præstere, både fra sig selv og omgivelserne, og kræver derfor støtte i at håndtere dette.
- ✓ **Socialt bevidste:** Er engagerede i sociale og miljømæssige spørgsmål og kan lide at tage del i aktiviteter, der har en positiv indflydelse på samfundet.

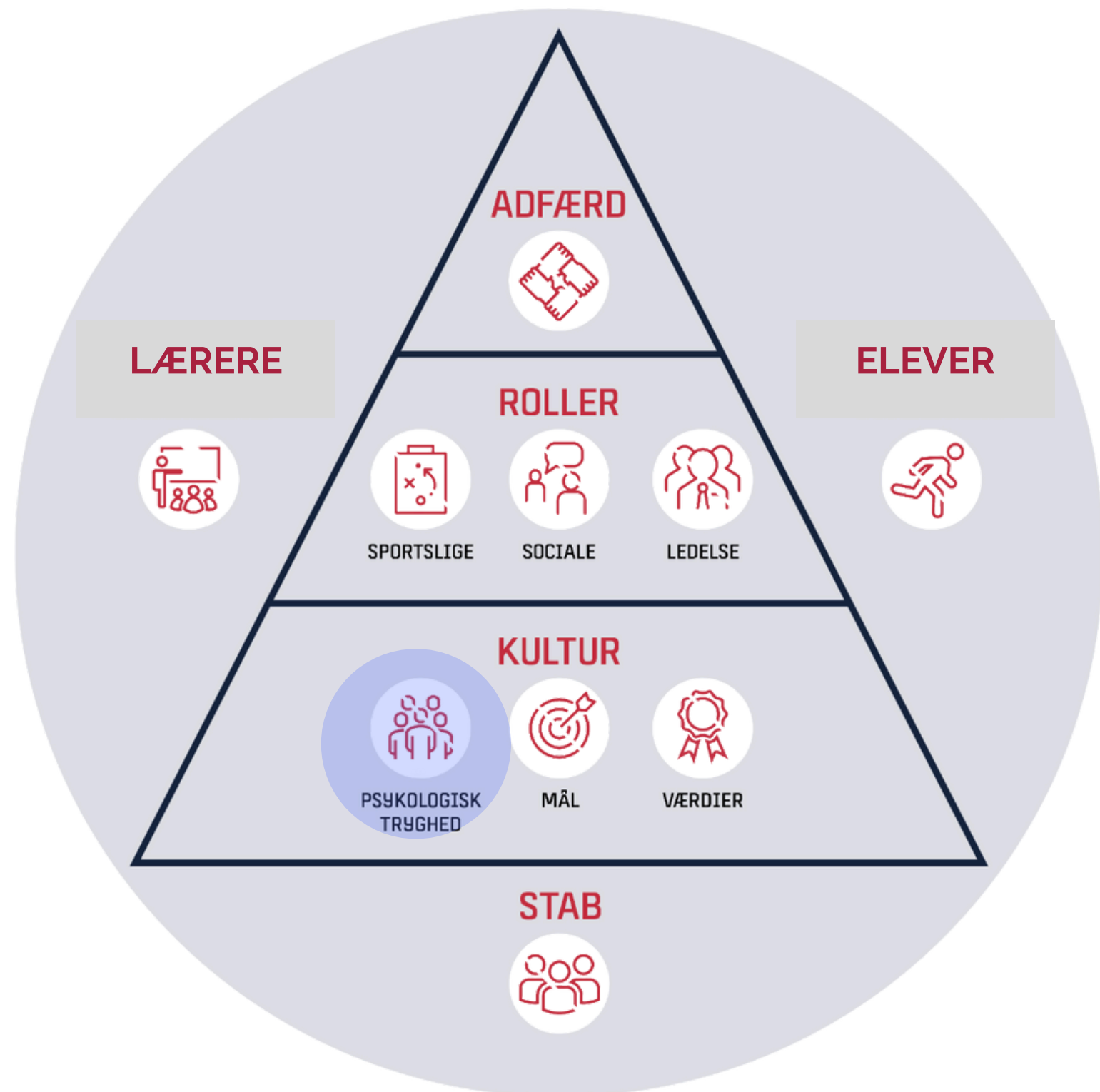


4 grundlæggende psykologiske behov

- 1 Behovet for **samhørighed** - De hører sammen med nogen og er en del af et fællesskab.
- 2 Behovet for **kompetence** - De kan noget, mestret noget og udvikler sig.
- 3 Behovet for **autonomi** - De oplever medbestemmelse og indflydelse.
- 4 Behovet for "**contribution**" - De oplever, at de bidrager til noget, der rækker udover deres egne mål.



Makkersnak



Hvordan forstår du begrebet, psykologisk tryghed?



“

Psykologisk tryghed er troen på, at man ikke vil blive straffet eller ydmyget for at tale om sine idéer, spørgsmål, bekymringer eller fejltrin.

Amy Edmondson

”

“



Psyko... på, at man ikke vil
blive... tale om sine
idéer, spørg...

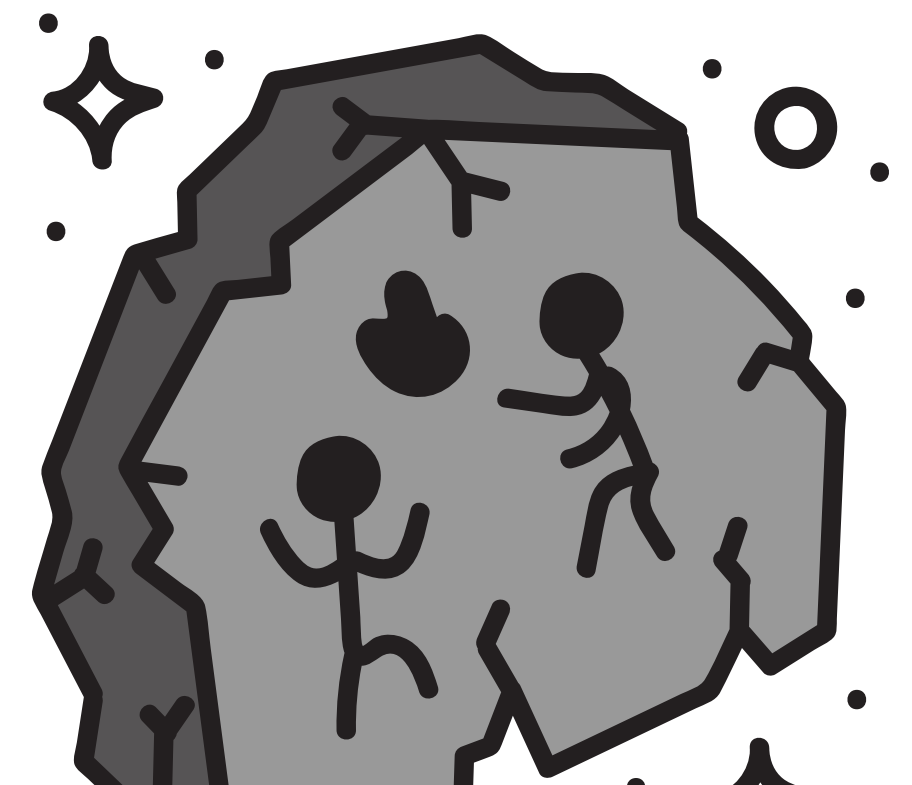
SAFETY FIRST

”

Hvad er på spil - hvad er vi bange for?

Almindelige frygtscenarier er:

- At fremstå inkomptent
- at blive set ned på eller latterliggjort
- at ødelægge den gode stemning, eller bedrevidende eller provokerende
- at være til besvær for andre
- at blive opfattet som skrøbelig eller svag.



Vores frygt får os til at re-agere helt automatisk

4 typer af "overlevelsesmåder"/ re-aktioner

- **KÆMP** For ivrig, temperamentsfuld, forsvarsposition. På overarbejde
- **FLUGT** Flugt, tilbagetrækning, undgåelse
- **KRYB/ fawn** Overtilpasser, pleaser, overgivelse, "kryber", flyder med
- **FRYS** Fryser fast, fastlåsthed, opgivelse, mangler kontakt til at mærke og mobilisere energi



Øget kvaliteten af
arbejdet

Styrker videndeling

Giver plads til
forskelligheder

Styrker tilknytning

Forebygger mistrivsel
(stress, angst)

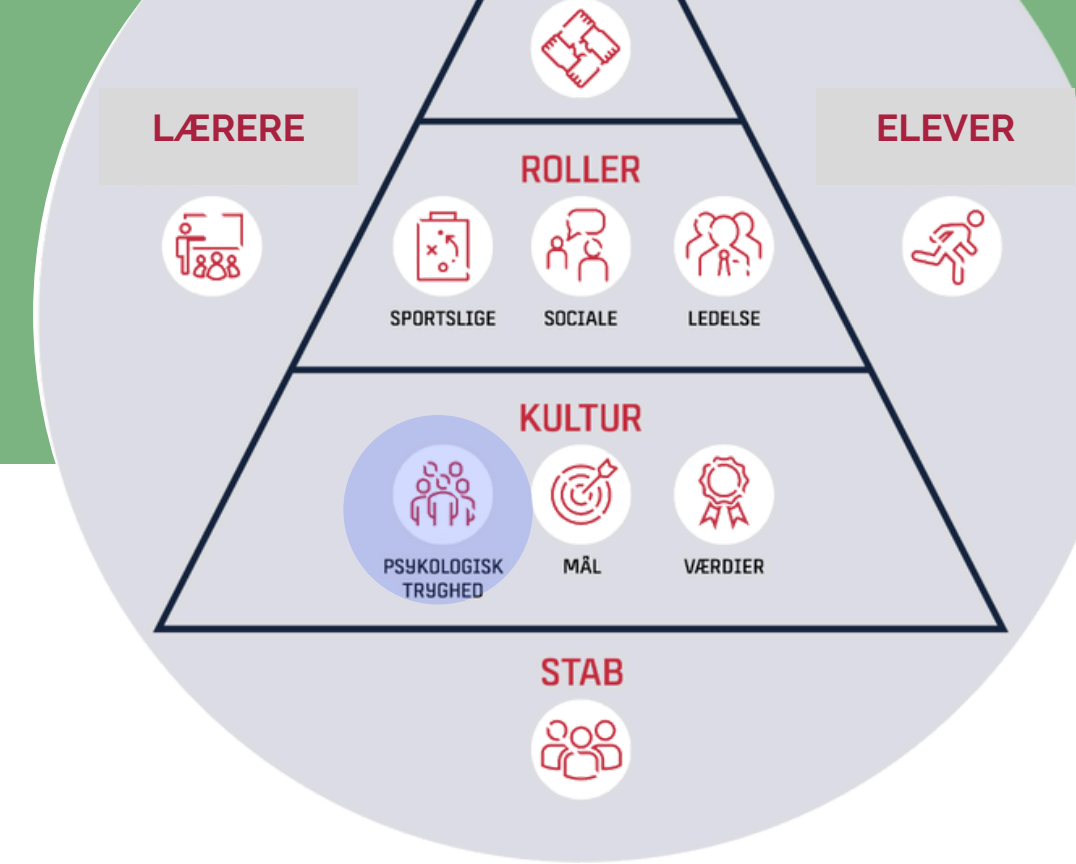
Fremmer kreativitet og
innovation

At skabe
psykologisk
tryghed er en
TEAM-sport!

Psykologisk tryghed i en gruppe er vigtig fordi...

... Det gør det muligt at
sige hvad man tænker
og mener , dele
observationer, spørge
de andre til råds, bede
om hjælp samt komme
med nye forslag og
idéer.

Refleksionsøvelse

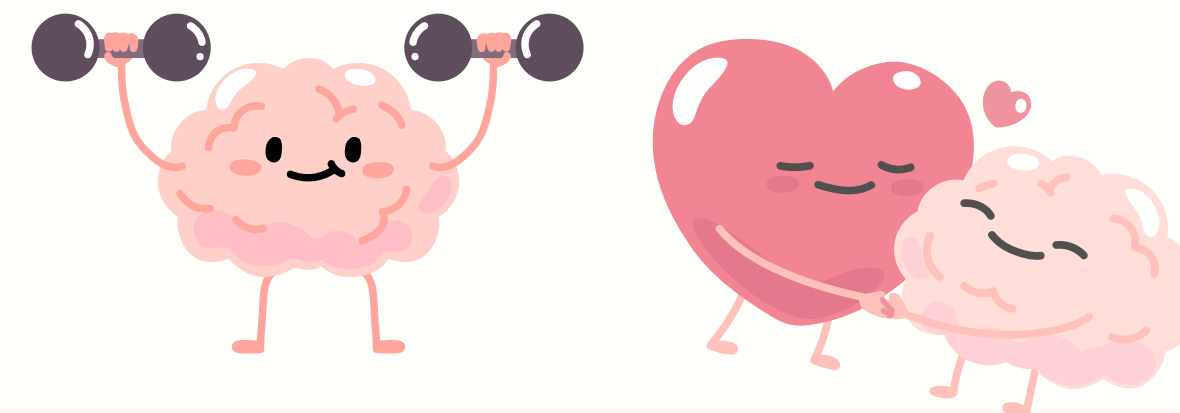


1. Luk øjnene et øjeblik
2. **Hvem er din egen goodwillgruppe?**
3. Hvordan føles din krop og dit nervesystem i den?
4. Hvad har du adgang til at ressourcer, når du er i den gruppe?



Øvelsen er inspireret af Rikke Høgsteds øvelse i bogen, side 164, Psykologisk Tryghed(2024) - Tør vi ? - Tør vi lade være?

GOODWILLGRUPPER med høj psykologisk tryghed karakteriseres ved, at de ...



- 1 **Erkender og Accepterer**, når den står i en svær situation
- 2 Skifter let fokus på, at det er den enkeltes problem, til at det er den enkeltes problem til at det er **et fælles problem**
- 3 **Har en høj tolerancetærskel**
(flugt/undgåelsesadfærd, kamp/overspændt, frys/handlingslammet)
- 4 **Klar og åben kommunikation.**
- 5 Synes det er **rart at være sammen** som en arbejdsgruppe
- 6 Fleksibel rollefordeling og forstår, at de **sværeste opgaver skal være hele holdets ansvar.**
- 7 Er **positiv overfor hjælp udefra** og lukker sig ikke om sig selv.
- 8 **Går efter bolden**, og ikke manden.
- 9 Har **forståelse for at man kan re-agere på "her og nu stress"**, men støtter til at agere med tråd i fælles mission og værdier.
- 10 **Ser bagom** og er nysgerrig på årsagerne til det, der udfordrer.

Lille kropslig tjek ind - selvregulering



Makker 1



Makker 1



Makker 1



Makker 1

*Tænk på en situation i en klasse,
hvor du kunne mærke, at der ikke
var så høj psykologisk tryghed.
Hvad fik du helt intuitivt kropsligt
lyst til at gøre - eller ikke gøre?*



Makker 2



Makker 2



Makker 2

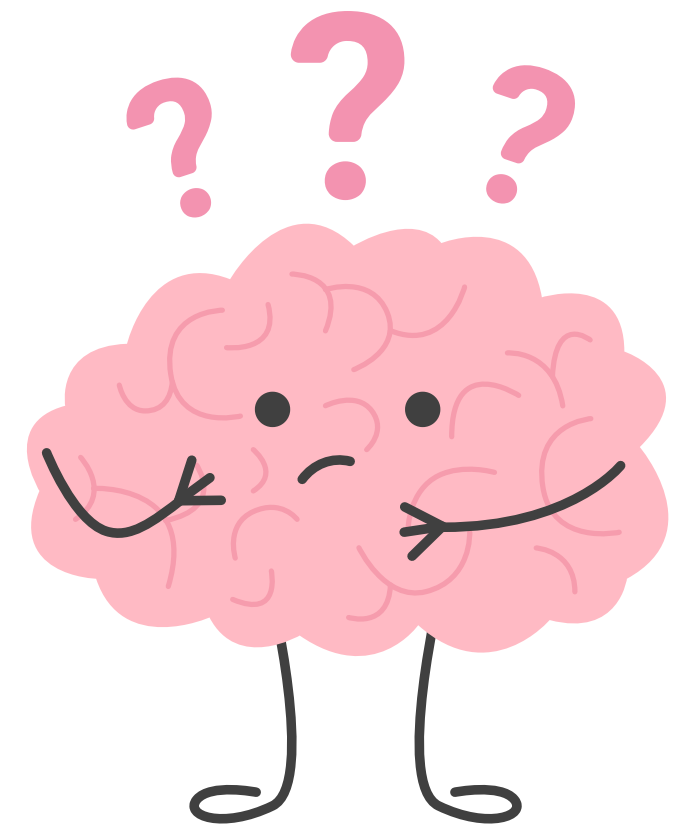


Makker 2



Lille kropslig tjek ind - selvregulering

*Tænk på en situation i en klasse,
hvor du kunne mærke, at der ikke
var så høj psykologisk tryghed.
Hvad fik du helt intuitivt kropsligt
lyst til at gøre - eller ikke gøre?*





Overinvolveret og
tyndhudet



Afstemt og i
kontakt



Underinvolveret
og tykhudet

Figurer omteget efter : Rikke Høgsted i
Håndbog i psykologisk tryghed (2024)– tør
vi? Tør vi lade være?

Hvordan reagerer du typisk kropsligt under pres?

Hvilken side “faldt du til” i den konkrete situation?

