

Af Janne R. Mortensen

HAR DU MENTAL STYRKE?

– træn de 7 trin til
toppræstation



HAR DU MENTAL STYRKE?

*– træn de 7 trin til
toppræstation*

* Tak fordi du har valgt at købe denne bog.

Husk, at denne bog er beskyttet af copyright, og at enhver form for kopiering, videresendelse og videregivelse af indholdet er ulovlig.

Du må selvfølgelig gerne printe til **eget** brug.

God læselyst :)



INDHOLD

DU SKAL TRÆNE DIN HJERNE!

KENDER DU DIT 'HVORFOR'?

DE 7 VIGTIGSTE MENTALE FÆRDIGHEDER

1. Kend dit fokus
2. Træn din selvtillid
3. Accepter dine følelser
4. Kom videre efter fejl
5. Få optimale konkurrence oplevelser
6. Rejs dig op i modgang
7. Sørg for at være i balance

HVAD HAR DU LÆRT?

REFERENCER

Du skal træne din hjerne!

MEN.

HVAD VIL DET EGENTLIG SIGE AT VÆRE MENTALT STÆRK?



Vi hører det hele tiden i medierne, og særligt op til og under store mesterskaber. Hvordan det mentale spil påvirker præstationer i sport. Oftest er fokus på det mentale kædet sammen med, at noget ikke fungerer helt optimalt.

F.eks. kan man høre en speaker sige...

"De var ikke fokuserede i 2. halvleg", "han tabte gejsten", "der var for mange fejl på banen, og hun formåede bare ikke at komme igen bagefter", "der kan være tale om splid i truppen, intet sammenhold, det kommer tydeligt til udtryk i deres spil".

Eller vi læser overskrifter som...

"Dansk flop til VM", "Gulddrengene brændte sammen", "Mental nedtur for OL deltager"

Næsten alle udtalelser kan på den ene eller anden måde relateres til noget mentalt. Det mentale spil er noget, vi alle har en holdning til. Noget vi alle går ind og tolker på.

Tusindvis af udtalelser fra trænere og eksperter viser med tydelighed, at det mentale aspekt er vigtigt. Se eksempelvis citatet nedenfor fra en tidligere Brøndby træner, hvor Brøndby kom foran 2-1, indtil der manglede godt fem minutter af opgøret. Cheftræneren peger på det mentale aspekt i kampen.

"Det er primært på det mentale plan, at den er gal"

Det mentale spil og resultater, vil jeg mene, er det vi taler mest om i forbindelse med sport.

Så ja.

Det er vigtigt.

Det fylder meget.

Fordi det er afgørende.

Men alligevel er det noget trænere og klubledelser rundt omkring i de danske sportsmiljøer

ikke italesætter eller prioriterer særlig højt.

Hvorfor fylder det så lidt? Og hvorfor underprioriteres det så mange steder?

Sportspsykologien har i mange år været forbundet med det at gå til en psykolog – og det var lidt tys tys, hvis man så en sportspsykolog, da man i mange miljøer så kunne opfattes som svag.

I dag er tendensen heldigvis skiftet og mange atleter tør stå frem og fortælle om deres arbejde med sportspsykologiske konsulenter. Det er i dag ikke meget anderledes end at arbejde med en fysisk træner.

Alligevel har Dansk eliteidræt stadig et forbedringspotentiale og det handler især om at sikre, at talenterne får nogle konkrete redskaber, de kan bruge i deres hverdag.

Men hvad er det egentlig? Det der mentalt stærke...

- ✓ Er det når du arbejder målrettet med specifikke definerede mål? Ja.
- ✓ Er det når du kan præstere på samme niveau til konkurrencer som du kan til træning? Ja.
- ✓ Er det når du kan holde fokus på opgaven under pres? Ja.
- ✓ Er det når du tror på at du kan mestre den opgave du står overfor? Ja.
- ✓ Er det når du kan ligge tanker til side, om hvad andre tænker? Ja.
- ✓ Er det når du kan håndtere nervøsitet, så det ikke er ødelæggende for din præstation? Ja.
- ✓ Er det når du kan refokusere efter du har mistet fokus? Ja.
- ✓ Er det når du arbejder motiveret i en længere periode? Ja.
- ✓ Er det at tro på, at du er god nok -også i perioder hvor præstationerne ikke er i top? Ja.
- ✓ Er det at vide præcist, hvorfor din sport giver mening for dig? Ja.
- ✓ Er det at have klare konkurrencestrategier og være i stand til at følge dem? Ja.
- ✓ Er det at håndtere forskellige spændingstilstande under pres? Ja.
- ✓ Er det at kunne holde fokus på det der sker lige her og lige nu? Ja.
- ✓ Er det at arbejde med forventninger til sig selv på en god og hensigtsmæssig måde? Ja.
- ✓ Er det at konstruktivt kunne evaluere sig selv? Ja.
- ✓ Er det at kunne finde balancen mellem sport og livet uden for sporten? Ja.

- ✓ Er det at kunne planlægge sin hverdag, så du undgår stress? Ja.
- ✓ Er det at kunne tage de gode beslutninger i forhold til fravalg? Ja.
- ✓ Er det at kunne komme videre efter mindre gode perioder i træning og konkurrence? Ja.
- ✓ Er det at kunne modstå modgang? Ja.
- ✓ Er det at turde udvikle sig og træne de ting man ikke er så god til? Ja.
- ✓ Er det at være bevidst om hvordan jeg gerne vil handle både i medgang og modgang? Ja.
- ✓ Er det ikke at være styret af følelser? Ja.

Og jeg kunne blive ved.

Fordi dét at være mentalt stærk er mange ting.

F.eks. er det også at indse, at man ikke er det på nogen områder, og så gøre en indsats for at blive det. Og nej, man er ikke først mentalt stærk, når man mestrer ALLE de forskellige færdigheder HELE tiden, fordi det kan ikke lade sig gøre.

Hvorfor?

Fordi du er et menneske, og du flytter dig hele tiden fra situation til situation, fra en omgivelse til en anden, i selskab med andre mennesker, som også har deres dagsorden. Og det er mødet med udfordringer, der udvikler os.

Jeg er helt sikker på, at du er mentalt stærk på rigtig mange områder, fordi jeg tror på, at det er vi alle. Jeg tror samtidig også, at de fleste af os kan have svært ved at se det mentalt stærke i os selv, og derfor kan have brug for lidt hjælp til både at opdage det, men også at træne det, så det kan blive en tydelig og integreret del af den vi er. Det er allerede en mental stærk start, at du læser bogen.

Hvad tror du?

Hvad er dine mentale styrker?

Kender du dem?

Er de tydelige?

Eller har de brug for at blive trænet?

Når alt kommer til alt, så handler mental styrke vel i virkeligheden i aller højeste grad om at kunne erkende og anerkende, både hvornår man har den og hvornår man ikke har den.

Først der kan du bruge den type af mental styrke du har, til at træne den type du ønsker at få.

Ja. Det kræver også mental styrke og mod til at undersøge de situationer, hvor det mentale svigter og man går på automatpilot. Og det kræver ligeså hårdt arbejde, som den fysiske træning gør at komme til at kende sig selv så godt.