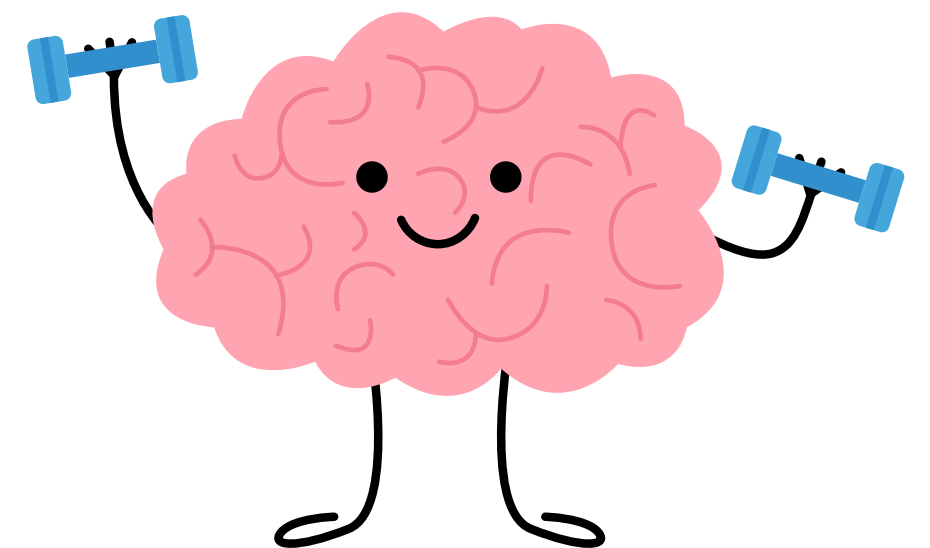
Grounding - Centrering - Vejtrækning bidrager til



- Kontakt indad og nedadtil
- Kontakt udad til



- Afstemt og i kontakt
- Stærkere ståsted til at skabe klasserumskultur



Psykologisk tryghed

kendetegnes ved...

- det opleves sikkert og behageligt
- man ved, hvad der forventes af en
- reglerne er velkendte og konsekvente
- forandringer er forudsigelige eller i hvert fald varslede
- være befolket af mennesker, der stoler på hinanden

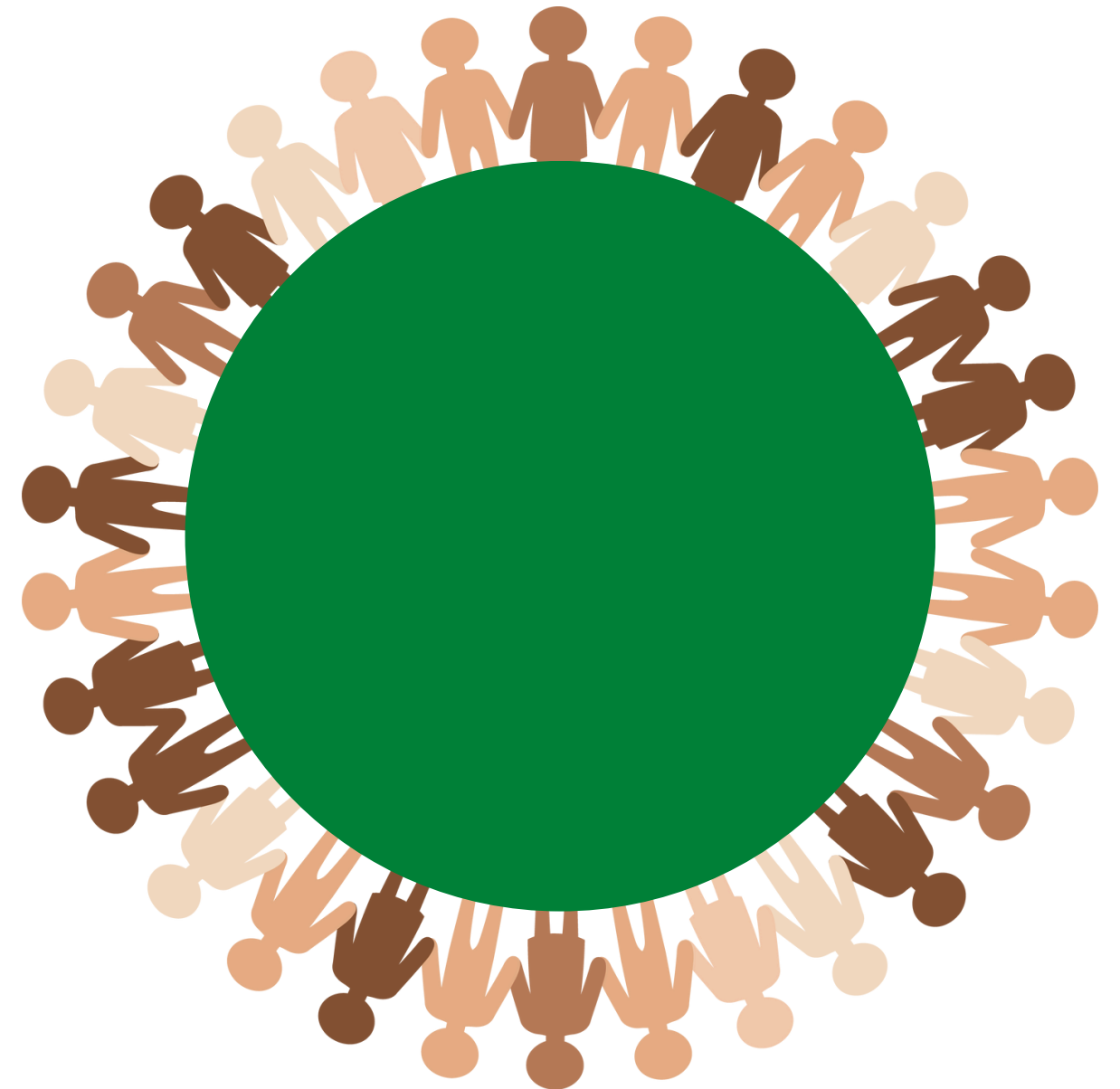
Kilde: Rikke Høgsted 2024, Håndbog i psykologisk tryghed – tør vi? Tør vi lade være?



Klasserumsledelse og psykologisk tryghed



- Tydelig start og slut
- Ritualer - forudsigelighed
- Nærvær, kontakt, åbenhed.
- Tydelig læringsproces - på vej mod et mål



Start

- ☐ Du kan redegøre for EFFORT-kategorien i forhold til LABANS BESS koncept
- ☐ Du kan kropsligt vise forskellige polariteter i EFFORT-kategorien; herunder RUM, TID, VÆGT, FLOW
- ☐ Du kan lave mindre bevægelsessekvenser hvor du blander polariteterne i EFFORT-kategorien afstemt til musikens kvalitet.
- ☐ Du har arbejdet med modet til at stå frem, give og modtage fra gruppen.
- ☐ Du har udfordret dig selv og er bevidst om hvad næste skridt du kan arbejde med er...



Slut

- ☒ Du kan redegøre for EFFORT-kategorien i forhold til LABANS BESS koncept
- ☒ Du kan kropsligt vise forskellige polariteter i EFFORT-kategorien; herunder RUM, TID, VÆGT, FLOW
- ☒ Du kan lave mindre bevægelsessekvenser hvor du blander polariteterne i EFFORT-kategorien afstemt til musikens kvalitet.
- ☒ Du har arbejdet med modet til at stå frem, give og modtage fra gruppen.
- ☒ Du har udfordret dig selv og er bevidst om hvad næste skridt du kan arbejde med er...

Afslutning - Reflektion - Læring & motivation

Makkersnak



1

Hvad kan du nu?

2

Hvad er - ENDNU - svært?

3

Hvad vil du øve mere på?

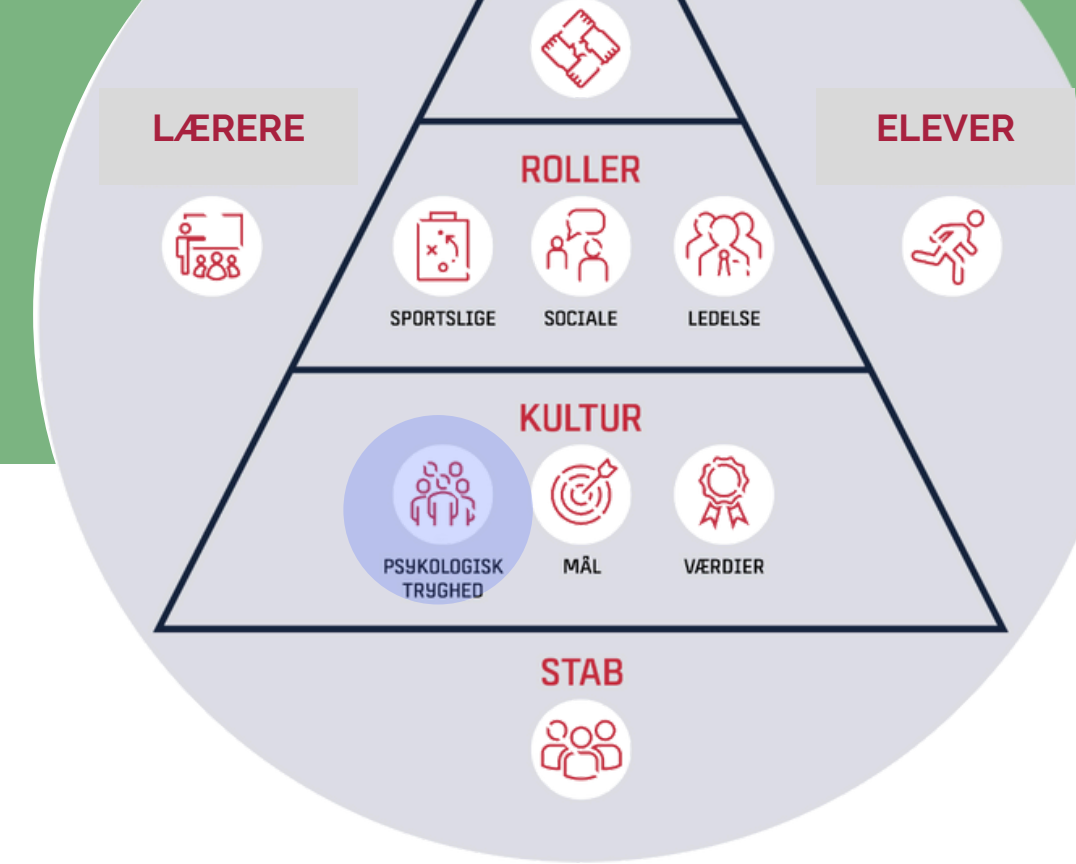
4

Hvornår?

5

Hvem kan hjælpe dig?

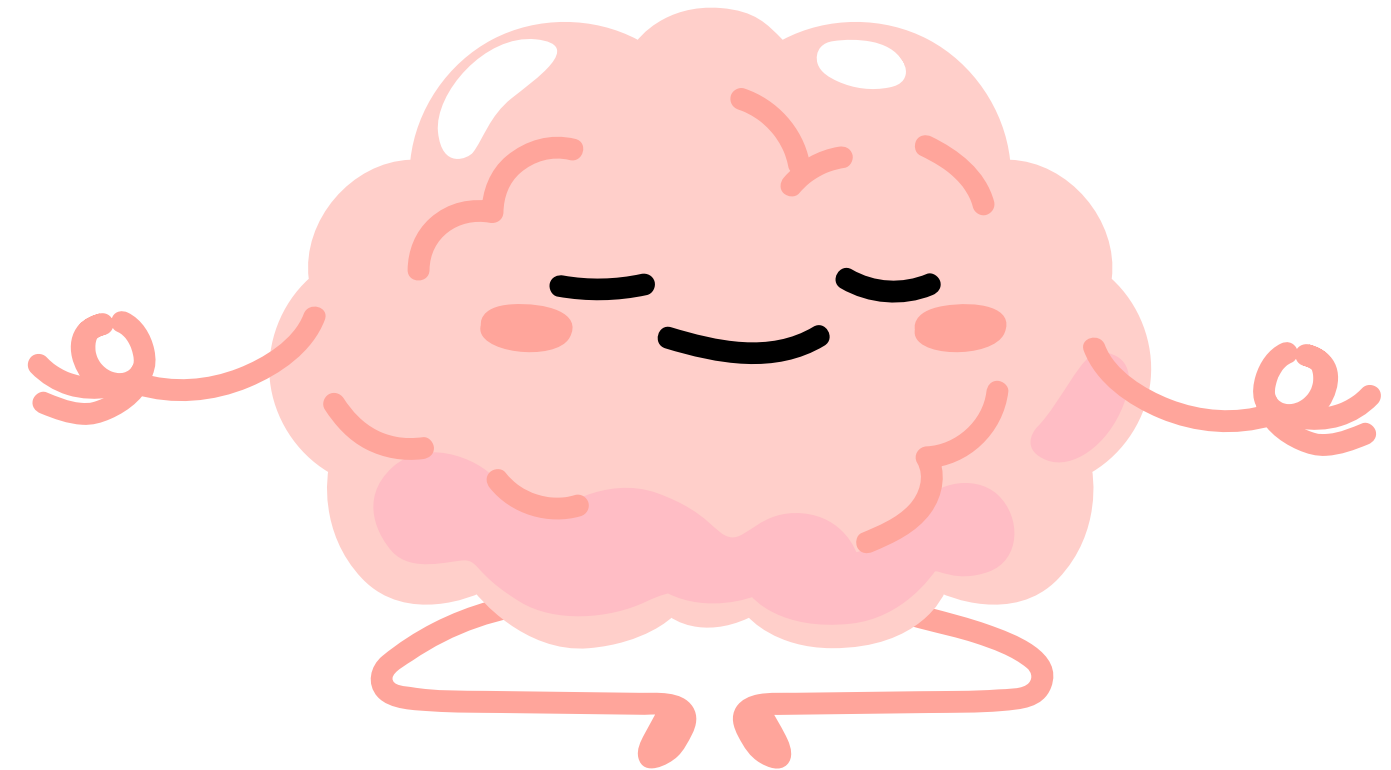
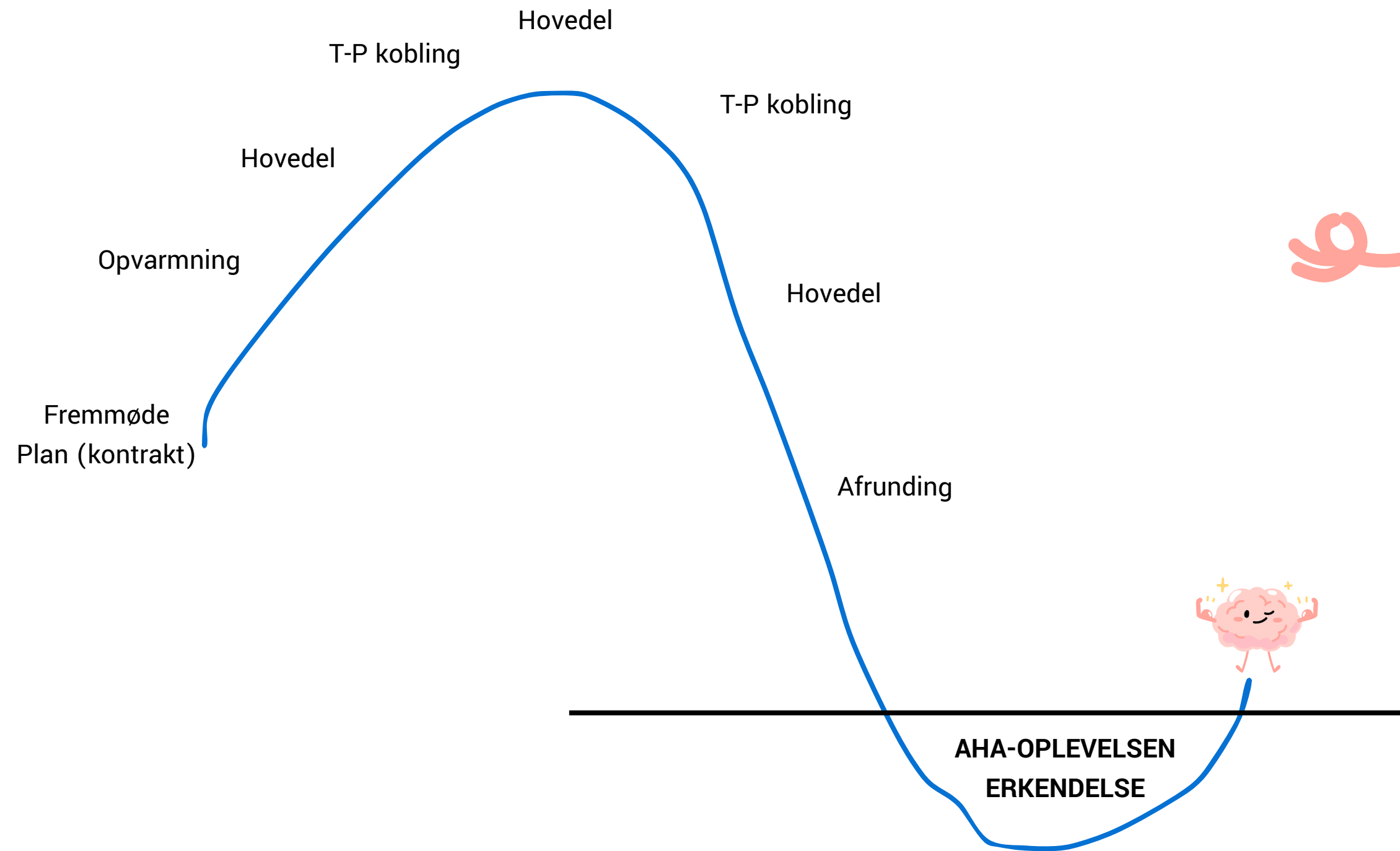
Makkersnak



1. Hvordan starter og slutter du typisk dine moduler?
2. Hvad gør du allerede for at bidrage til at gøre rummet til trygt læringsrum?
3. Hvad vil du gerne gøre mere af?

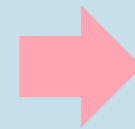


Det meditative minut - At lande en proces

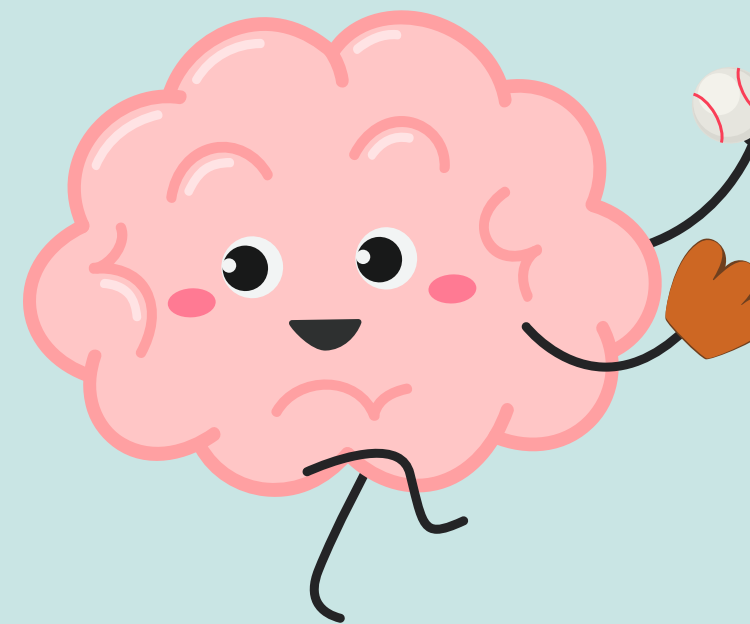
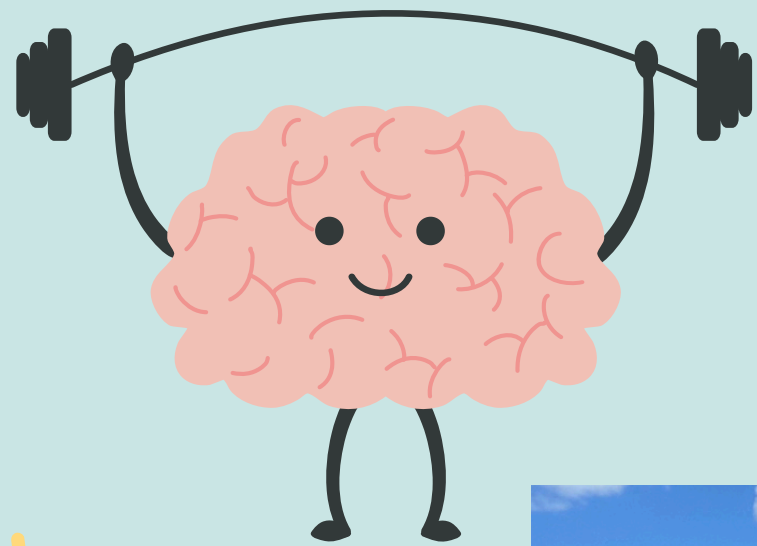


Pause - ca. 5 min

NÅR DU HØRER LÆKKER MUSIK, er det tegn til at du skal komme tilbage som en KÆMPE CHAMP - klar til del 2!



Sæt scenen og regulér
“klasserumstemperaturen”
med musik



TEAM

Together Each Achieve More



Fra “mig” til VI-identitet



Lidt om at ..

Gribe gruppedynamikken

Arbejde med elevernes mentale styrke

Give feedback, der sætter turbo på læringen

Anvendelsesorienteret undervisning

Overblik over materiale

Kompendium

Udkast til lektionsplan

Forslag til lektionsplan og rækkefølge i forløbet, anvendt sportspsykologi.

Indholdsfortegnelse

Modul 1: Den sportfilosofiske filosofi 1	2
Modul 2: Mental styrke i præstationsøjeblikket	3
Modul 3: Mission og Værdier	4
Modul 4: Den færdigsstyrede vej og den værdistyrede vej med 3R modellen: Registrér, Refokuser.	6
Modul 5: Den færdigsstyrede vej og den værdistyrede vej med 3R modellen: Registrér, Release, Refokuser.	7
Modul 6: Fra resultatmål til procesmål - brug din GAMEPLAN på forbedring af dine færdigheder i forløbet.	8
Modul 7: Stå stærkt under pres - træen din drejebog til forløbspræven og brug din mentale GAMEPLAN.	9
Buffermodul (evt. ved aflysning eller selvtræning): Træning af visualiseringer og brug af 3R-modellen	10

Forløbet er udarbejdet af

Linda Hejlsøbak Jensen, Gymnasielehrer & Sports og præstationspsykologisk coach og sportspsykologisk konsulent i firmaet, 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
Mail 2: gyl@greve-gym.dk
Tlf. 61 30 58 64



1

Modul 2: Mental styrke i præstationsøjeblikket

Note: I dagens undervisning skal vi arbejde med mental styrke "under pres".

Lektie:

Du skal læse om moderne sports- og præstationspsykologi side 12-23 med særligt blik for det mentale styrkekompas i det vedhæftede kompendium sportssygkologi "vedhæft kompendium"

Du skal ikke besvare spørgsmålene, men kan tænke over dem efter hvert afsnit så du bedre forstår at koble teorien til din egen praksis.

Som lektie skal du prøve at mentaltræne ved at afprøve en guidet meditation og visualiseringsøvelse. Tænk tilbage på den svære situation fra idrætsundervisningen sidste gang og tag udgangspunkt i den under meditationen/øvelsen.

Klik nu på linket og find den guidede meditation "mental styrke". Lyt til den og skriv gerne din læring med efter øvelsen. Du kan bruge din mentaltræningsdagbog, hvis det giver mening. Øvelsen tager ca. 19 min.

[Mental styrke i Mindfulness i Team Danmark](#)

"Idræt B- forslag": Læs vedhæftede artikel om Louise Burgaard " En dårlig kamp gør mig ikke til et dødt menneske".

<https://www.dr.dk/sporten/haandbold/mkgburgaard-ser-ikke-laengere-sort-hvidt-en-daarlig-kamp-gor-mig-ikke-til-h7fbhcl=hwA83mhMqCENU3Y5QatjeXmMGA947-1ayCXsAGFbwXjQ-oQWTF0tI45bQ#/>

Indhold:

Intro: Gennemgang PPTX, slides om den 3. bølge af sportspsykologi og mental styrke, slides 32-49.

Præsentation af praktiske-teoretiske metode og kobli til forløbsbet produkt, som er et udfyldt mentalt styrkekompas med egen praksis (vis slide 6).

Midt i modul: Iscenesat mentaltræning, hvor eleverne kommer under pres.

Slutningen: I slides med mental styrke: Bed eleverne lave makkersnak om: *Hvor kunne I bruge elementer fra modellens nederste, mellemste eller øverste lag?*

Spørg eleverne: *Hvilken svær situation havde de brug for mental styrke til at håndtere pres ? I Kobl. evt. til rubrikskema og spørg hvor eleverne ser sig selv nu, og hvor de gerne vil hen.*

Materiale:

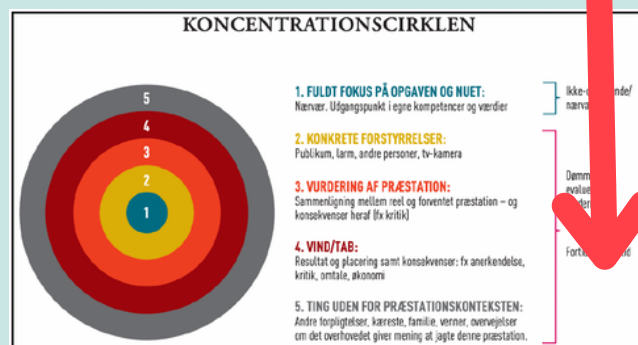
Slides

Elevernes mentaltræningsdagbog og udprintede mentale styrkekompasser

Forberedelse:



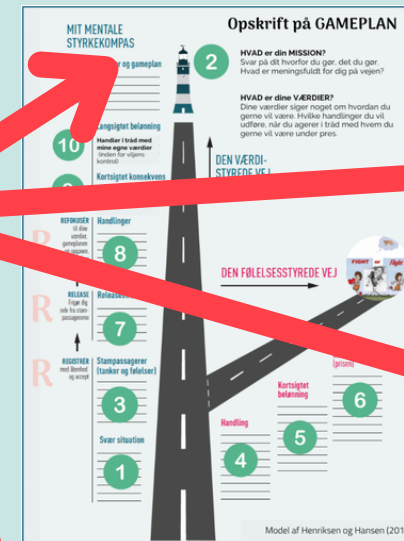
Forklaring af essentielle metoder / bilag



PPTX til elever



Model med mentale fyrtårn + forklaring af gameplan



Team Danmarks sportpsykologiske model



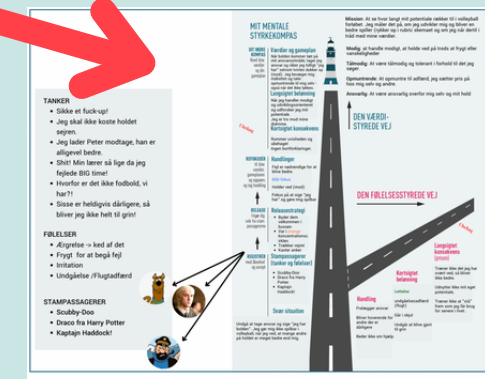
Model med mentale fyrtårn + forklaring af gameplan

13.5 Evaluering				
	Spørsmål 1	Spørsmål 2	Spørsmål 3	Spørsmål 4
Grundleggende teknikk	Sjåndert eller aldring utføres de tekniske ferdigheter på en forholdsvis teknisk korrekt måte.	At og til utføres de tekniske ferdigheter på en riktig måte.	Til utføres de tekniske ferdigheter på en teknisk korrekt måte, men det kan bli raskt, når bodene er små.	Spørsmål 4 eller aldring utføres på en teknisk korrekt måte, selv når bodene er forholdsvis store.
Effektivitet	Sjåndert eller aldring utføres på en hurtig måte med riktig timing, og bodene er plassert på en teknisk korrekt måte på for medlemmene.	At og til utføres bodene er plassert på en hurtig måte med riktig timing, og bodene er plassert på en teknisk korrekt måte på for medlemmene.	Til spilles bodene i en rask og riktig måte med et fast forutsett tempo. Det er som det skal være.	Spørsmål 4 eller aldring utføres på en rask og riktig måte med et fast forutsett tempo. Det er som det skal være.
Kommunikasjon	Sjåndert eller aldring utføres på en klar og tydelig måte, og spilles på en teknisk korrekt måte.	At og til utføres på en klar og tydelig måte, og spilles på en teknisk korrekt måte.	Til medlemmene spilles på og klarer å forstå. Desuten kan de spille på en teknisk korrekt måte.	Spørsmål 4 eller aldring utføres på en klar og tydelig måte, og spilles på en teknisk korrekt måte.
Regler og taktikk	Sjåndert eller aldring utføres på en klar og tydelig måte, og spilles på en teknisk korrekt måte.	At og til utføres på en klar og tydelig måte, og spilles på en teknisk korrekt måte.	Til spilleren spilles på en klar og tydelig måte, og spilles på en teknisk korrekt måte.	Spørsmål 4 eller aldring utføres på en klar og tydelig måte, og spilles på en teknisk korrekt måte.

Oppgavetekst: Høst 2022, side 3/10

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

Eksempel på udfyldt gameplan



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

Skema til mentaltræningsdagbog

[illegible]

Noteshæfte



Notesark med øv. til brug i undervisningen

Fyrtårnet: Din mission og værdier

Hvad er din mission? Dvs. **hvorfør** er det vigtigt for dig at investere tid i det du gør.
Hvad er meningsfuldt for dig på vejen til målet?

Værdier handler om **hvordan** du vil handle.

Værdier er noget, du gør, eller kvaliteter ved noget, du gør.
Værdier kan udveksles og handles på.
Det er ikke et slutmål, og det er ikke en fastlåst karakteregenskab, som du uendeligtjagt besidder eller kan sætte hak ved.
Det er noget du hele tiden må arbejde for at have kontakt til og bruge som pejlemærke til navigere efter; præcis ligesom fyrtårnet.

Værdi 1:
Når jeg handler på min værdi, så...

Værdi 2:
Når jeg handler på min værdi, så...

Værdi 3:
Når jeg handler på min værdi, så...

Værdi 4:
Når jeg handler på min værdi, så...

Eksempel

Måske

Når jeg handler på min værdi, så...
Jeg vil gerne være en god leder, der inspirerer og motiverer mine medarbejdere til at gøre deres bedste. Jeg vil gerne være en god samarbejdspartner, der lytter og respekterer andres synspunkter. Jeg vil gerne være en god mentor, der hjælper andre med at udvikle sig. Jeg vil gerne være en god teamplayer, der støtter og hjælper mine kolleger. Jeg vil gerne være en god leder, der inspirerer og motiverer mine medarbejdere til at gøre deres bedste. Jeg vil gerne være en god samarbejdspartner, der lytter og respekterer andres synspunkter. Jeg vil gerne være en god mentor, der hjælper andre med at udvikle sig. Jeg vil gerne være en god teamplayer, der støtter og hjælper mine kolleger.