"I wouldn't say anything is impossible. I think that everything is possible as long as you put your mind to it and put the work and time into it".



(Michael Phelps, flere gange kåret til verdens bedste svømmer)

Når alt kommer til alt handler det om, hvorvidt du er villig til at træne din hjerne.

Det handler om at tage valget, om at prioritere den mentale træning på daglig basis. Er du villig til det, så lover jeg dig, at du vil rykke dig.

Denne bog er skrevet til dig, der synes mentaltræning er spændende og ikke mindst nødvendig, men som måske ikke helt ved, hvordan du skal gribe det an. ENDNU. Bogen her kan også give dig en forståelse for hvad sportspsykologi egentlig er, hvordan det bruges og hvorfor det er vigtigt, samt inspirere dig til, hvordan du kan implementere mentaltræning i din hverdag.

Rigtig god læselyst,

Janne R. Mortensen

Sportpsykologisk konsulent (Ejer af Mental Motion)

www.mentalmotion.dk



Kender du dit
HVORFOR?

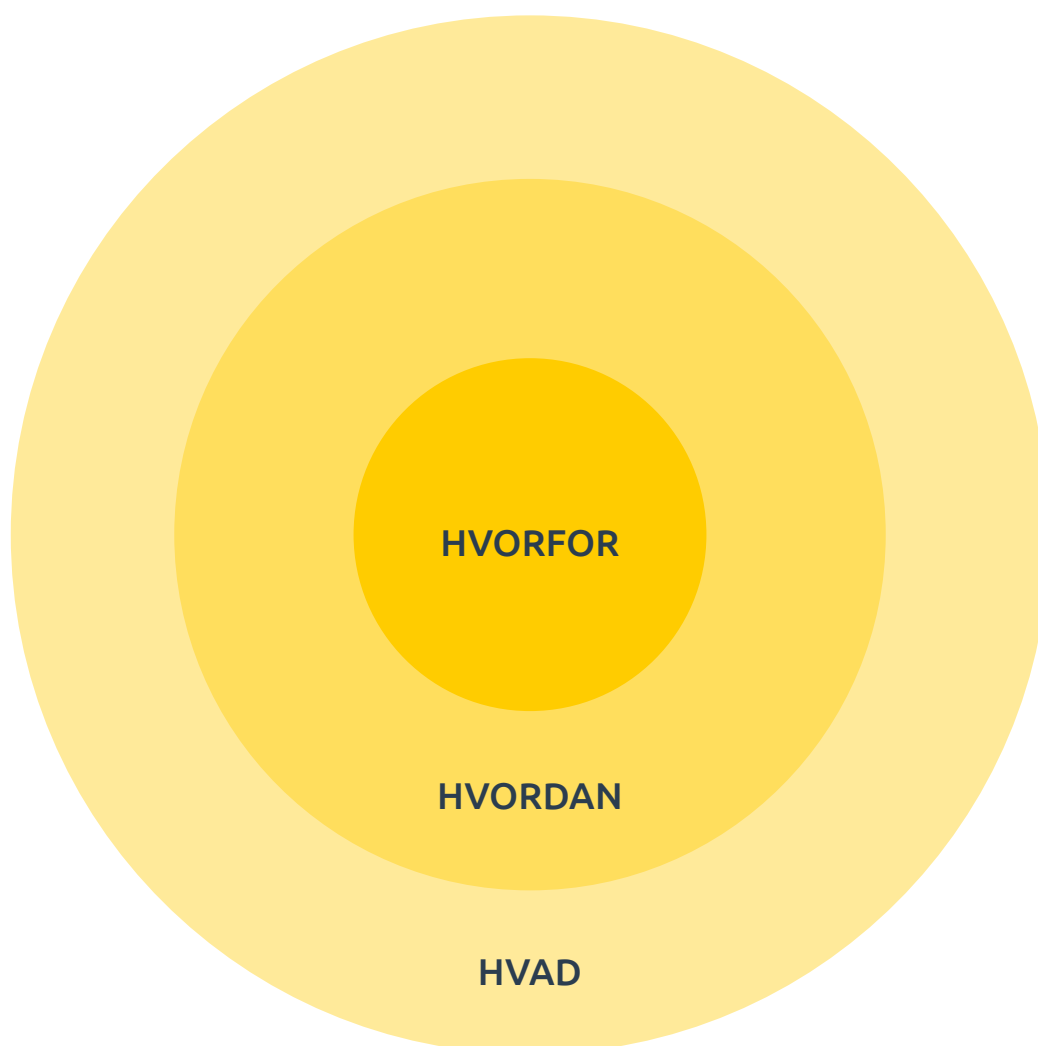
Nu når vi har afgjort, at det mentale er afgørende, hvordan arbejder vi så mere konkret med det? Det næste afsnit vil tage dig med på en rejse, hvor du måske vil lære dig selv lidt bedre at kende...

Hvorfor dyrker du lige præcis din sport?

Ja, jeg ved det.

Det er et stort spørgsmål, og måske ikke et af dem du lige kan svare på prompte. Det kræver nemlig, at du har brugt noget tid på at gøre op med dig selv, hvorfor det du gør giver mening for dig.

Jeg er inspireret af Simon Sineks Golden Circle, fordi den illustrerer rigtig godt hvad jeg ofte møder i mit arbejde med atleter.



Vi starter udefra. Vi ved **hvad** vi vil have. De fleste atleter drømmer om medaljer, OL deltagelse og landshold. Langt de fleste atleter kan svare meget hurtigt på spørgsmålet om, hvad det er de ønsker af resultater, og hvad det skal føre med sig.

Dernæst kommer vi til spørgsmålet om **hvordan**. Den er også rimelig nem at svare på, hvis man lever livet som eliteatlet, eller blot har sat sig ind i hvad der skal til for at kroppen fungerer bedst. Træning, søvn, kost, restitution.

Så kommer vi til **hvorfor**.

Den er sværere.

For hvorfor er det lige, at det er så vigtigt for dig at få den medalje?

Hvorfor er det, at du vil træne 10 træningspas om ugen?

Stå op kl. 5 og træne før skole?

Hvorfor siger du nej til en fest fredag aften?

Og hvorfor er en konkurrence vigtigere end mormors fødselsdag?

Kender du ikke dit 'hvorfor', er der rigtig stor sandsynlighed for at du, når du møder modgang i en længerevarende periode, vil have svært ved at komme igennem det, simpelthen fordi du ikke kender meningen med *hvorfor* du gør det du gør.

Det er én del af det. Dit 'hvorfor' kan hjælpe dig, når du møder længere varende modgang, fordi du kan hente rigtig meget motivation i dit 'hvorfor'. Og hvorfor er det vigtigt? Fordi du kommer til at møde modgang.

En anden del af dit 'hvorfor' er at arbejde med det i mere konkrete situationer. Eksempelvis havde jeg en oplevelse, hvor jeg ved en tilfældighed falder i snak med en konkurrerende atlet dagen før en Ironman skydes i gang.