FIND ALT PÅ
www.gym-idraet.dk

Teori

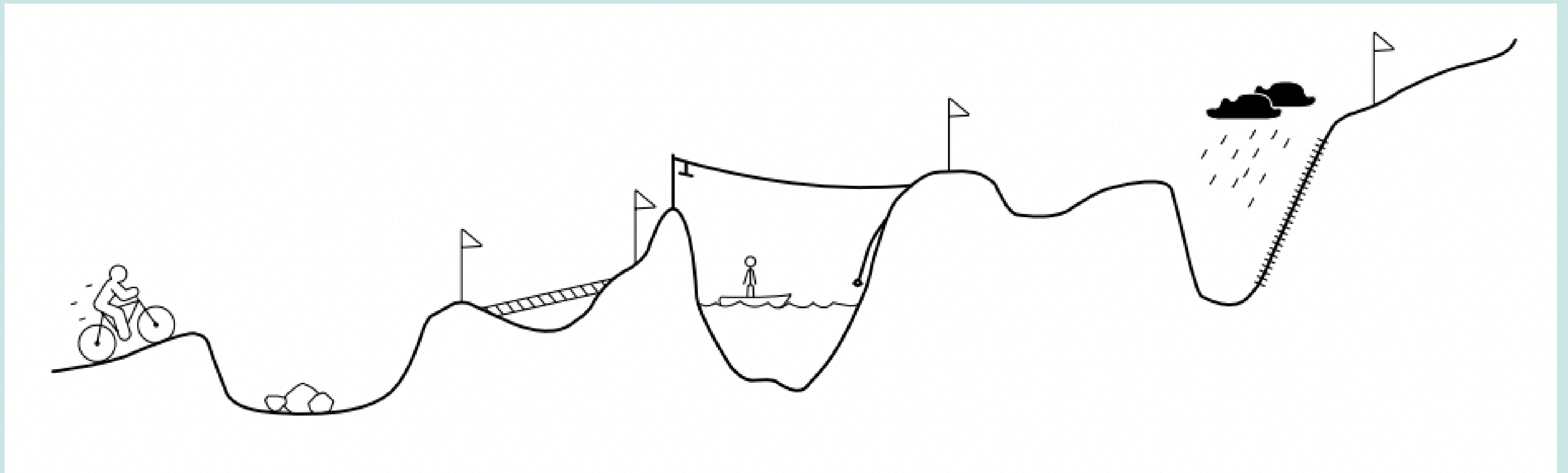
Forside / Undervisningsforløb / Teori



Anvendt sportpsykologi

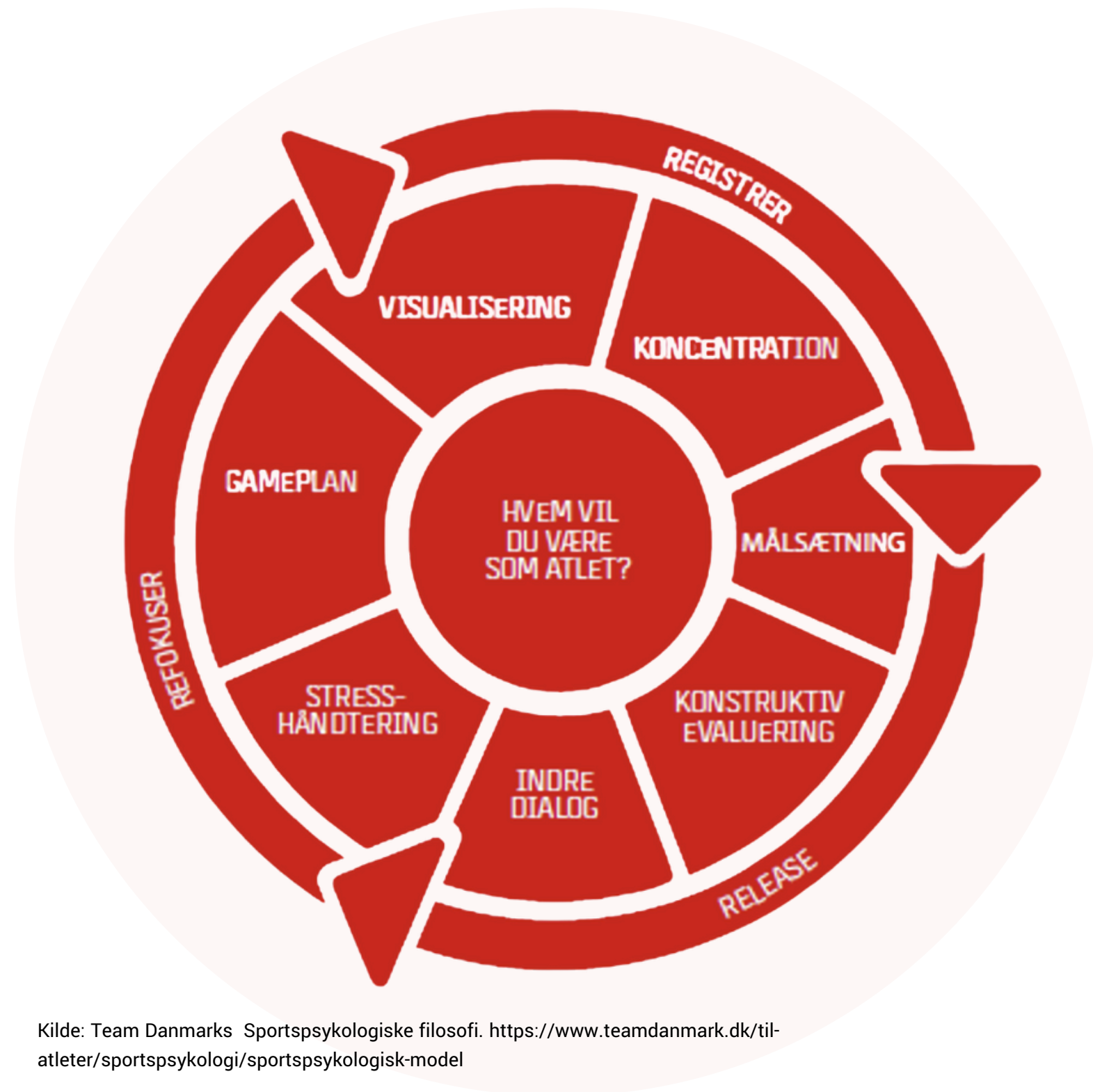
- SE UNDERVISNINGSFORLØB

Uddannelse eller ind-dannelse i at klare bumpene på vejen?



MENTAL STYRKE - en del af Team Danmarks sportpsykologiske filosofi

- en vej til mere fokus, bedre præstationer og mere mental 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

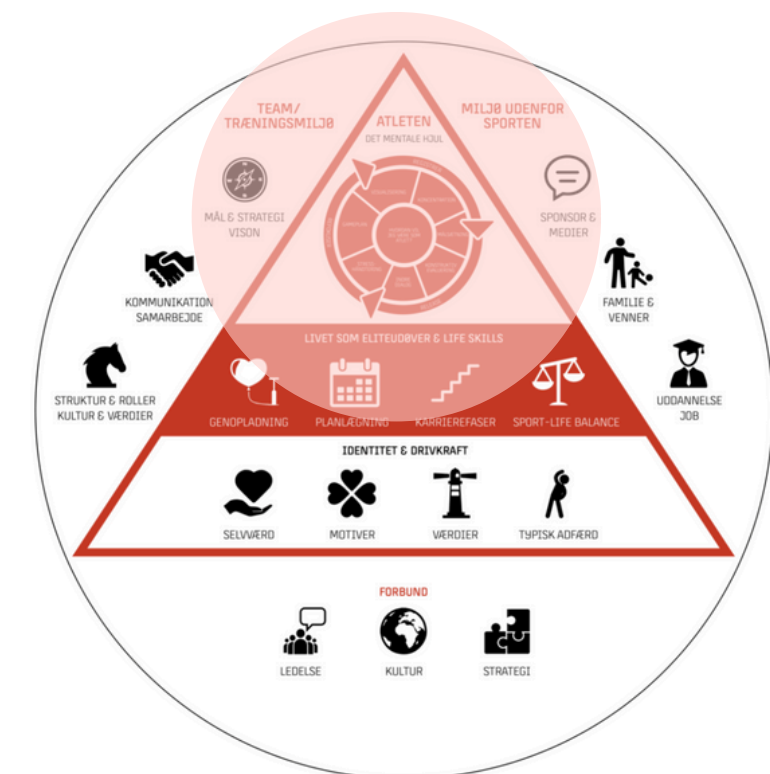
7 centrale færdigheder

3R modellen

Registrér

Release

Refokusér





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

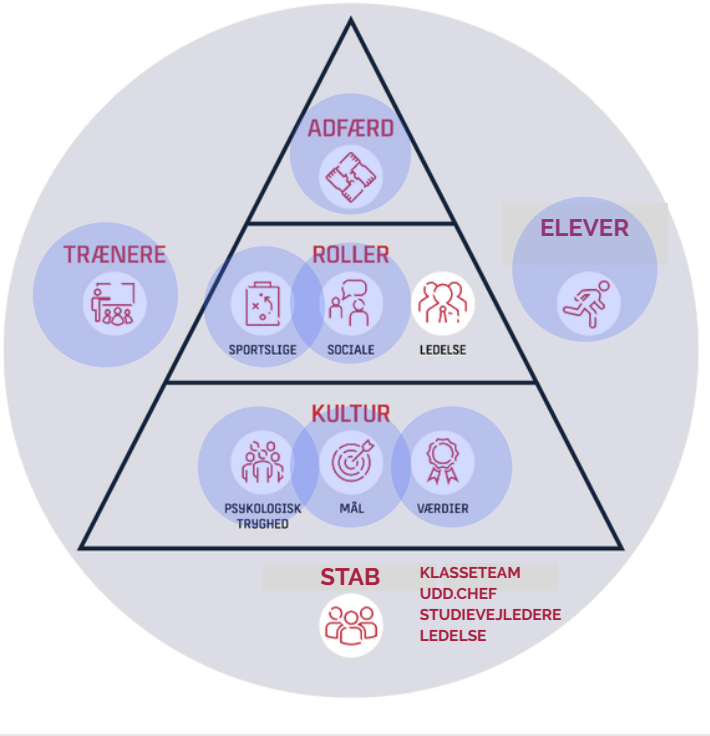
Til stedevarrelse i nu'et

3 PROCESSER

Åbenhed og Accept

Handle i tråd med egne værdier





Den svære situation:

Jeg har svært ved at dukke op til dans og stille mig til skue. Jeg hader at danse og er bange for at blive til grin. Usikker på hvordan forløbet vil påvirke min samlede. idrætskarakter.

Eksempel

Brug af Rubric-skemaet:

- I starten af et forløb
- Evt. undervejs
- Til slut i forløb

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

MIT MENTALE STYRKEKOMPAS

DIT INDRE KOMPAS

Kend dine
værdier
og din
gameplan

Værdier og gameplan

Langsigtet belønning

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

Kortsigtet konsekvens

Må rumme ubehaget
Uvished, tvivl,
bekymringer.
ACCEPT af uvished

Handlinger

8

Releasestrategi

7

Stampassagerer (tanker og følelser)

3

Svær situation

1

10

9

REFOKUSÉR

til dine
værdier,
gameplanen
og opgaven,
og tag handling

RELEASE

Frigør dig
selv fra stam-
passagererne

REGISTRÉR

med åbenhed
og accept

Opskrift på GAMEPLAN

2

HVAD er din MISSION?

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

2

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



Langsigtet konsekvens (prisen)

6

Kortsigtet belønning

5

Handling

4

1

Tænk på en svær situation, hvor du har brug for mental styrke.

2

Find din MISSION (Hvorfor er det meningsfuldt for dig at investere tid i det, der er svært? Hvem vil du gerne vil være og hvordan vil du gerne handle i situationen?

Hvad er dine værdier? Hvordan kan man se at du handler i tråd dem dem? Hvad gør du?

3

Registrér dine stampassagerer (tanker og følelser)

4

Hvis du handler følelsesstyret, hvilke handlinger gør du så?

(**kamp**/overspændt, **flugt**/undgåelsesadfærd, **fawn**/overtilpasser, **frys**/handlingslammet)

5

Hvad er den kortsigtede belønning? (Lettelse, Følelsen af kontrol, Undgår du at mærke?)

6

Hvad er den langsigtede konsekvens? Hvad er prisen du betaler for ikke at have stået op for dine egne værdier på lang sigt? (Manglende udvikling, du er ikke tro mod dine drømme?)

3

3R-MODELLEN

Registrér med åbenhed og accept:

- Hvilke stampassagerer er med på din præstationsbus?
- Hvor er din opmærksomhed? (Registrér hvor du er i koncentrations cirklen)

7

Release:

- Frigør dig fra dine stampassagerer
- Træk vejret & Kast anker
- Surf på følelsen

8

Refokusér til dine værdier, din GAMEPLAN, dit fokus på opgaven.

- ACT - Tag handling.

9

Hvad er den kortsigtede konsekvens? Kortvarigt ubehag, tvivl, frygt. Accept af uvished.

10

Hvad er den langsigtede belønning? Du handler i tråd med dine værdier. Du handler autentisk.

Værdier

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



Guideline til mental styrke

- 1 Tænk på en svær situation, hvor du har brug for mental styrke.
- 2 Find din MISSION (Hvorfor er det meningsfuldt for dig at investere tid i vil du gerne vil være og hvordan vil du gerne handle i situationen? Hvad er dine værdier? Hvordan kan man se at du handler i tråd dem)
- 3 Registrér dine stampassagerer (tanker og følelser)
- 4 Hvis du handler følelsesstyret, hvilke handlinger gør du så? (kamp/overspændt, flugt/undgåelsesadfærd, fawn/overtilpass)
- 5 Hvad er den kortsigtede belønning? (Lettelse, Følelsen af kont)
- 6 Hvad er den langsigtede konsekvens? Hvad er prisen du betaler dine egne værdier på lang sigt? (Manglende udvikling, du er i)
- 3 3R-MODELLEN
Registrér med åbenhed og accept:
 - Hvilke stampassagerer er med på din præstationsbus?
 - Hvor er din opmærksomhed? (Registrér hvor du er i k)
- 7 Release:
 - Frigør dig fra dine stampassagerer
 - Træk vejret & Kast anker
 - Surf på følelsen
- 8 Refokuser til dine værdier, din GAMEPLAN, dit fokus
 - ACT - Tag handling.
- 9 Hvad er den kortsigtede konsekvens? Kortvarigt
- 10 Hvad er den langsigtede belønning? Du handl

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 INDERE KOMPAS
Kend dine værdier og din gameplan

Værdier og gameplan

Mod
Tålmodig
Samarbejde
Måltrettet

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

REFOKUSER

til dine værdier, gameplanen og opgaven, og tag handling

Handlinger

Fejl er nødvendige for at blive bedre.

Blåt fokus

Holder ved (mod)

Fokus på xx (næste handling)

RELEASE

Frigør dig selv fra stampassagererne

Releasestrategi

Tak hjerne
Velkommen i bussen
Rødt fokus
selvkritik)
Kaster anker

REGISTRER

med åbenhed og accept

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

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.

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

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

Beder ikke om hjælp

Undgåelsesadfærd (flugt).

Går i skjul.

Undgår at blive gjort til grin.

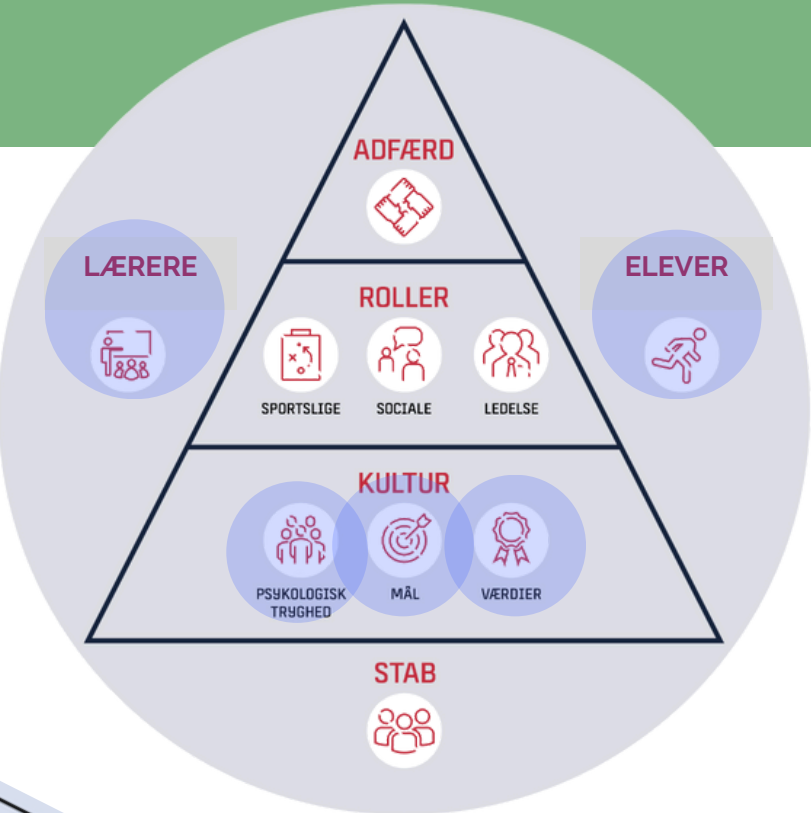
Mental styrke som teamudviklende proces

Eksempel på modeltræningspas til mental styrke.

En elevgruppe viser deres danserutine for en anden gruppe 3 gange i træk.

Dernæst med halvdelen af klassen som tilskuere.

Mål: At rykke en kategori op i rubric skemaet



Fælles værdier for alle i dagens modul

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.

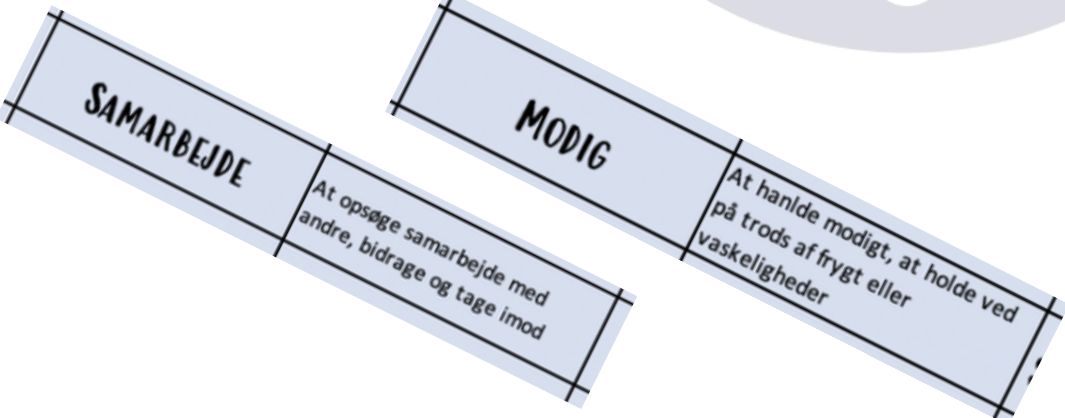
Hvad lærte du om din koncentration ved øvelsen?