Jeg spørger ind til, om hun glæder sig til dagen hvor det hele, alt det hun har kæmpet for og med, gerne skal gå op i en højere enhed.

Her af hvad jeg fik af svar ...

"Om jeg glæder mig? ... Det ved jeg ikke rigtig. Nej, det tror jeg ikke. Nej, jeg glæder mig ikke. Det er vist ikke det rigtige ord. Jeg kan ikke rigtig beskrive det ... men jeg kan ikke rigtig mærke den der motivation. Glæden.

Jeg burde jo synes, det her er fedt. Jeg har jo trænet så hårdt for at nå hertil i dag.

Jeg ved ikke, hvad der er sket.

Lige nu kan jeg kun tænke på, hvor ondt det kommer til at gøre.

Hvor lang tid jeg skal udholde smerten.

Hvor hårdt det bliver.

Det er faktisk som om, at jeg ikke rigtig kan huske, hvorfor jeg gør det her..."

Det var ret tydeligt, at denne atlet ikke havde gjort sig konkrete tanker om hvorfor det var vigtigt for hende at gennemføre en Ironman. Hun kendte med sikkerhed sit 'hvad', og stensikkert også sit 'hvordan', men sit 'hvorfor' havde hun ikke lagt mange tanker i.

I præstationsammenhænge, hvor det handler om at kunne præstere, når man skal, er essensen for at dette skal lykkes, at være bevidst om *hvorfor*, man skal præstere.

Hvorfor er jeg her?

Hvorfor er det vigtigt for mig, helt præcist?

Det er så vigtigt at være bevidst om hvorfor du gør, det du gør. Rigtig mange gange kan vi befinde os i situationer, hvor vi bare gør noget – uden egentlig at tillægge det helt bevidst mening. Har vi ikke tillagt det helt bevidst mening, og ved præcis hvorfor lige netop dette er vigtigt for os, så kan det være rigtig svært at holde fast, især når man er under pres. I alle præstationsammenhænge er der pres på, derfor er det altid vigtigt at have med i sin forberedelse:

Hvorfor?

Når du kender dit 'hvorfor', så find et fokuspunkt der er hægtet på betydningen af det du laver, altså noget der besvarer dit: hvorfor?

F. eks. arbejder en af mine atleter med et fokuspunkt der hedder: 'glæde', fordi en stor del af hendes 'hvorfor' er bundet til den glæde hendes sport giver hende på daglig basis, uanset resultat.

Der er større sandsynlighed for, at du kommer igennem din præstation, også i de perioder, hvor det føles mindre rart, hvis du har noget, der minder dig om dit *'hvorfor'* – en sætning, et fokusord, et mantra.

Dit *'hvorfor'* har altså to virkelig vigtige funktioner – først, kan det hjælpe dig igennem de perioder, hvor du møder modgang, og dermed give dig mening til at fortsætte kampen. Og for det andet, kan det skabe ro og fokus under en præstation, fordi du er bevidst om, hvorfor du gør det du gør.

Et naturligt pres

Nu har du måske fundet dit *'hvorfor'* – hvorfor er sporten vigtig for dig?

Når vi gør noget, som er vigtigt for os, medfølger der helt naturligt et pres for ikke at nå det, der er vigtigt for os. Det er altså helt normalt at opleve nervøsitet, præstationsangst og andre lignende følelser, når vi gør noget som er vigtigt for os.

Men tro ikke at der er noget galt med dig, eller at du ikke har det der skal til mentalt, hvis du også oplever nervøsitet eller præstationsangst. Det er helt naturligt.

Det var første step; dit *'hvorfor'*.

I de næste afsnit vil du blive guidet igennem 7 vigtige mentale færdigheder, der viser dig, hvordan du bygger din mentale redskabskasse endnu større ...



DE 7 VIGTIGSTE

MENTALE FÆRDIGHEDER



**1. KEND DIT
1. FOKUS**

Jeg har ikke tal på hvor mange gange, jeg har stået på sidelinjen og set en kamp, eller konkurrence, og pludselig hørt forældre eller trænere råbe "FOKUS!". Hver gang smiler jeg lidt af det... For hvad betyder det overhovedet? Det med at holde fokus. Og kan man holde fokus bare fordi nogen råber, at det skal man?

Nej. Det kan man ikke.

Fokus er noget, der skal trænes fuldstændig på samme måde, som du træner en finte, en teknik eller din udholdenhed. Det nytter altså ikke noget bare at vide, at man skal holde fokus. Man skal også vide, hvordan man gør det.

At holde fokus er faktisk ret svært. De fleste af os har det nemlig med at besværliggøre det ved at have fokus på alt for meget på samme tid. Og nogen gange ender det faktisk med, at man slet ikke har fokus på nogen som helst.

Kender du det?

Faktum er bare, at hvis fokus er på alt for meget på samme tid, så ender det med at alt for meget får alt for lidt fokus.

Vi har kun en vis mængde fokus, vi kan distribuere over, over tid – derfor kommer man langt længere ved at fokusere på enkelte ting 100 %, end 10 ting 10%. Ikk?

I hvert fald hvis formålet er at holde fokus intensivt over længere tid, så giver det mening at træne sig selv til at fokusere på enkelte ting ad gangen. Ved at holde det simple for øje, og koncentrere sig om lidt af gangen, så er det muligt at sikre, at lige præcis det du har fokus på bliver gjort 100%, Hvis du vel og mærke bliver god til det ;)

Eksempelvis Frederik her, som er 17 år og spiller basket. Han oplever, at han ikke altid har hovedet med sig til både træning og i kamp.

"Det er som om, at jeg ikke rigtigt er til stede. Som om jeg er der fysisk, men mentalt ved jeg ikke, hvor jeg er henne. Nogen gange kan der være hele dele af træningen eller kampen, som jeg ikke kan huske. Jeg kan tage mig selv i 'nærmest at sove i timen' og ikke have hørt hvad træneren siger, eller mine medspillere. Jeg går ligesom ind i en skal".

Frederik fortæller også, at det især sker de dage, hvor han ikke føler sig helt ovenpå. Det er de dage, hvor han laver flere fejl og dermed skuffer sig selv. Og også de dage hvor han har haft travlt, eller hvis han har meget at se til uden for banen. Bland andet fortæller han hvordan skolen og livet i skolen virkelig kan forstyrre ham.

”Jeg har nogen gange svært ved bare at sige ’nu er du til træning, glem hvad der skete tidligere i dag’. Hvis der er sket noget i skolen, som jeg er blevet ked af, eller sur over, så kan jeg ikke slippe det til træning. Tankerne kører rundt i hovedet på mig, uden egentlig at hænge rigtig sammen. Altså jeg ville for eksempel ikke kunne genfortælle dem bagefter. Jeg føler mig bare forvirret, og træningen bliver altid noget juks de dage”

Frederik oplever altså lige nøjagtig det med at have fokus på for mange ting på én gang. Når han er til træning, er han også i skole oppe i hovedet. Det gør det rigtigt svært at bevare fokus intensivt, simpelthen fordi der er for meget støj.