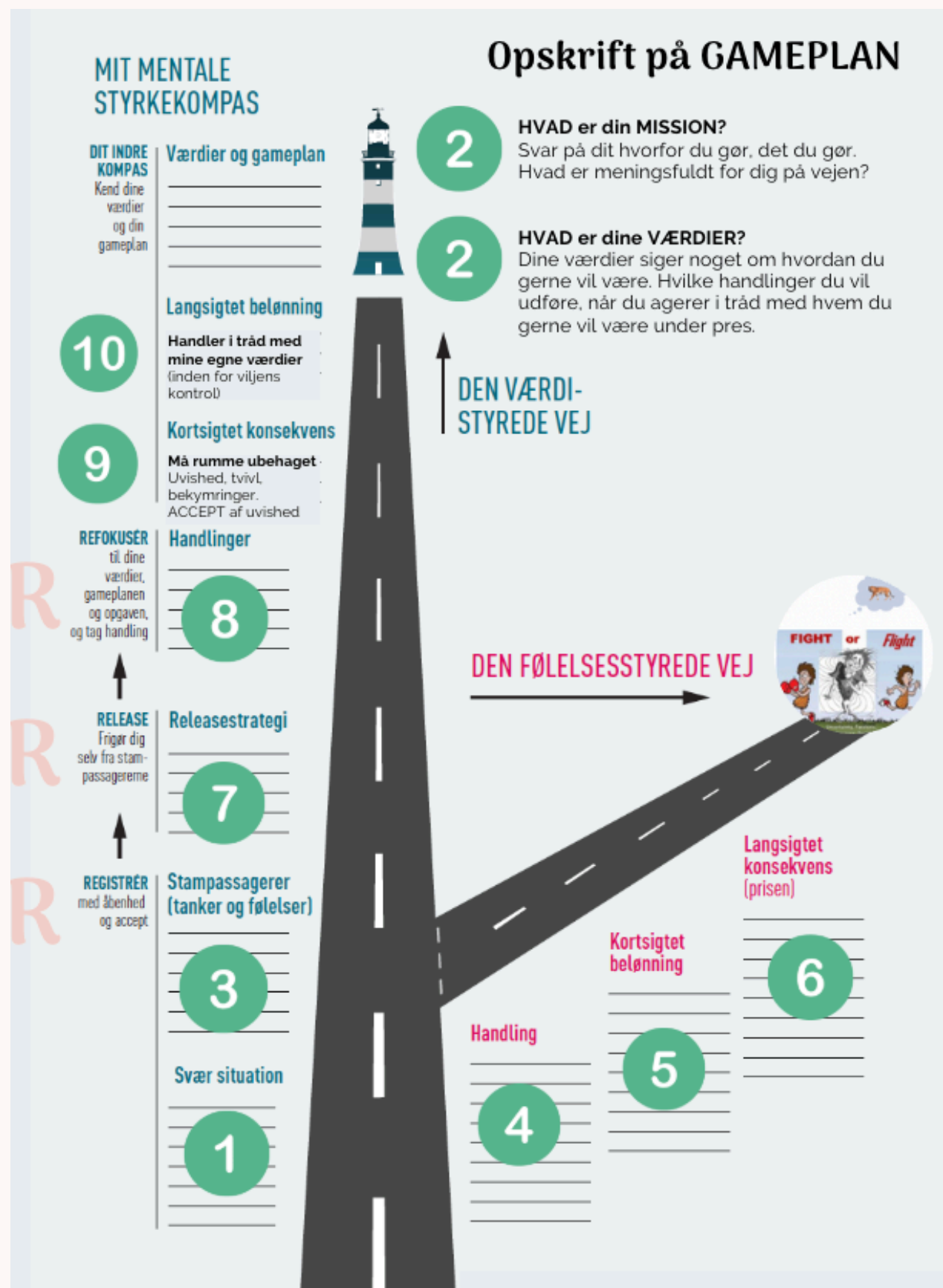
Notér det evt. i dit mentale styrkekompas eller din mental træningsdagbog under afsnittet registrér.



DIN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG			
DATE	SITUATION	SVAR	REGISTRER
	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 den? (Hvad var årsagen til den følelse eller tanke?) Flugt (undvigelse), Kamp (for sig selv), Frygt (for sig selv), Fryd (for sig selv), Rødt (for sig selv)

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





Det mentale styrkekompas som metode

- måske også et bud på bedre feedbacksamtaler?

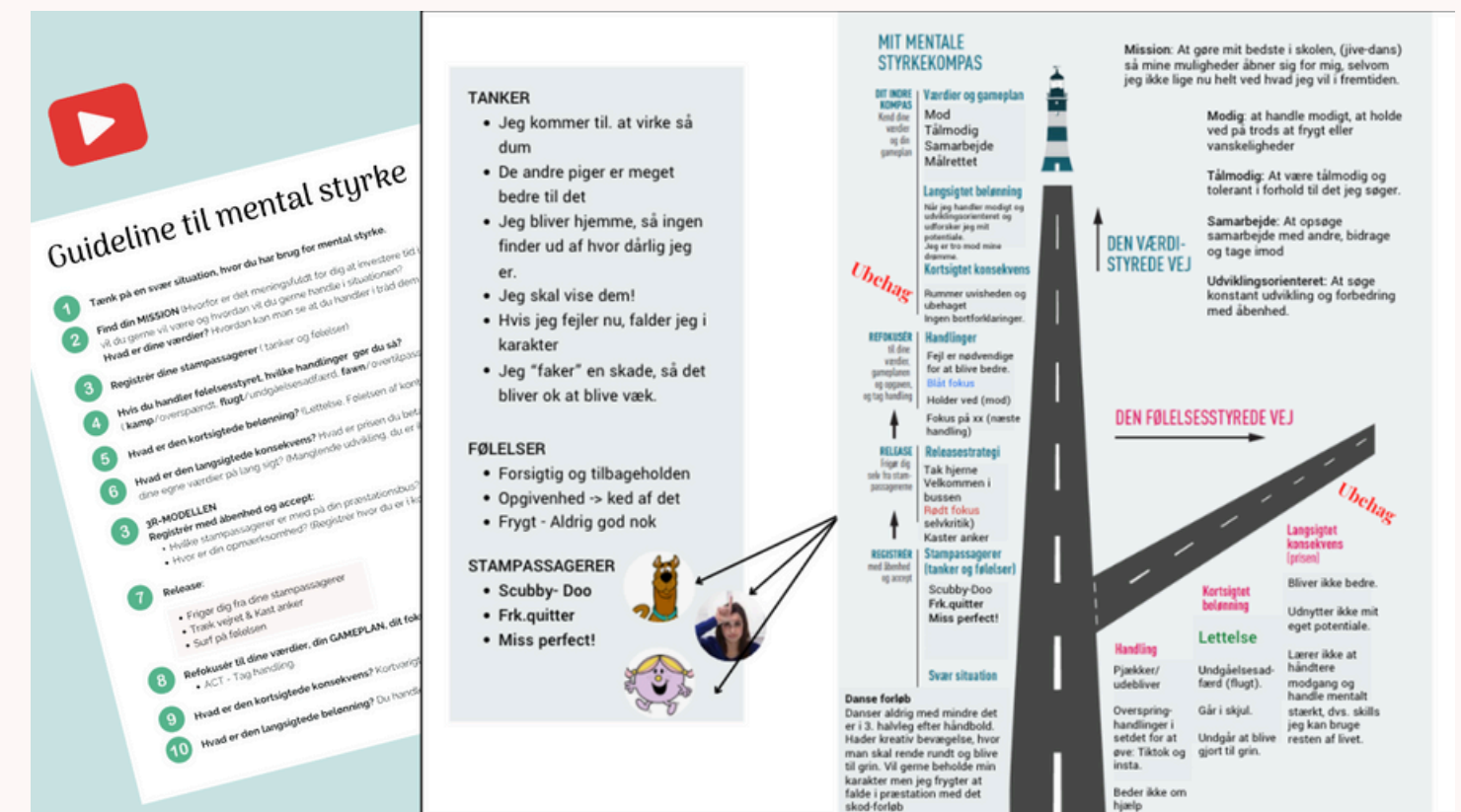
Fordele

Udgangspunkt i elevens mission og værdier, på tværs af skiftende discipliner.

Mere feedforward end feedback.

Ulemper:

Skal bruges med respekt for at vi "går lidt tættere på end normalt".



Peer-feedback som katalysator for læring, trivsel, psykologisk tryghed...

Hvad er jeres oplevelser med det?



Eksempel på peer-feedback

VI-identitet

Kommunikation

Psykologisk tryghed

Roller



Feedbackskema til styrkeøvelser (Klassiske løft, Kettlebelløvelser)						
Øvelse	Billede af øv.	Fokuspunkter i fht. korrekt teknik	Typiske fejl (det skal vi kigge efter ved feedback)	Primær(e) muskel/muskler øvelsen træner (Agonist)	Indsæt billede af primær muskel	Egne fokuspunkter jf. makkerfeed-back
Klassiske styrkeløft øvelser						
Goodmornings (forøvelse til dødløft) http://maxer.dk/videoer/goodmornings Indsæt link til egen video:		Ryggen ret Stor bevægelse i hoftelæddet og lille bevægelse i knæledet.	Krum ryg Dårlig balance Uhensigtsmæssig forskydning af fokuspunktet	Fokusér på hoftelæddet: Den store sædemuskel (Glut. Maximus)		
Dødløft (konventionel) http://maxer.dk/videoer/konventionel-doedloeft Indsæt link til egen video:		Udgangsposition / startstilling Lige bane med stangen Strakt ryg Vejrtrækning i bunden	Krummet ryg Forkert startposition Stangen for langt for kroppen Timing ml. udstrækning af knæ- og hoftelæddet. Ikke udrettet løft	Fokusér på hoftelæddet: Den store sædemuskel (Glut. Maximus) Synergist: hasemusklene (biceps femoris, semitendinosus,		

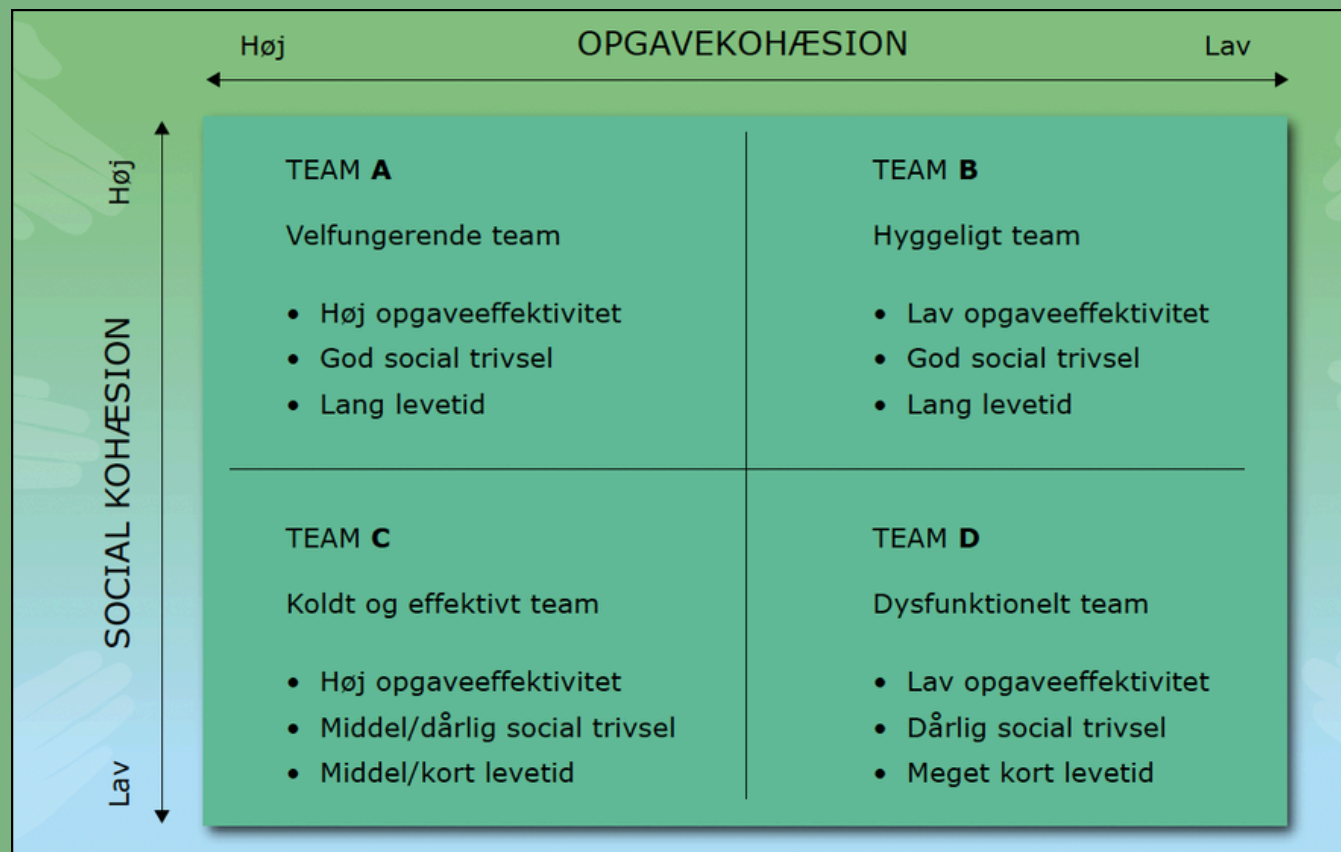
TYDELIGE ROLLER OG METODE:

1. **UDØVER:** 5 REPS (coach filmer fra siden)
2. **SE VIDEO SAMMEN** + evt. i slow motion
3. **MAKKERFEEDBACK:** 3 gode + 1 fokus punkt fra skemaet
4. **UDØVER:** 5 nye REPS

BYT

Vidensdeling, åbenhed, feedback, samarbejde

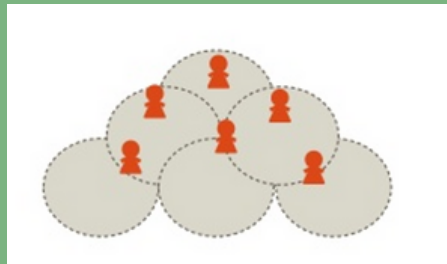
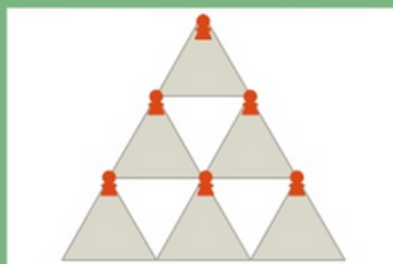
Fra modlæringskultur til læring med simple gruppedynamiske opaver og klare roller



Figur af Henriksen et. el. 2007, omtegnet. I: Yubio, udgave 2023

Spidst

Fladt



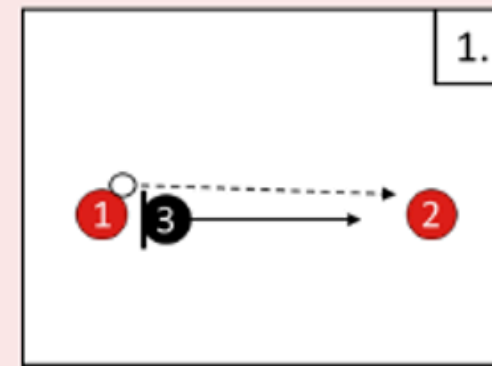
Gruppeopgaver i modul 4

- Læs om smørklat og se på billederne. Diskuter med hinanden i gruppen, hvis der er noget, som ikke er forklaret tydeligt.
- Udfør øvelsen så korrekt som muligt.
- Det er vigtigt, at markøren (smørklatten/opdækkeren) i starten ikke er alt for intens, indtil eleverne har prøvet et par kast hver.
- I øvelsen skal kasterne fokusere på, at de ikke må gå eller løbe med discen. Derfor skal kasteren have en fod som altid står det samme sted. Denne fod kaldes i ultimate for spillerens pivoteringsfod. Man må pivotere til siden for at lave et kast forbi markøren. For en højrehåndet er det altid venstre fod der pivoteres om, og omvendt højre fod for en venstrehåndet.

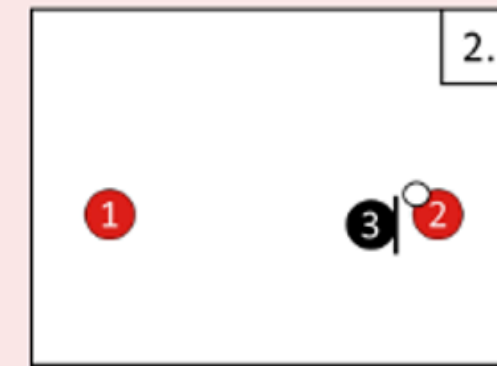
Smørklat

En kaster og en modtager står overfor hinanden med 8-10 meters mellemrum. En markør (smørklat) forsøger at blokere kastet i mellem de to. Markøren skal stå højst 3 meter fra kasteren og ideelt noget tættere på. Dog skal der minimum være en discbredde imellem markøren og kasteren. Når discen er blevet kastet, løber markøren over til griberen og skal igen forsøge at blokere kastet. Den nye kaster, som netop har grebet discen, skal give markøren tid til at komme på plads, inden der kastes igen. Efter 5 kast bytter man, så en ny spiller bliver markør.

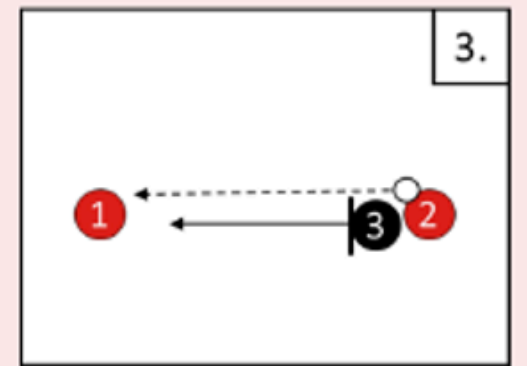
Smørklat



1.
To spillere står over for hinanden med en markør i midten



2.
Når discen er kastet følger markøren efter

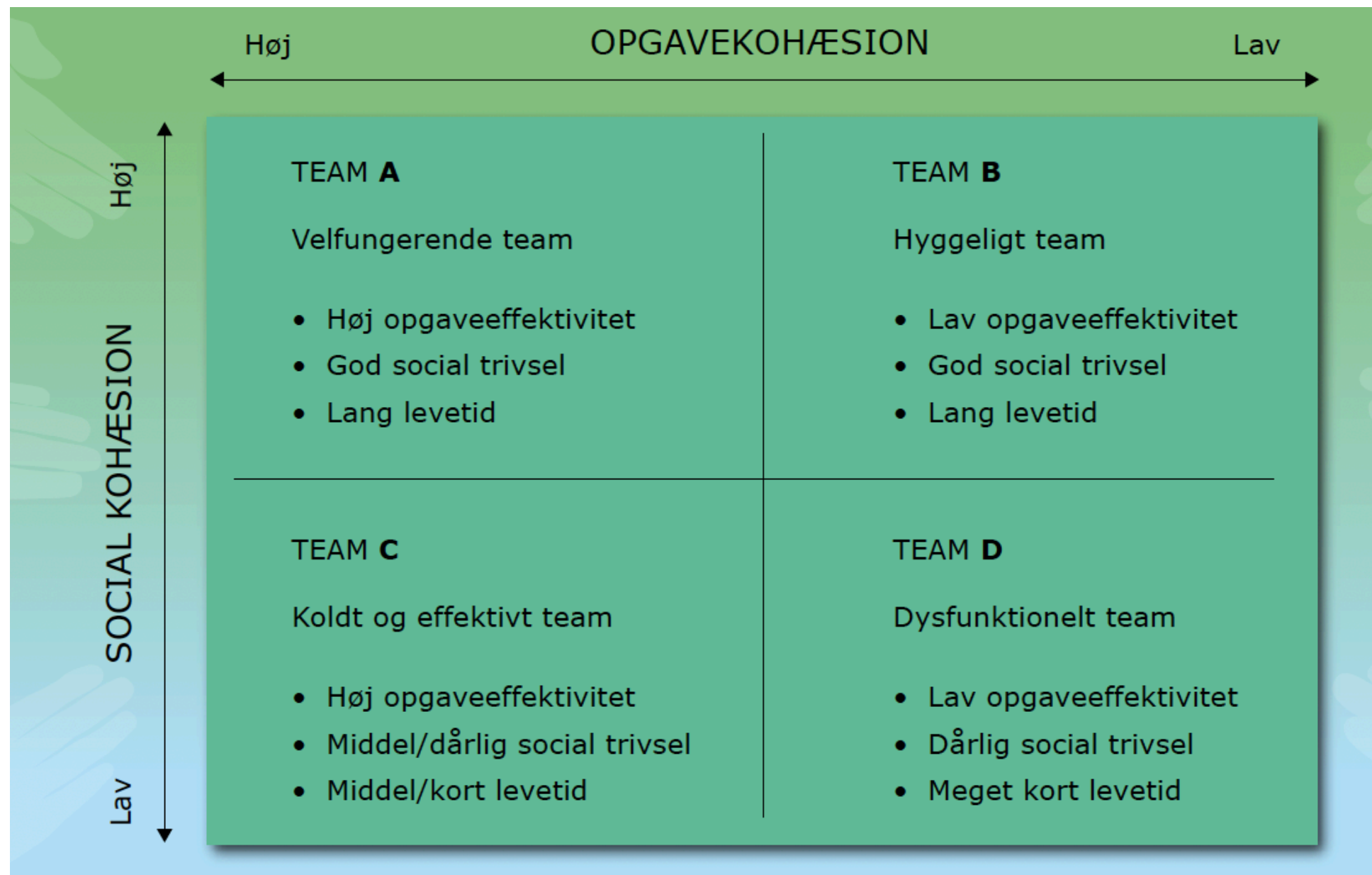


3.
Discen kastes tilbage og markøren følger med igen

Progression

Markøren skifter ud efter hvert kast, så det er spilleren, der lige har kastet, som skal være den næste markør. Når kasteren har lavet sit kast, skal vedkommende altså løbe efter discen for at være markør. Rotationen for den enkelte spiller i øvelsen bliver derfor: Markør, griber, kaster. Med denne rotation i øvelsen vil alle spillere få pulsen lidt mere op, og man træner samtidig at man skal bevæge sig, så snart man har kastet discen.

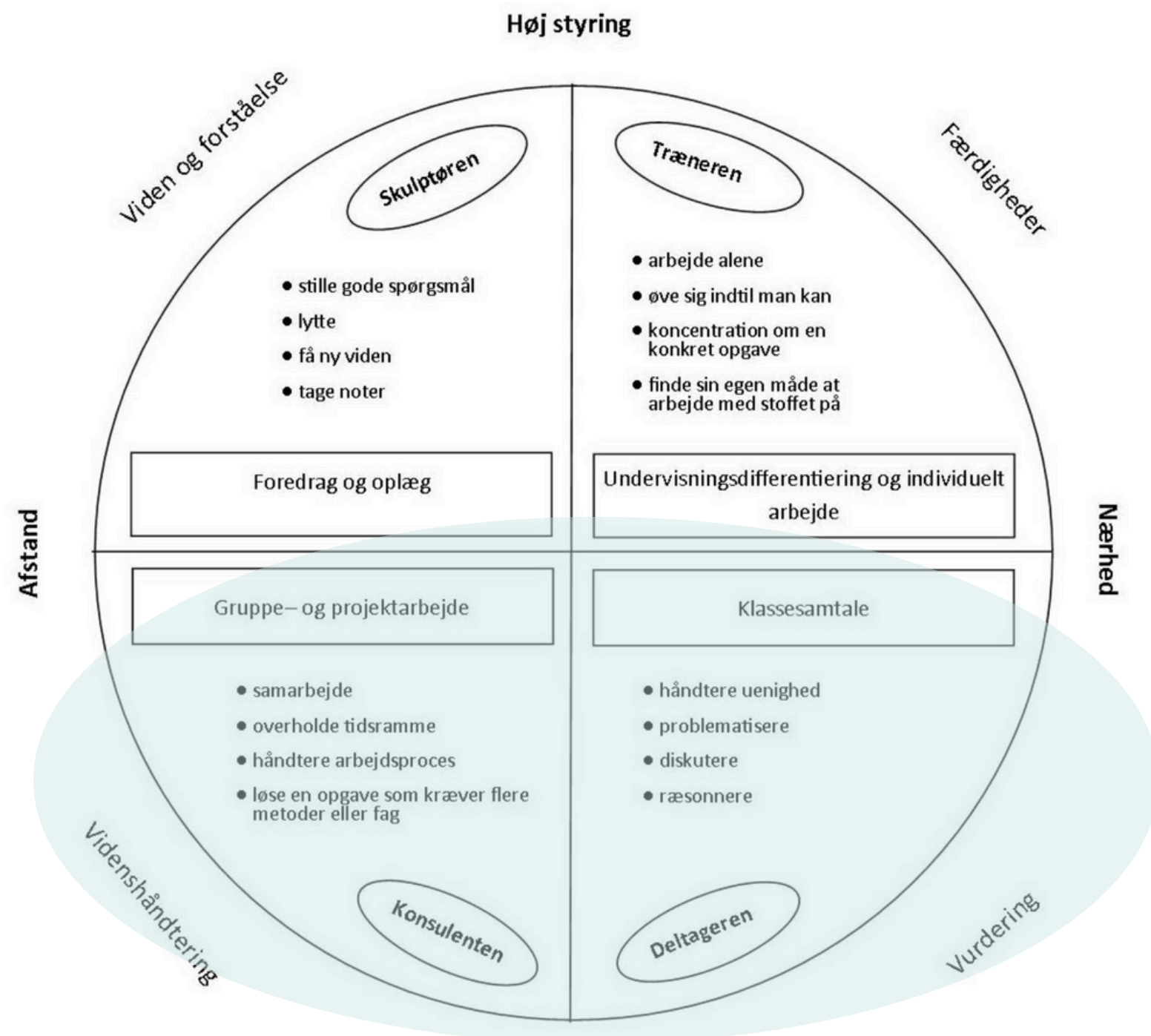
Makkersnak



- Arbejder du med teamudvikling på jeres hold?
- Hvor vil du placere dit hold på modellen?
- Hvordan kan dine didaktiske valg og evt. valg af lærerroller give mere synergi, kohæsion og psykologisk tryghed?



Bevidsthed om didaktiske valg og lærerroller kan øge den faglige trivsel og læring



Figur: www.omvendtundervisning.dk

LÆRINGSPIRAMIDEN



Kilde: Exact.dk

Opdagelse fra idræt B

DIF TRÆNER 1

Elev til elev undervisning og
foreningsbesøg medførte
optøning af fastlåst hieraki og
mindre opdelt klasse

- Højere motivation (hurtigere igangsætning)
- Mere social og opgave kohæsion > synergi
- Snakkede mere sammen i pauserne inden UV
- Flere smil og grin
- Fik afleveret UV plan
- Mere respekt for underviserrollen

Legen - en genvej til mere
faglig trivsel
og psykologisk tryghed ?





LÆRINGS-PYRAMIDEN



Kilde: Exact.dk

ANVENDELSES-
ORIENTERET
UNDERVISNING



Greve Kommune



Sydkystens
Karate Klub

沖縄剛柔流

Greve
gymnastik & Trampolin



Gruppeopgaver i beachvolley modul 3

I denne opgave skal I lave en deduktiv¹ undervisningssekvens i jeres gruppe:

Læs om bevægelse i hævnningen og baggerslagshævning på næste sider.

Design en øvelse, der træner bevægelse i hævnningen og "baggerslagshævningen". I har 10 minutter til at designe øvelsen og 5 minutter til at afprøve den og 5 minutter til at evaluere den med den anden gruppe.

I skal først tegne den på et papir/ tavle. Dernæst selv træne på at kunne forevise den efter princippet: VIS-FORKLAR-VIS.

Feedbackformer:
De tekniske nøglepunkter (se næste side) til baggerslagshævningen skal være i fokus og dem I giver feedback på baggrund af.

- Overvej hvordan I vil give feedback under øvelsen, skal det være
- 1. **Bekræftelse**, handler om at give udøverne sikkerhed. Her giver du feedback på at der er styr på det. Det giver sikkerhed og selvtillid, åbner atletens sind for at de kan fokusere på noget andet, der er vigtigere.
 - 2. **Instruktion**, handler om at rette en detalje, som kan forbedre atletens teknik.
 - 3. **Observationer**, som har direkte til formål at dirigere fokus, uden at give svarene.
 - 4. **Spørgsmål**, der skaber **refleksion og selvstændighed**. Handler om at stille åbne spørgsmål, der inviterer til analyse og refleksion, der kan gøre dem i stand til at træffe selvstændige valg.

- Evaluering**
- 1. Hvordan synes I at undervisningssekvensen fungerede?
 - 2. Kan I se nogle af trækkene fra skemaet nedenfor?
 - 3. Hvordan påvirkede opgaven jeres motivation og læring?

	Det induktive princip	Det deduktive princip
Elevaktivitet	Høj (nødvendig)	Tilsyneladende mindre
Læringsbetragtninger	Elevaktivitet/aktivistisk/pragmatisk?	Forklaring/visning/reflekterende/teoretisk?
Kommunikation	Flervejs	Envejs
Grad af styring	Lav - Lærer og elever	Høj - Lærer
Motivation	Høj (indre)	Lav? (ydre motivation?)
Tidsforbrug	Kræver mere tid	Mindre tid

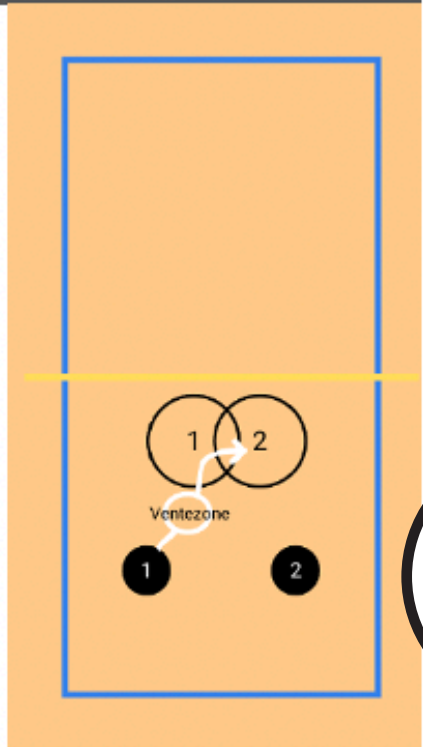
¹ En teori fremsættes, og heraf udledes konsekvenser, der sammenholdes med observationer fra eksperimenter (efter-prøvninger med et forsøg). Hvis de forudsagte konsekvenser holder stik, antages teorien at være sand på det eksisterende grundlag. Man slutter her fra helheden til delen. Man prøver at påvise en forventet sammenhæng mellem årsag og virkning, og man forsøger at kontrollere variablerne.

3.1.1 BEVÆGELSE I HÆVNINGEN

Uanset om der hæves med fingerslag eller baggerslag, skal hæveren stræbe efter at hæve bolden i tæernes retning. Dette kræver stor bevægelighed, da hæveren hurtigt skal positionere sig bag bolden for at opnå en optimal vinkel på hævnningen. Bevægelsen kan opdeles i to faser.

Første fase retter sig mod ventezonen og initieres, når det er afklaret, hvem der modtager bolden fra modspillerne, og dermed hvem der skal hæve. Vantezonen er i udgangspunktet 3-4 meter fra sidelinjen og 3 meter fra nettet, som illustreret på tegningen. Hæveren bevæger sig mod modtagingscirklen, dog uden at træde helt ind i cirklen. Man skal undlade dette, da det ellers vil være udfordrende at komme korrekt bagved bolden og udføre en hævnning mod tæerne. Dette bliver endnu sværere, hvis modtagningen ender uden for cirklen og nede i banen.

I anden fase bevæger spilleren sig det sidste stykke hen til bolden med små korrektionsskridt og hæver bolden.



3.1.2 BAGGERSLAGSHÆVNING

Teknikken for baggerslagshævning er identisk med baggerslaget i modtagningen, hvor armene holdes strakte, skuldrene hæves, og armene strækkes frem foran kroppen. Dog adskiller bevægelsesmønstret hen til bolden samt selve udførelsen sig en del. Denne bevægelse opdeles i to løb som tidligere beskrevet under bevægelse i hævnningen: først mod ventepositionen og derefter hen til bolden, hvilket resulterer i en buet løbelinje. For at ændre kroppens vægtmomentum og opnå balance skal det sidste skridt tages med benet nærmest nettet for at undgå overbalance og kontakt med nettet. Det vil sige, at spilleren ender med at have benet tættest på nettet forrest.

Udførelsen af baggerslaget i hævnningen er mere omfattende end i modtagningen, da bolden har mindre fart og energi sammenlignet med en serv. Hele kroppen arbejder, hvor bolden spilles ikke kun med armene, men også ved at strække benene og rejse sig fra baggerslaget. Man kan beskrive det som, at hele kroppen bevæger sig opad og fremad gennem bolden.

TEKNISKE NØGLEPUNKTER

BALANCERET SIDSTE SKRIDT. Sidste skridt tages med foden tættest på nettet.

BOLDENS RETNING. Bolden spilles mod tæerne.

HELKROPSBEVÆGELSE. Hele kroppen bevæger sig opad og fremad gennem bolden.

Sjovt selv at finde på øvelser

Jeg fik pludselig mere respekt for hvordan det er at undervise

Man skulle selv lige forstå det inden man kunne undervise i det

Gruppeopgaver i beachvolley modul 3

I denne opgave skal I lave en deduktiv¹ undervisningssekvens i jeres gruppe:

Læs om *bevægelse i hævnningen og baggerslagshævning* på næste sider.

Design en øvelse, der træner bevægelse i hævnningen og "baggerslagshævningen". I har 10 minutter til at designe øvelsen og 5 minutter til at afprøve den og 5 minutter til at evaluere den med den anden gruppe.

I skal først tegne den på et papir/ tavle. Dernæst selv træne på at kunne forevise den efter princippet: VIS-FORKLAR-VIS.

Feedbackformer:

Overvej hvordan I vil give feedback under øvelsen, skal det være

1. **Bekræftelse**, handler om at give udøverne sikkerhed. Her giver du feedback på at der er styr på det. Det giver sikkerhed og selvtillid, åbner atletens sind for at de kan fokusere på noget andet, der er vigtigere.
2. **Instruktion**, handler om at rette en detalje, som kan forbedre atletens teknik.
3. **Observationer**, som har direkte til formål at dirigere fokus, uden at give svarene.
4. **Spørgsmål**, der skaber **refleksion og selvstændighed**. Handler om at stille åbne spørgsmål, der inviterer til analyse og refleksion, der kan gøre dem i stand til at træffe selvstændige valg.

¹ En teori fremsættes, og heraf udledes konsekvenser, der sammenholdes med observationer fra eksperimenter (efter-prøvninger med et forsøg). Hvis de forudsagte konsekvenser holder stik, antages teorien at være sand på det eksisterende grundlag. Man slutter her fra helheden til delen. Man prøver at påvise en forventet sammenhæng mellem årsag og virkning, og man forsøger at kontrollere variable.

3.1.1 BEVÆGELSE I HÆVNINGEN

Uanset om der hæves med fingerslag eller baggerslag, skal hæveren stræbe efter at hæve bolden i tæernes retning. Dette kræver stor bevægelighed, da hæveren hurtigt skal positionere sig bag bolden for at opnå en optimal vinkel på hævnningen. Bevægelsen kan opdeles i to faser.

Første fase retter sig mod ventezonen og initieres, når det er afklaret, hvem der modtager bolden fra modspillerne, og dermed hvem der skal hæve. Vantezonen er i udgangspunktet 3-4 meter fra sidelinjen og 3 meter fra nettet, som illustreret på tegningen. Hæveren bevæger sig mod modtagningsskridt,

e,
ed
dnu
e i

I bold

slaget
trækk
samt
kreve
olden,
g opr
overb
et tæt

NISK
ERET

bolden har mindre fart og energi sammenlignet med en serv. Hele kroppen arbejder, hvor bolden spilles ikke kun med armene, men også ved at strække benene og rejse sig fra baggerslaget. Man kan beskrive det som, at hele kroppen bevæger sig opad og fremad gennem bolden.

skridt tages me

BOLDENS RETNING
tæerne.