Du kan måske sammenligne dit hoved lidt med en radio, som bare kværner løs med en helt masse tanker om alle mulige ting. Du kender garanteret det med at en radio spiller i baggrunden imens du laver noget andet, taler med nogen, laver lektier eller noget helt andet. Du hører ikke rigtig radioen, men pludselig kommer der en sang, som får dig til at høre efter.

Ligesom med sange i radioen er der også tanker, som er svære at slippe.....

Tanker som er så svære at slippe, at de bare kører rundt i hovedet på os, og man når knap nok at tænke den ene tanke færdig, før en ny tager fart.

Men det kan faktisk lade sig gøre at lade radioen/tankerne spille i baggrunden imens du fokuserer på (i Frederiks tilfælde en bestemt øvelse i træningen eller et bestemt fokusområde til træning). Ligesom med radioen kan vi også træne os til at tune ind og ud på tanker. Lytte til dem, eller ikke lytte til dem.

Måske har du oplevet, at fokus for eksempel kan være på noget, der er sket tidligere samme dag, eller noget der skete sidste uge, eller noget du skal efter træning. Eller måske fokuserer du på forskellige tekniske ting: hvad træneren siger, hvad dine holdkammerater siger, hvordan de ser ud, hvordan de spiller – eller måske på dig selv, din egen præstation, din aflevering, hvordan den burde have været, dit skud, hvordan det var skævt, hvorfor det ikke fungerer for dig ... osv osv ..

For at fastholde fokus, er det således vigtigt at træne dig selv i at holde fokus på enkelte ting af gangen, der handler om den situation du er i lige her og lige nu. Det vil altså sige, er du i skole, så skal du finde ting, du kan fokusere på, som er væsentlige i den situation. Er du til træning, eller til kamp, så er det vigtigt, at du beslutter dig for hvad dit fokus skal være her. Den eneste regel der er, når du træner dit fokus, er at det skal være noget, som er gavnligt for dig at have fokus på lige her og lige nu.

Du træner dette bedst ved at sætte tid af til at beslutte dig for dit fokus, og dernæst skriver det ned og ha det med dig.

Lad os lige vende tilbage til Frederik.

Frederik har nemlig trænet fokus i lang tid nu, og det han har fundet ud af er, at det virker for ham at have et teknisk fokus både til træning og i kampe.

***”Før hvert træningspas, og før hver kamp, så vælger jeg max to ting ud, som jeg skal have fokus på den pågældende dag. I går spillede vi f. eks. træningskamp, og jeg ved, at jeg skal forbedre min skudpræcision, samt min kommunikation til medspillere. Mit fokus var således kun på disse to ting igennem hele kampen.*”**

- ✓ jeg sørgede for at lægge energi i alle mine skud, så de blev så præcise som muligt
- ✓ jeg havde fokus på at kommunikere højt og tydeligt, og på den måde gøre mig synlig

Alt imens Frederik spillede kampen spillede radioen med alle tanker om skolen bare i baggrunden, uden at han lyttede til den.

Frederik oplever i dag, at han får langt mere ud af sin træning, idet han er mere præcis på hvad han reelt træner i alle træningspas. Fordi han nu har to fokuspunkter hver gang, så ved han at han i hvert fald får trænet disse. Samtidig er det en teknik, der for Frederiks vedkommende, hjælper ham til at give slip på livet omkring sporten under selve træningen og under kampe.



2. TRÆN DIN
SELVTILLID

Vi ved, at selvtillid er en sindssyg vigtig egenskab i sportens verden, og også i alle andre verdener.

Selvtillid er situationsspecifik, hvilket betyder at det er bestemt af om du tror på, at du kan mestre den specifikke opgave, du står overfor. Hvis du tror på du har evnerne til at mestre opgaven, så er der langt større sandsynlighed for, at du lykkes med opgaven, end hvis du tvivler på dig selv. Man kan altså godt have lav selvtillid i én opgave, og høj selvtillid i en anden. Selvtillid er derfor ikke noget der nødvendigvis er generelt.

Lad os kigge på to scenarier:

Første eksempel er Ida, som er svømmer. Hendes topdisciplin er 100 m bryst. Ida præsterer bedst til træning, for som hun selv beskriver det, så er der jo ikke nogle forventninger til træning. Hun oplever altså et markant øget pres til konkurrencer, hvilket ødelægger hendes præstation.

Jeg beder Ida om at beskrive en oplevelse, hun har haft, hvor hun følte sig presset, og dermed ikke kunne præstere sit maksimale.

”Jeg er til DM, hvor jeg er seedet til at få medalje. Jeg har trænet godt op til og jeg ved, at fysisk er jeg helt klar. På dagen kan jeg alligevel mærke, at jeg er nervøs på den der dårlige måde, hvor jeg begynder at sætte alle mulige scenarier op for mig selv... at hvis hende der fra den klub skal ligge på banen ved siden af mig, så ved jeg ikke om jeg kan, fordi vi svømmer altid lige op med hinanden, og jeg hader bare, når hun puster mig i nakken... Eller hvis jeg får et dårligt startspring, så ved jeg også bare at løbet er kørt for mig”

Ida er altså rigtig god til at få skabt nogle fortællinger oppe i hovedet om, at hun ikke kan, hvis der sker det og det ...

Laver du også sådan nogle fortællinger?

Vores opfattelse af os selv er altså baseret på de fortællinger vi fortæller os selv, om os selv. Giver det mening?

Det er selvfølgelig kun de negative fortællinger, der er ødelæggende for præstationen. De fortællinger hvor du sår tvivl om dig selv og det du kan. Som når Ida får fortalt sig selv, at

hvis én bestemt svømmer skal svømme ved siden af hende, så er løbet kørt for hende... Når sådanne fortællinger får lov til at blive hængende, så er det at der skabes usikkerhed og frygt. Fordi det får betydning. Pludselig er det altafgørende for Idas præstation, om hun skal svømme ved siden af den specifikke svømmer. Og dette er kun, fordi Ida vælger at tillægge dette betydning. Dette valg foregår som regel ubevidst.

Tror vi på, at tanker er sandheden? Eller ved vi, at tanker bare er tanker og ikke virkeligheden. Ida troede på, at hendes tanke om den anden svømmer var virkeligheden og det havde betydning for hendes præstation.

Jo flere gange Ida hænger fast i denne fortælling, jo mere får den lov til at vinde ind og Ida vil begynde at tro på, det virkelig er sådan det hænger sammen.

Det andet eksempel er Morten, som er fodboldspiller. Morten fortæller, at han ikke har lyst til at tage til en fællestæning i weekenden, en træning han er specielt udtaget til for de bedste i hans årgang. Umiddelbart giver han ikke udtryk for at han ved, hvorfor han ikke har lyst. Han ved bare, at han får ondt i maven af at tænke på at skulle afsted.

Efter en lang snak frem og tilbage finder vi frem til, at han faktisk ikke har det så godt med ikke at kende de andre. Og endnu længere henne i samtalen kommer vi ind på, at han er bange for, at de ikke gider at tale med ham. Altså frygt.

Morten har således fået skabt en fortælling om, at de andre ikke gider tale med ham, måske fordi han ikke er ligeså god som dem, eller måske fordi de bare ikke synes om ham. Når de ikke gider tale med ham, så kan han ikke gøre det godt på banen, og så vil han ikke afsted.

Både Ida og Morten står altså overfor en opgave, som de ikke tror de kan mestre, hvis der sker det og det. De har begge sat nogle scenarier op, som er enormt forstyrrende for, om de tror på sig selv i den pågældende situation.

Deres selvtillid er altså lav i forhold til den opgave, de står overfor. Og de har købt deres tanker om sandheden, som sandheden.

Hvad gør vi så med den her lave selvtillid?

Først er det vigtigt, at du ved hvad det er der foregår. At du ved hvad det er, du går rundt og fortæller dig selv. Det vil altså sige, det er vigtigt at få sat ord på, hvad det egentlig er man frygter, eller ikke synes så godt om.

Derefter så kan du spørge dig selv, om det virkelig ER sådan det hænger sammen, sådan som du går og fortæller dig selv det. Nogen gange er det jo slet ikke virkelighed, alt det vi fortæller os selv.

Eksempelvis kan Ida faktisk sagtens svømme godt, selvom den her pige ligger på banen ved

siden af hende, fordi hun jo rationelt godt ved, at pigen ikke har magt til at styre om Ida svømmer godt eller skidt. Kun Ida afgør det.

Morten ved jo reelt heller ikke noget som helst om hvad de andre tænker. De kan lige så godt tænke, at Morten er den flinkeste dreng de nogensinde har mødt! Så rationelt kan Morten også godt se, at det slet ikke er virkelighed, det han fortæller sig selv.

Herefter skal der handles. Hvordan handler du dig ud af din lave selvtillid?

I Idas tilfælde så trænede hun sig selv i at forestille sig, at den her pige svømmede ved siden af hende. Faktisk tog hun til en prøvetræning i hendes klub, bare for også at prøve det af i virkeligheden. Hun kunne sagtens.

Morten besluttede sig for at tage initiativet den dag han mødte de andre på holdet første gang. Han besluttede sig for at være den, der hilste først. Det endte med, at alle hilste tilbage og Morten oplevede, at hans nervøsitet og dermed også selvtillid den steg.

Det starter altså alt sammen lige her. Hos dig selv. Det betyder ALT, om vi tror på det vi fortæller os selv, om os selv.

Og nej, vi kan ikke få alle negative tanker til at forsvinde. Vi kan faktisk slet ikke få tanker til at forsvinde.

MEN

Vi kan sørge for, at de negative tanker ikke får så meget magt, ved at træne os selv i hvordan vi reagerer på dem. Træne os selv i at handle på trods af frygt eller på trods af ubehag.

Går du på automatpilot og bliver væk fra alt, der kan vække ubehag eller frygt, bliver det det svært for dig at udvikle dig.

Men hvis du kender dit *'hvorfor'* – og ved hvorfor det er vigtigt for dig at gennemgå ubehaget, fordi du ved kun sådan kommer du ud på den anden side - så vil det være lettere for dig at acceptere ubehaget og frygten.



3. ACCEPTÉR

DINE FØLELSER

Vi vil rigtig gerne af med negative følelser som frygt, nervøsitet, vrede og frustration. Det er ikke godt for vores præstation, og det skal helst bare forsvinde hurtigst muligt!

MEN

faktisk er det sådan, at hvis vi kæmper med, at vi har de følelser, vi nu engang har i en eller anden situation, så kæmper vi jo faktisk to kampe, i stedet for kun at kæmpe én...

WHAT? Kæmper jeg to kampe? Det giver ikke mening...

Jo, det gør det faktisk.

1

Du kæmper den kamp, at du er enten hamrende nervøs, bange for at tabe, vred over dine mange fejl eller frustreret over at din træner ikke forstår dig. Det er ÆN kamp.

2

Du begynder du også at kæmpe med følelsen: *"Åh nej, nu bliver jeg nervøs, så kan jeg ikke spille", "Jeg må ikke tænke på at jeg er bange for at tabe, så bliver jeg endnu mere bange for at tabe", "hold nu op med at være vred slap nu af, det nytter jo ikke noget", "jeg må ikke tænke på det nu, nu skal jeg koncentrere mig, stop så med at tænke på det"...* Du begynder altså at have tanker om følelsen. Tanker om nervøsitetstanken, eller frygttanken, vrede tanken eller frustrationstanken. På den måde kommer du til at kæmpe to kampe i stedet for kun den ene, som er det faktum, at du enten er nervøs, bange, vred eller frustreret.

Okay – så hvad gør man lige ved det? For egentlig betyder det jo, at vi alle sammen går og kæmper to kampe hele tiden, for vi har jo alle tanker som: *"arh, hvor irriterende nu tænker jeg der her igen og igen, giv nu slip..."*

Faktisk så handler det om en accept af, at vores følelser er lidt ligesom vejret. De kommer og går. De bliver påvirket af de situationer vi er i, men de er meget omskiftelige, ligesom vejret kan være det. Jo mere du kæmper med dine følelser, altså sætter kamp nummer to på, jo mere vil de fylde. Det vil altså sige, at jo dygtigere du bliver til at tillade dine følelser at være der i situationen, des større sandsynlighed er der for, at de ikke fylder så meget og derfor ikke bliver afgørende for dine præstationer.

Hvorfor er det sådan?

Fordi når du ikke skal kæmpe med følelserne, kan du jo kæmpe med at opfylde dine fokusområder i stedet.

Det kunne da være meget rart ikk?

F. eks så er Sabine her, et godt eksempel på hvor styret man kan være af sine følelser og særligt når vi er under pres.

Sabine er tennisspiller. Hun har store problemer med de afgørende bolde og oplever netop dette som værende en kæmpe udfordring på banen. Sabine fortæller, at det nogen gange tager hende hele 10 bolde at afgøre et sæt. At hun nogen gange slet ikke kan afslutte det, og i stedet ender med at tabe sættet eller kampen.

”Selvom jeg er langt foran og har virkelig mange sæt- eller matchbolde, så ødelægger jeg det bare for mig selv

...

Jeg bliver rasende. Allerede efter 2 matchbolde kan jeg flippe ud, fordi jeg bare synes det er typisk mig! Men så bliver jeg også rasende over, at jeg bliver rasende, fordi jeg ved jo godt, det ikke giver mening. Jeg ved jo godt, det bare gør det værre, at jeg bliver så sur. Når jeg først er nået dertil, så er det virkelig svært for mig at komme tilbage til mit gode spil”.

Sabine har altså gang i 2 kampe her.

1) Hun bliver rasende,

og

2) hun bliver rasende over at være rasende.

Kan du se den onde cirkel?

Hvad tror I der ville ske, hvis Sabine accepterede, at hun blev rasende. Kiggede på alle de der raseritanker og mærkede det i kroppen – men besluttede sig for at lade det passere, ligesom vejret kan gøre det. Altså ikke tillægge det betydning. Lige meget hvor meget vi prøver og hvor sure vi bliver, kan vi jo heller ikke få det til at stoppe med at regne, vel?

Det kunne f.eks. se sådan her ud...