HELKROPSBEVÆGELSE
bevæger sig op
bolden.

Lektier

Kapitel 10

Sæt turbo på træningen, og giv feedback, der flytter



Vi anbefaler, at du som talentudvikler leger mere med organiseringen af træning. At du ændrer på miljøet og lader miljøet give feedback, der får atleterne til at udvikle kreative løsninger. I det hele taget, at du bruger feedback mere fleksibelt. Feedback kan gives på mange måder og have vidt forskellig effekt.

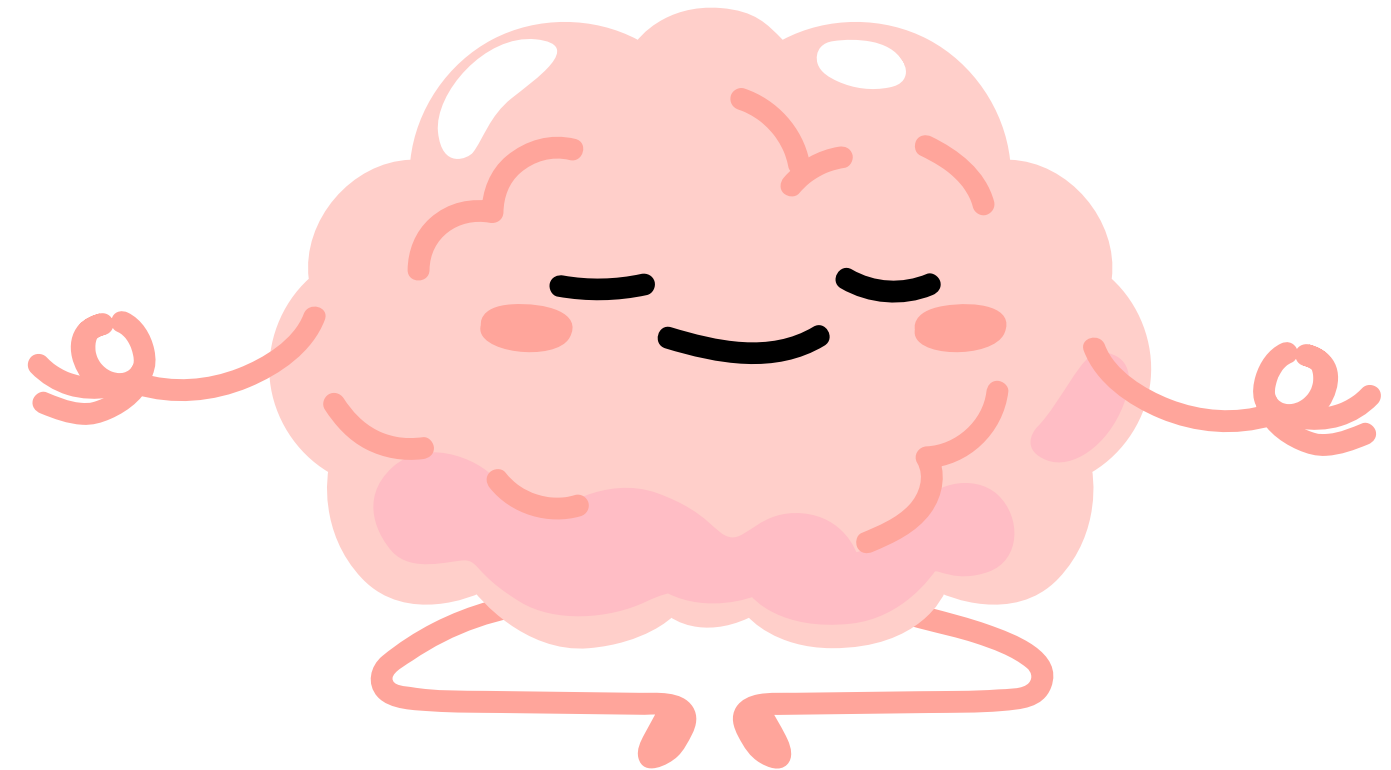
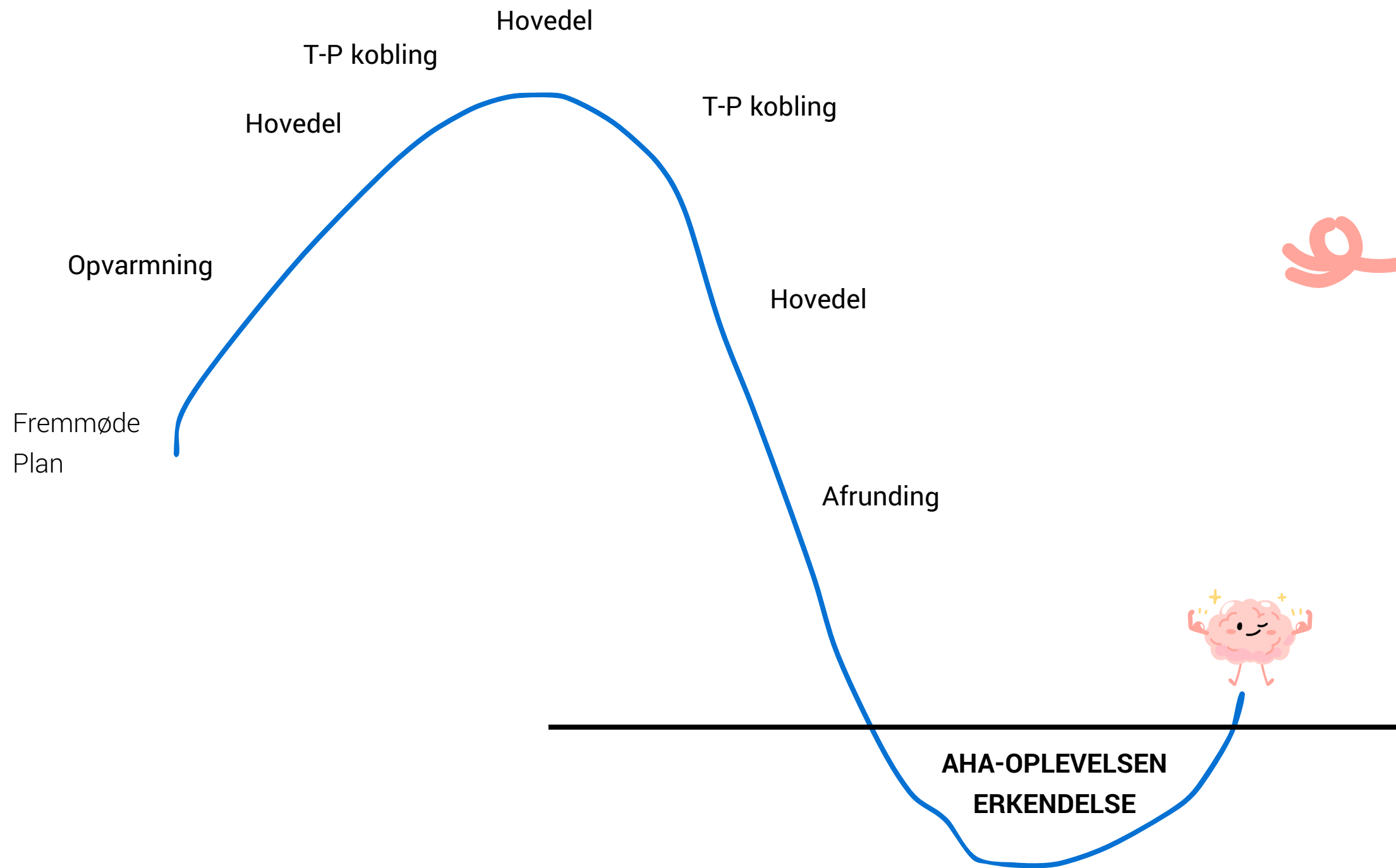
For nylig havde vi en interviewtale med en dygtig ung håndboldtræner. Vi skulle mødes i håndboldhallen. Vi tog derud i god tid og havde små to timer til at få en fornemmelse af klubben, og hvordan træningen forløb. Den eftermiddag og aften trænede flere hold. I hallerne var der spillere fra cirka 15 år og helt op til ligaholdet.

Det første, vi bed mærke i, var, hvor ens de forskellige træningssessioner så ud. Opvarmningen bestod af de samme elementer. Når spillerne i starten af træningen kastede bolde til hinanden, var afstanden den samme. Mange af de samme øvelser indgik i træningen. Når de hen imod afslutningen spillede kamp, var det også svært at se forskel. Banestørrelsen, målene, antallet af spillere, bolden. Det var alt sammen ens. En af ungdomstrænerne stod og snakkede med en spiller på sidelinjen. Vi gik hen og spurgte, om det, vi så, var usædvanligt. Både træneren og spilleren lo lidt og bedyrede, at de betragtede det som en meget normal aften.

Gode råd - uddrag

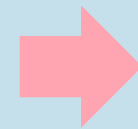
- Kig på din feedback. Du kender de mest hyppige udfordringer, dem, du oftest kommenterer. Skriv en bekræftelse, en instruktion, en observation og et spørgsmål for hver af dem. Overvej, hvornår du vil bruge hvilken form for feedback. Leg med forskellige scenarier. Spørg atleterne, hvad de har brug for hvornår.
- Skab en kultur for feedback mellem atleterne. Uddan dem i at give hinanden feedback. Bed de unge om at spørge de erfarne, når der er noget, de har svært ved. Fortæl de erfarne, at du har brug for deres hjælp. Sig mange gange, at jo bedre træningskonkurrenterne på holdet er, desto bedre bliver vi alle sammen.

Det meditative minut - At lande en proces



Kort pause - ca. 5 min

*NÅR DU HØRER LÆKKER MUSIK, kommer vi til the GRAND
FINALE!*





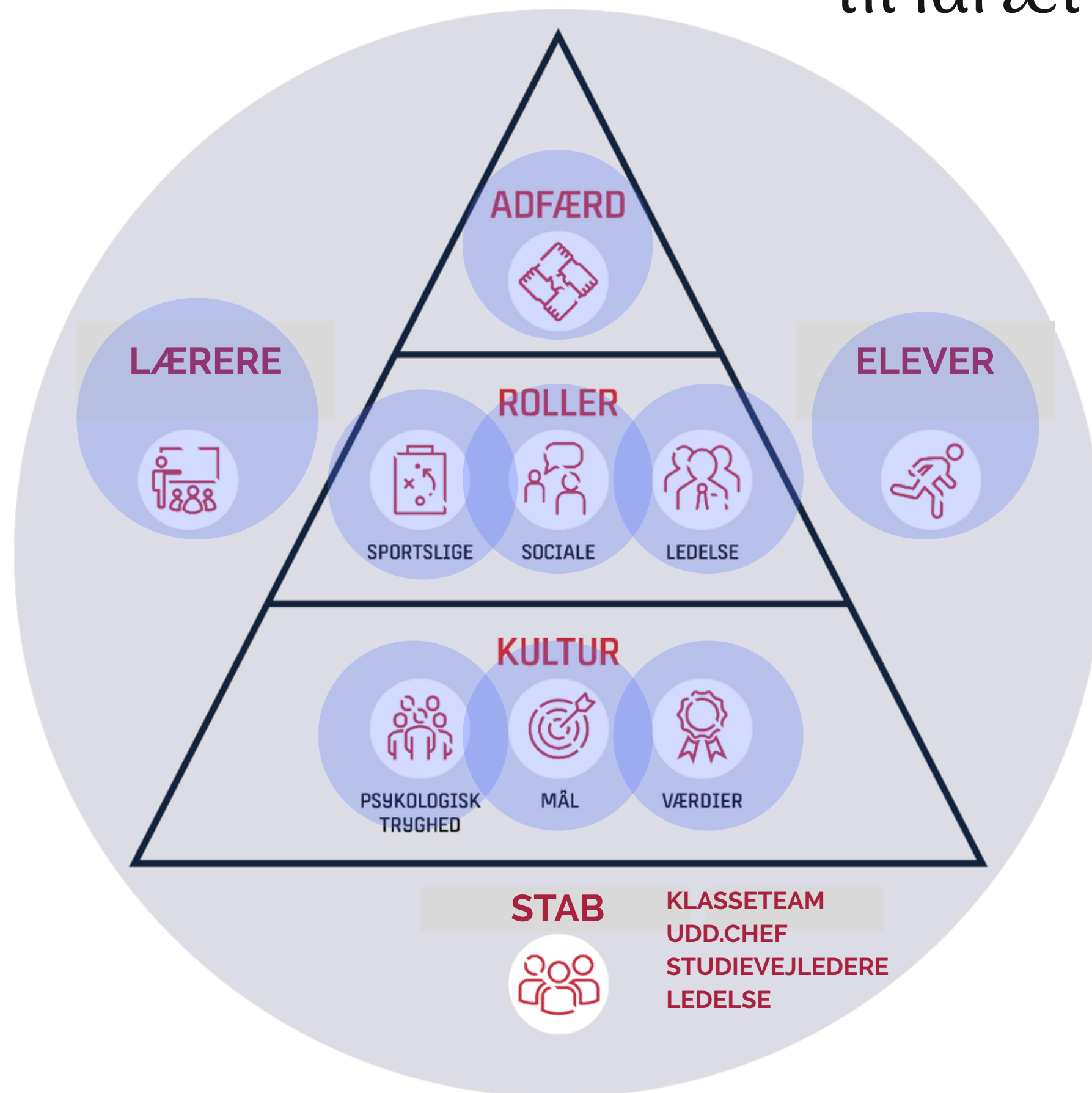
Dilemmaet

Hvordan får vi eleverne til at turde stille spørgsmål, begå fejl, lytte og være åben om det, der er svært, når vi samtidig skal bedømme dem ud fra en skala, hvor det handler om at begå mindst mulige fejl?

7-trins-skalaen

- | | |
|----|---|
| 12 | For den fremragende præstation, der demonstrerer udtømmende opfyldelse af fagets mål, med ingen eller få uvæsentlige mangler. |
| 10 | For den fortrinlige præstation, der demonstrerer omfattende opfyldelse af fagets mål, med nogle mindre væsentlige mangler. |
| 7 | For den gode præstation, der demonstrerer opfyldelse af fagets mål, med en del mangler. |
| 4 | For den jævne præstation, der demonstrerer en mindre grad af opfyldelse af fagets mål, med adskillige væsentlige mangler. |
| 02 | For den tilstrækkelige præstation, der demonstrerer den minimalt acceptable grad af opfyldelse af fagets mål. |
| 00 | For den utilstrækkelige præstation, der ikke demonstrerer en acceptabel grad af opfyldelse af fagets mål. |
| -3 | For den helt uacceptable præstation. |

Den sportpsykologiske teammodel oversat til idræt i gymnasiet



ADFÆRD

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

KULTUR

FUNDAMENTET FOR TEAMETS PRÆSTATION

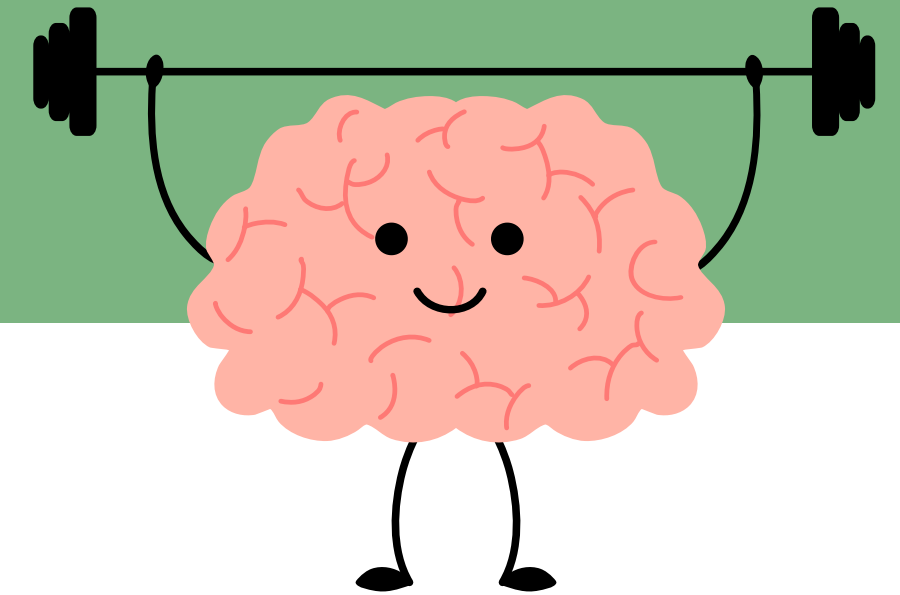
- **Psykologisk tryghed** - Tryghed er afgørende for teamets evne til at udvikle sig, trives og lære af hinanden, hvilket er grundlaget for gode præstationer.
- **Mål** - Klart definerede målsætninger understøtter, at teamets medlemmer bidrager og arbejder i samme retning.
- **Værdier** - Det som teamet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

ROLLER

EN KLAR OG VELDEFINERET ROLLEFORDELING

- **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 bør eksemplificere teamets værdier og mål.