”Ja, jeg bliver sur, det kan jeg godt mærke – det er fordi jeg virkelig gerne vil vinde, og det er okay. Men nu lader jeg lige raseriet være, og så fokuserer jeg på noget andet”

På denne måde bliver Sabine rasende, ja, men følelsen får ikke magten. Sabine tager magten. Hun kigger på følelsen, fornemmelsen, på tankerne der forbundet med følelsen, og beslutter sig så bevidst for, at det gerne må være der, men at hun hellere vil fokusere på noget andet.

Svært?

Øh, ja tak! Meget.

Muligt?

Helt sikkert! Det kræver bare træning, ligesom så meget andet.

Du ER nemlig ikke din følelse.

Du ER heller ikke dine tanker.

Dine følelser og dine tanker er noget du HAR!



4. KOM VIDERE EFTER FEJL

Laver du fejl når du præsterer?

Ja.

Laver alle fejl, når de præsterer?

Ja.

Fejl er uundgåelige. Det er de fordi der er SÅ mange ting i præstationsammenhænge, som vi ikke kan kontrollere. Faktorer der er medvirkende til at tingene ikke går, som man havde planlagt og derfor måske laver nogle fejl.

Det med at lave fejl er et af de største samtaleemner, jeg har med mine atleter, der i deres evige søgen mod en fejlfri præstation, er enormt frustrerede over det bare ikke kan lykkes. Fordi det kan det ikke!

Der vil altid være et eller andet, der ikke går som planlagt eller som går imod det man troede ville ske. Der vil også altid være situationer, hvor du måske kunne have gjort noget andet end det du valgte at gøre og så kan det være du anser det som en fejl også.

Måske er du, som størstedelen af de atleter jeg arbejder med, virkelig hård ved dig selv? Du dømmes dig selv hårdt og der skal meget til før du er tilfreds?

Du dømmes måske dig selv langt langt hårdere end du nogensinde ville dømme en anden, der stod i samme situation og gjorde nøjagtig det samme?

Du skal møde Louise.

Louise er fodboldspiller, og vanvittig god til at dunke sig selv i hovedet med ALLE de fejl, hun laver. Og hvis du spørger hende, så laver hun MANGE fejl! Louise har også den idé, at hvis hun nogensinde skal nå sit mål om at blive professionel fodboldspiller, så må hun ikke lave fejl i kampe.

Ikke en eneste fejl.

For kun hvis hun blev fejlfri kunne hun blive professionel.

Det er altså hårde odds at sætte op for sig selv.

Faktisk er det ikke bare hårde odds. Det er umulige odds.

Lad os lige for en god ordens skyld se på en professionel fodboldspiller og denne spillers præstation i en kamp. Er spillet fuldstændig fejlfrit? Nej. Laver professionelle fodboldspillere fejl? Ja.

Ok. Så langt så godt.

Man skal altså ikke spille fejlfrit, for at blive professionel. Det er noget vås.

Så hvad handler det i virkeligheden om?

Det handler om at komme videre efter man har lavet fejl, så fejlen ikke får for stor betydning. Det handler om at kæmpe videre.

Men det er svært. Det er rigtig svært. Også for Louise.

”Jeg bliver bare så gal og skuffet og jeg tænker, at det kan simpelthen ikke være rigtigt, at jeg er så dårlig. Især når jeg laver fejl på noget, jeg har lavet titusinde gange til træning til perfektion. Jeg kan godt finde på at lukke helt af og nogen gange bliver jeg så usynlig, at jeg slet ikke kommer ind i spillet igen Det betyder bare, at har jeg først lavet én fejl, så bliver det altså til mange, fordi jeg slet ikke er med. Jeg bruger alt for meget energi på mine fejl”

Kender du det?

Når fejlene får for meget magt? Og de virkelig bare hæfter sig på og ikke vil give slip?

Fejl får magt, fordi du ikke er trænet i at give slip på dem. Lige såvel som alt andet, der ikke er trænet er svært, er det også svært at give slip på sine fejl, hvis man ikke ved hvordan.

Det er vigtigt at finde en ro i, at fejl er okay, de er uundgåelige. Kan du tillade dig selv at lave fejl, kan du finde den ro, der skal til for at du kommer videre efter du har lavet fejl. Hurtigt videre. Faktisk ligesom med følelsen og tanken, og det med at acceptere, at det er der, men at du ikke har tid til at fokusere på det lige nu.

For under en præstation har du jo ikke tid til at have fuld fokus på det at ærgre sig, blive sur eller ked af det, tingene sker hurtigt, og du skal kunne omstille dig hurtigt.

Det er i virkeligheden det, det hele handler om: at komme videre. Hurtigt. Dine fejl må ikke få magten over dig.

Så hvordan kan du træne det?

Prøv at skab et nyt perspektiv på dine fejl. Hvordan kan fejl for eksempel ses som noget positivt?

Louises liste så nogenlunde sådan her ud,

- ✓ mine fejl viser at jeg forsøger
- ✓ mine fejl viser at jeg kæmper
- ✓ mine fejl viser at jeg eventuelt prøver nye ting af
- ✓ mine fejl kan lære mig at tænke i andre baner
- ✓ mine fejl kan lære mig at tage nye chancer
- ✓ og mine fejl kan lære mig at komme igen efter modgang

Louise har memoreret nogle dele af listen, og bruger det aktivt på fodboldbanen, når hun møder modgang. Hun har altid denne liste med sig i tasken, og kigger jævnligt på den for lige at opsummere, hvad det nu er, det hele handler om.

Fejl er med til at gøre dig stærk. Det er dine fejl, hærder dig, og tvinger dig til at prøve nye veje, tage nye chancer, træne mere og til altid at komme igen. Det er på grund af dine fejl, at du bliver professionel. Det er det, de professionelle atleter virkelig kan, de kan modstå modgang, de kommer altid igen.

"I've missed more than 900 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times, I've been trusted to take the game winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed".

(Michael Jordan)



5. FÅ OPTIMALE
**KONKURRENCE
OPLEVELSER**

Konkurrencer!

Uh, det er der hvor det hele gælder og hvor det hele bliver sat på spidsen!

Det er sådan et had-kærlighedsforhold, hvor man elsker suset, stemningen, kroppen der arbejder og tiden der bare flyver afsted – men samtidig, så er nervøsiteten, usikkerheden, frygten for at tabe ansigt og udmattelsen knap så fedt.

Du kender måske det, at nervøsiteten vinder og får dig til at bukke under? Eller når frygten for at fejle tager over og maven vender sig en ekstra gang? Eller når du er så spændt under en præstation, at du nærmest spænder ben for dig selv?

Der er mange måder at være spændt på. Nogen atleter oplever, at de er for lidt spændte, mens andre oplever, at deres spændingsniveau er alt for højt.

Det er rigtigt vigtigt, at dit spændingsniveau er optimalt, for at du kan præstere optimalt.

De gange, hvor du har præsteret optimalt, har din krop nemlig befundet sig i dit helt rette spændingsniveau. Et niveau, der varierer fra atlet til atlet, og som er 100 % individuelt.

Så hvad er DIT rette spændingsniveau for din optimale præstation?

Kender du det?

Hvordan føles det?

Hvordan ser det ud?

Vores kropslige reaktioner opstår ud fra en given stimuli, hvad enten den er oplevet eller visualiseret. Her kan der komme en reaktion fra dine indre organer om eksempelvis alarmberedskab eller dvale, og muskulære forandringer vil dermed også opstå. Det kan udløse ændringer i din kropsholdning og dit ansigtsudtryk og således påvirke dine tanker og handlinger.

Mads er håndboldspiller.

Til træning mærker han ingenting, men inden hvert stævne kaster han op. Han kan ikke spise noget, og han får det rigtig skidt på stævnedagen.

”Det er som om jeg ikke kan styre min krop, den reagerer ligesom bare, og jeg ved ikke hvorfor. Jeg ved bare, jeg får ondt i maven, og at jeg ikke har lyst til at spille. Lige inden opvarmning kaster jeg op, det er virkelig ikke særlig rart og jeg hader, at det skal være sådan”.

Jens spiller også håndbold.

Jens er altid super klar inden en kamp og virkelig spændt, men på den gode måde fortæller han. Dog har han den udfordring, at han gang på gang oplever, at han mister spændingen i løbet af kampen. Det er som om, han ikke kan fastholde momentum og spændingen falder drastisk hos ham.

”Jeg kan være helt oppe at køre de første 20 min. Fare derudaf, skabe chancer og lægge pres. Men så er det som om luften går af ballonen. Jeg mister fokus, og mit energiniveau falder. Jeg ved ikke, hvor alt den spænding bliver af, men den forsvinder fuldstændig. Det er afsindigt svært for mig at komme igang igen. ”

Mads og Jens oplever her to vidt forskellige spændingstilstande, som hver især skaber problemer for dem.

For at du kan få optimale konkurrence oplevelser, er det vigtigt, at du

- 1) finder dit optimale spændingsniveau
- 2) at du lærer at kunne fremkalde det
- 3) at du lærer at finde tilbage til det, når du mister det

Først og fremmest er det rigtig vigtigt at træne sig selv til at blive bevidst om hvilket spændingsniveau, du arbejder bedst under. Her kan der være store udsving i hvad forskellige atleter oplever som det mest optimale.

Nogen har brug for at være vrede og yderst selvsikre, hvor andre skal føle glæde, optimisme og ro eller helt tredje, føle en vis nervøsitet for at kunne præstere bedst. Husk at her findes der ikke noget rigtigt eller forkert svar, her handler det om hvad der virker for dig.

For at finde ud af hvilket stadie du skal befinde dig på for at præstere optimalt, skal du huske tilbage på en god præstationsoplevelse, du har haft, hvor du følte at det hele kørte, og din krop gjorde hvad din hjerne bad den om – dernæst skal du huske tilbage på en præstationsoplevelse, som overhovedet ikke var optimal for dig.

Skriv begge oplevelser ned, og svar så på følgende:

- ✓ Hvad kendetegnede den gode oplevelse?
- ✓ Hvad kendetegnede den dårlige oplevelse? (tanker, følelser, triggers, kropslige reaktioner/fornemmelser, handlinger osv.)

Når du først lærer at være bevidst om, hvad der fungerer for dig og hvad der ikke fungerer, så har du mulighed for at skabe de rammer, der skal til for at komme ind i det spændingsniveau, hvor du præsterer optimalt.

Altså kommer du frem til helt konkrete ting du skal gøre HVER gang du skal til konkurrence.

Mads har for eksempel fundet ud af, at hvis han drikker en smoothie om morgenen hjælper det ham, ift. at få spist noget mad. Han har også fundet ud af, at han skal se noget fjernsyn, der handler om noget helt andet end sport både aftenen før og om morgenen inden afgang. I bilen på vej til konkurrencen, og lige før opvarmning, skal han høre sit yndlingsmusikknummer. Mads sørger desuden for at tale med sine holdkammerater lige inden de går på banen.

Jens har fundet ud af, at han har brug for at være mere afslappet inden han går i gang med opvarmningen. Han har trænet nogle åndedrætsøvelser, der giver ham ro på. Disse laver han om morgenen og lige inden kampen starter. Jens har også fundet ud af, at han ikke skal tale alt for meget med for mange, da han bliver for ivrig. Derfor fungerer det bedst for ham, hvis han har tid for sig selv inden kampen.

At vide hvad der fungerer for dig, er dit første skridt.

Start der.



6. REJS DIG OP

I MODGANG

Alle atleter oplever på et eller andet tidspunkt i deres karriere at blive valgt fra.

Nogen for en kort periode, andre for længere perioder. Der er mange skift i en sportskarriere, der kan skabe modgang. F.eks. så kan det være svært at skifte klub, også selvom man virkelig gerne vil, det kan være svært at få ny træner, også selvom han/hun er dygtig, det kan være en udfordring at starte i gymnasiet, eller skifte skole, det er hårdt at få skole og sport til at gå op i en højere enhed, når der skal trænes hverdag og samtidig laves lektier og afleveringer. Det kan være svært at være skadet, og dermed afskåret fra den almindelig hverdag man havde i klubben, og med holdkammerater.

Det kan være svært at håndtere det uvisse, hvornår kommer jeg tilbage igen?

Og kommer jeg nogensinde tilbage igen?

Det kan også være at din træner bare har besluttet, at du ikke er på holdet. Din kæreste kan gå fra dig, eller du kan gå fra din kæreste. Du kan være uvenner med din bedste ven, eller have svært ved at blive enige med dine forældre. Det kan være du skal flytte hjemmefra og ikke kan overskue det, eller er flyttet hjemmefra og vildt overrasket over hvor mange ting du pludselig selv står for.

Der er mange udfordringer. De er uundgåelige. De kommer og går.

Nogen gange, for det meste, resulterer perioder med modgang i nedgang i præstation. Perioder hvor man bare ikke kan få det til at køre optimalt.

Så hvordan håndteres det lige, det her med pludselig ikke at kunne præstere sit max, måske endda ende på bænken, eller slet ikke være udtaget?

Det er svært.

Det er svært, fordi det ikke er rart. Som atlet ønsker du selvfølgelig at være med der hvor det sker. Det gælder om at være god og det gælder om at præstere.

Det er svært at præstere fra bænken.

Så hvad gør man, når man sidder der på bænken?

Mange atleter bliver sure, både på sig selv – men også på deres omgivelser. Træneren, holdkammeraterne og hvem der ellers har indflydelse på den enkelte, kan stå for skud. Nogen bliver hidsige, vrede og skælder ud. Andre lukker sig inde. Bliver stille.

Begge typer isolerer sig, blot på hver deres måde.

Sebastian spiller fodbold. Han har store drømme med fodbolden, og træner meget intenst på at blive bedre hver dag. Men Sebastian kæmper en kamp med at få spilletid på 1. holdet. Han syntes han giver sit absolut maximale til hver træning. Også når han er på banen i de kampe, hvor han får lov til at spille.