Kobling til din egen praksis



1. Vælg om du vil relfekttere alene eller med makker.
2. Hvad har gjort størst indtryk på dig i dag?
3. Opsummering findes på handouts
4. Vælg et tema som du kunne tænke dig at gøre til din egen "aktion" i undervisningen.

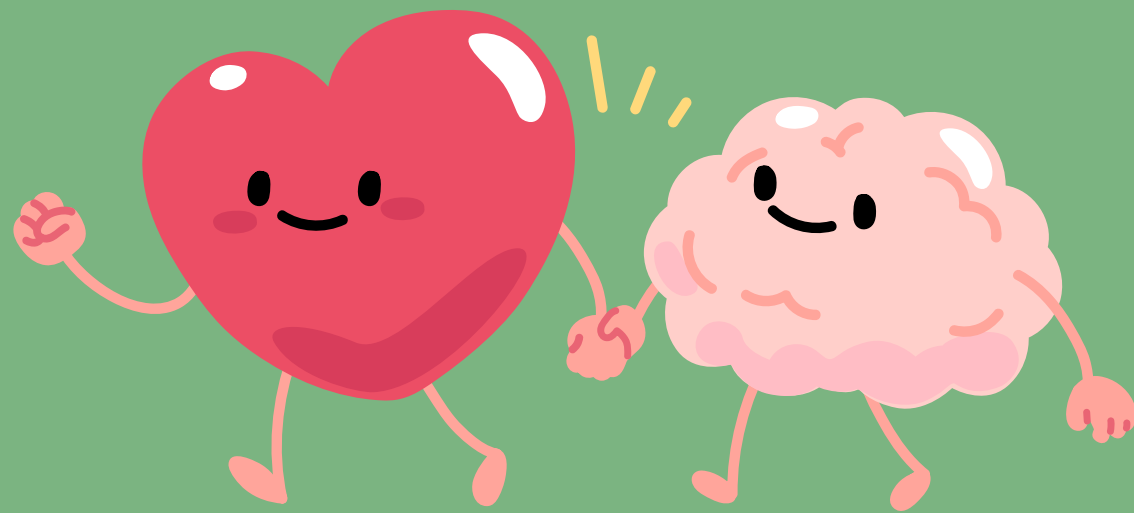
- Hvilken klasse?
- Hvilken udfordring vil du gerne løse?
- Hvilket indhold? (evt. bare en sekvens)
- Hvordan?
- Hvilke materialer?
- Hvordan vil du evaluere?

Temaer vi har været omkring er...
TEAM-udvikling, Psykologisk tryghed,
Gruppedynamik/roller, Motivation,
Mental styrke, Mental trivsel og os,
som kulturelle ledere.

4. tur

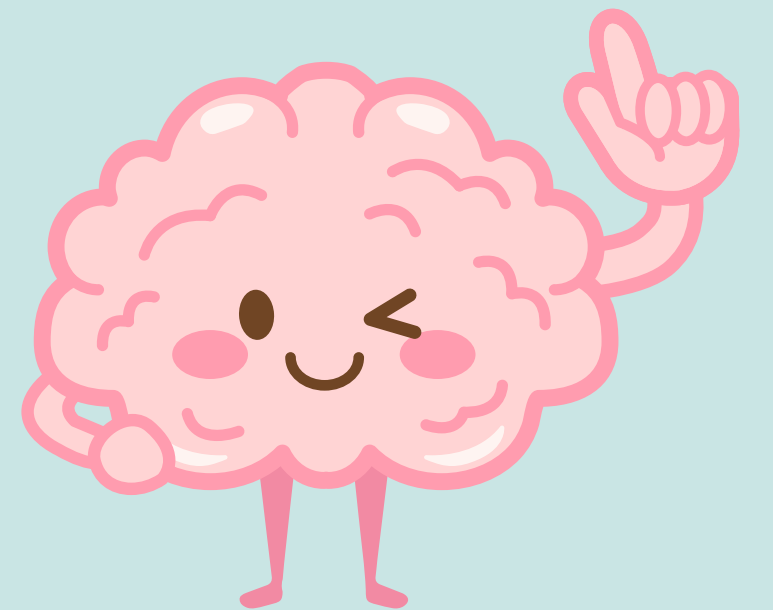


-turen



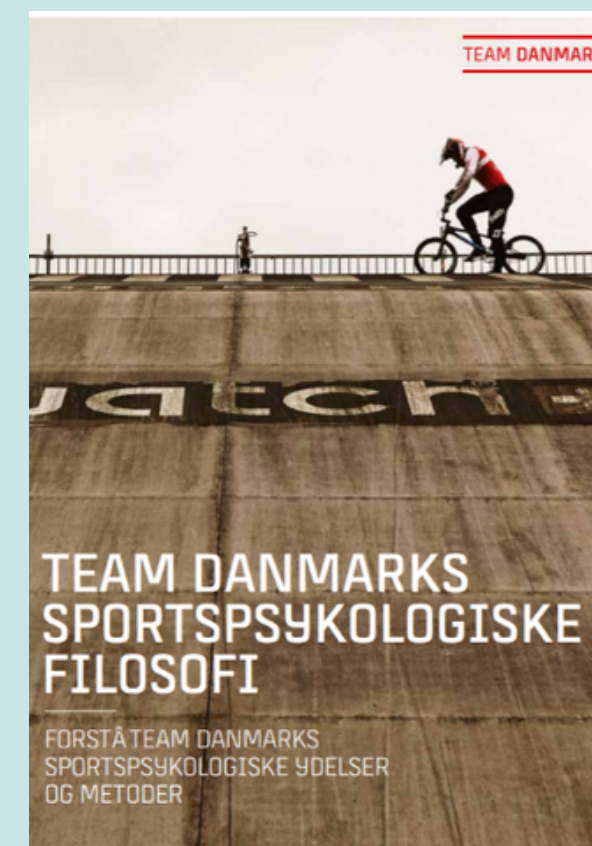
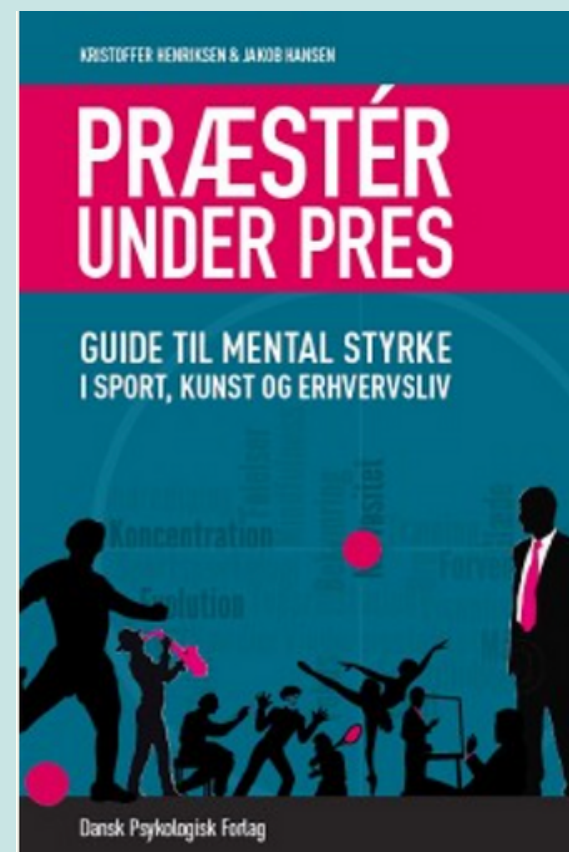
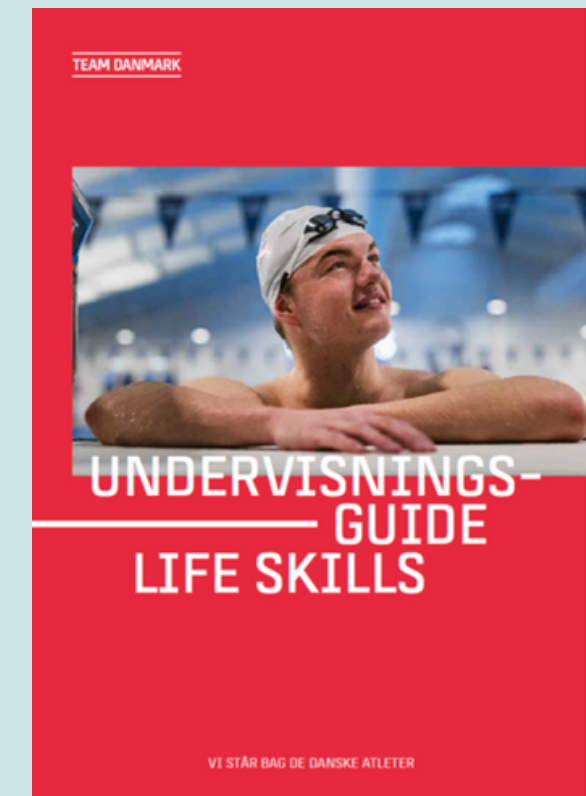
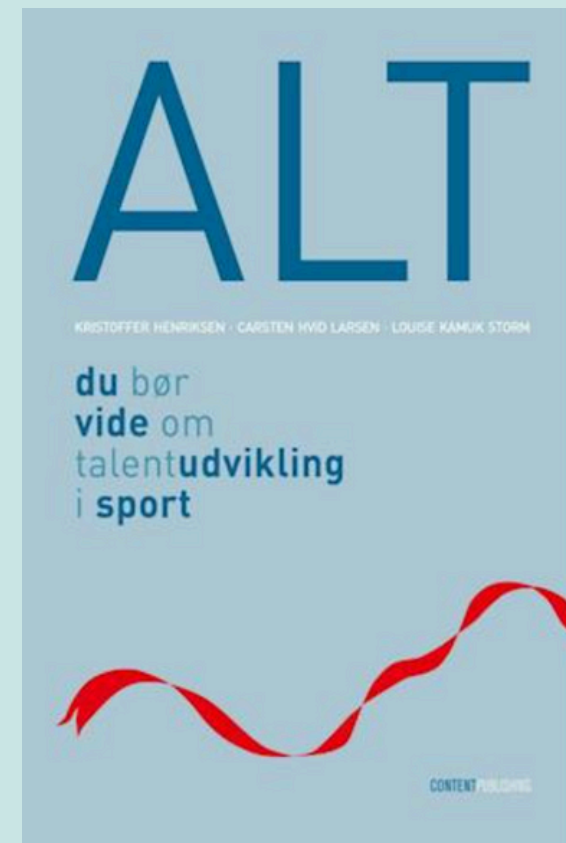
Værsgo' og gå på rundtur til at udveksle jeres tanker, erfaringer og idéer til aktioner

*Spørsmål
eller
kommentarer?*

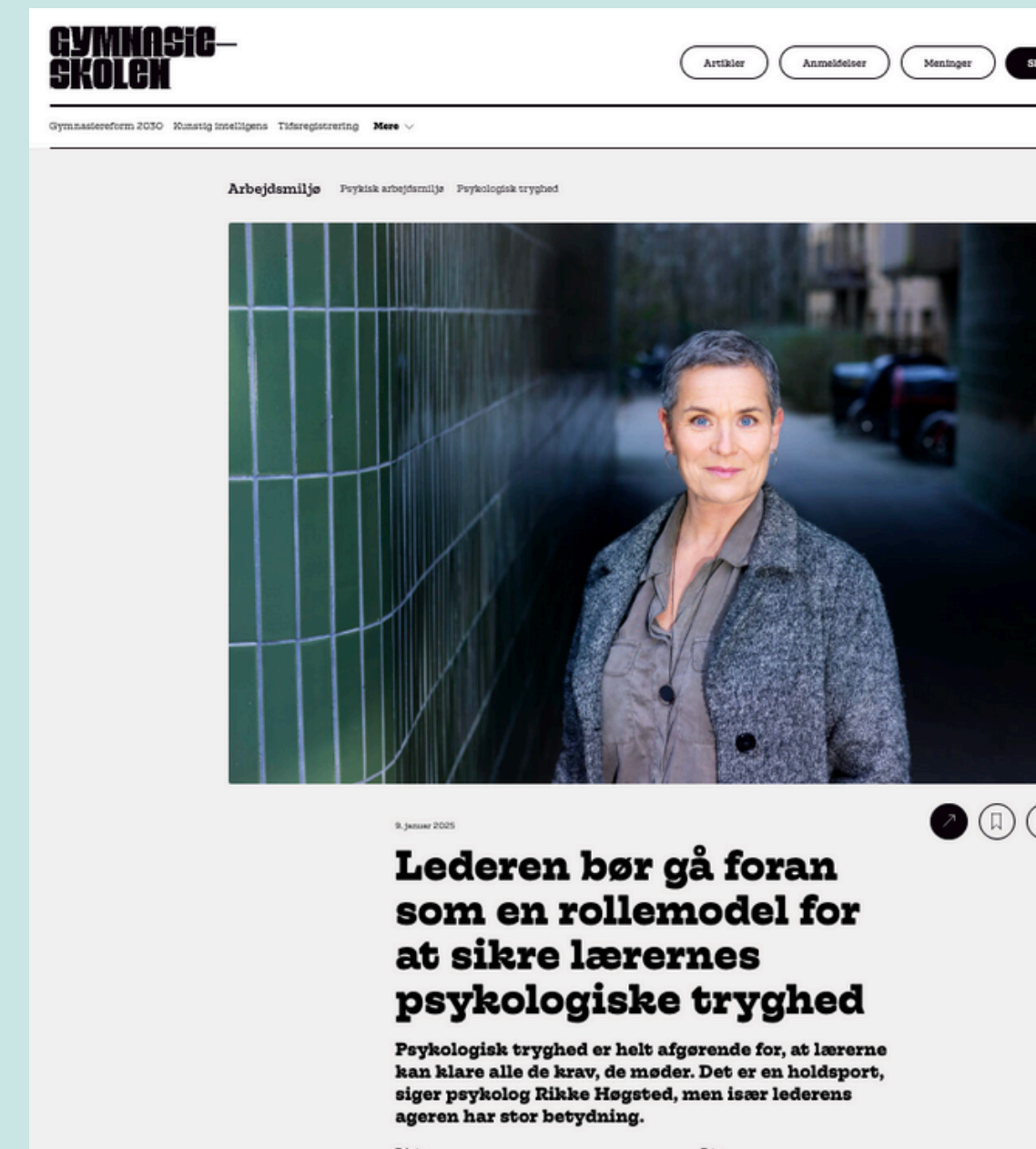
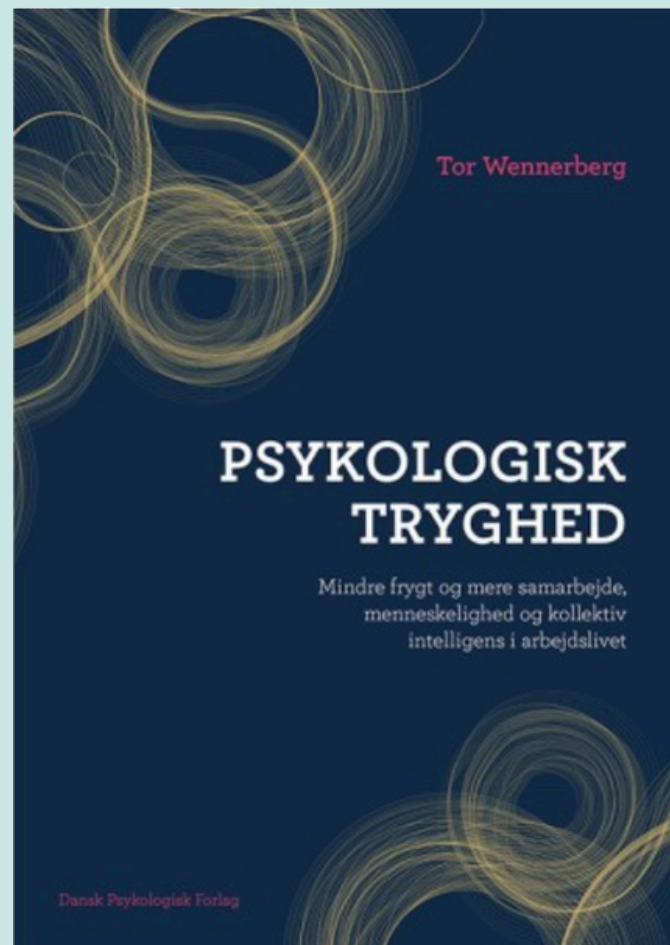




Anbefalet litteratur



Anbefalet litteratur



Fik du set (og hørt) det du ville ?

- ✓ Blev du inspireret til hvordan du kan arbejde med faglig trivsel ud fra sports- og præstationspsykologisk viden om moderne talentudvikling i sport?
- ✓ Fik du inspiration til mere ... TEAM-udvikling, Psykologisk tryghed, Gruppedynamik/roller, Motivation, Mental styrke, mental trivsel og professionspersonligt arbejde med din egen rolle som kulturel leder?
- ✓ Havde du et par timer fulde af videndeling, psykologisk tryghed, godt humør og lyst til at dele ud og inspirere hinanden og videre ud i jeres faggrupper?



Held og lykke med at dyrke din
klasserumskultur, læringsfællesskab
og faglige trivsel

Sparring og vidensdeling

Linda Hejselbak Jensen

Mail 1: mail@moveandbemoved.dk

Mail 2: gglhj@greve-gym.dk

Tlf: 61 30 58 64



MOVE AND BE MOVED
LINDA HEJSELBAK JENSEN