Sebastian fortæller her om en oplevelse, hvor den modgang han møder er bestemt af en anden person, hans træner:

”Jeg sad ude hele 1. halvleg, hvilket gjorde mig ret frustreret. Men så kom jeg ind i 2. halvleg og var klar til virkelig at spille mit bedste. Jeg var ikke så meget i boldbesiddelse, men jeg synes nu at jeg kæmpede på banen. 15 minutter efter blev jeg skiftet ud. Jeg blev rasende. Jeg syntes på ingen måde, at det var fair, at jeg ikke fik længere tid til at vise hvad jeg kan. Jeg skulle jo lige have mulighed for at spille mig ind i kampen. Det var så unfair. Og de andre spillere spiller da ikke bedre end mig. Dårlig træner. Dårlig beslutning. Jeg synes bare det er så langt ude ...”

Da Sebastian blev taget ud af kampen efter 15 minutter, blev han så rasende, at han sparkede til flere drikkedunke og satte sig langt væk fra de andre på holdet. Der blev han siddende, alene, til kampen var slut. Efterfølgende tog han direkte hjem og satte sig ind på sit værelse.

Talte ikke med nogen.

Han fortæller, at han var mærket af det en hel uge.

Kender du også til det at blive så sur eller ked af det, at det kan forfølge dig i dagevis?

Det er ikke sjovt ikke at få lov til at gøre det man elsker mest, nemlig at spille. Det er ikke fedt, at der er en anden, der har den kontrol over ens liv. En anden, der bestemmer om man må spille eller ej.

MEN.

Sådan er det nu engang. Det er en del af gamet, og ikke noget man som atlet kan ændre på.

Det er spillets regler! **Punktum.**

Hvilke konsekvenser har det for Sebastian at reagere sådan?

- ✓ en masse negativ energi bruges på reaktionen – (i dette tilfælde op til en hel uge efter)
- ✓ dårlig attitude overfor holdkammerater skaber ikke sammenhold og gode venner
- ✓ relationen til træneren fostres ikke i en positiv retning
- ✓ det går ud over fokus til træning og i skole
- ✓ og mange flere ...

Jeg spurgte Sebastian, hvad det optimale ville være for ham at være i stand til i ovenstående situation. Han fortæller, at han godt kunne tænke sig at kunne lægge det fra sig hurtigere, og lære at kontrollere den voldsomme vrede. Han ved udmærket godt, at det ikke nytter noget at reagere så kraftigt og han ved også godt, at det i sidste ende kun går ud over én person.

Ham selv.

Løsningen for Sebastian er at have fokus på hvad der er inden for hans kontrol:

- ✓ han isolerer ikke længere sig selv fra sine holdkammerater, når noget går ham på, han bliver siddende på sidelinjen SAMMEN med de andre.
- ✓ han taler med sin træner om, hvad han kan forbedre for at få mere spilletid, når han føler, han får for lidt spilletid
- ✓ han arbejder aktivt med at skabe gode relationer til holdkammeraterne både inden- og udenfor banen ved at søge kontakten.

Modgang ER bare en del af sport. Ja, det er jo en del af livet generelt. Men i sportens verden oplever du det ofte i den ene eller anden grad.

Det handler om at rejse dig op. Handle dig ud af modgangen.

Om det er at følge dit genoptræningsprogram til punkt og prikke, stadig hænge ud med holdkammeraterne i hallen, fortsætte med at give sit max til hver træning, få talt ud med dine forældre eller kæresten, tage en snak med din træner om udviklingsmuligheder eller få planlagt din hverdag, så der er tid til lektierne.

Du skal handle.

7. SØRG FOR AT HAVE **BALANCE**



Du er ikke 2 personer. Én, der dyrker sport, og én, der laver alt muligt andet. Du er én person. Så når noget går dig på, hvad enten det er i skolen, på jobbet, med kæresten eller vennerne, så vil det påvirke dig – også når du træner, er til stævner eller konkurrencer.

Og du har sikkert oplevet, at du ikke bare kan lade det ligge, som om problemet forsvinder, så snart man træder ind på træningsbanen. Nogen gange lykkes det måske, og det føles som en lettelse.

MEN

Straks vi forlader plænen, banen, hallen – så er vi tilbage hvor vi slap.

De udfordringer vi oplever, følger os og er en del af os lige meget hvor vi er. Mange gange er det på et ubevidst plan, forstået på den måde, at det ikke nødvendigvis er bevidste tanker om selve udfordringen, som du kan huske, du har haft. Du er måske mere bare i dårligt humør, lidt irriteret, og der skal måske ikke så meget til enten at få dit pis i kog, eller til at gøre dig ked af det.

Det er bare sådan, at når der sker noget udenfor sporten, der driller, så vil det påvirke din træning og dine konkurrencer i en eller anden grad.

Måske kommer det til udtryk i træthed, ugidelighed, eller manglende glæde for træningen. Det kan også ses som en pludselig nedgang i præstation eller manglende interesse for at dygtiggøre sig. Frustration, vrede på banen, øget nervøsitet eller tristhed efter træning kan også være tegn på, at noget ikke er optimalt.

Rigtig mange gange finder vi årsagen uden for sportens verden.

Benjamin har et tydeligt eksempel på dette. Han spiller badminton.

Benjamin fortæller, at han de sidste 2 måneder ikke har følt, at det kører optimalt til hverken træning eller i kamp.

***”Det er som om jeg ikke rigtig gider.
Som om jeg ikke er helt til stede ...”***

Jeg spørger ham, hvor han tænker han er henne inde i hovedet, nu når han ikke føler han er til stede i træningen.

”Det ved jeg ikke, det er det, der er problemet .. Jeg ved bare, at jeg bliver rigtig frustreret, fordi jeg ikke kan få mit spil til at køre, og det gør mig ked af det. Jeg synes også, jeg føler mig presset til at skulle præstere, fordi jeg jo godt ved, jeg ikke bliver udtaget til holdkampene, hvis jeg ikke engang kan vise, hvad jeg kan til træning ...”

Benjamin er tydeligvis rigtig frustreret og rigtig ked af det.

Jeg spørger ind til Benjamins liv uden for sporten.

Inden længe fortæller han, at han har haft problemer med kæresten gennem et længere stykke tid, og at han er bange for at miste hende.

AHA!

Selvfølgelig kan Benjamin ikke koncentrere sig, hvis han bevidst og ubevidst går og er ked af det og bekymret. Han havde ikke selv tænkt at det måske var sådan det hang sammen, men efter en længere snak, kunne han godt se at det gav god mening. Han var jo faktisk rigtig ked af det. Og selvfølgelig kunne han ikke spille optimalt, når han havde det sådan.

Det var en lettelse for Benjamin at se sammenhængen. Det hjalp ham til at forstå, at der er en årsag til hans nedgang i præstation i øjeblikket, og det gav ham en forståelse for hvordan alt hvad der foregår i vores liv, påvirker vores evne til at fokusere og dermed præstere. Bare det at se på sig selv i det store perspektiv og give plads til at det er okay, at det er svært lige nu, når han nu gennemgår udfordringer med kæresten, gav Benjamin ro.

For nej, der er ikke noget galt med dig. Du er ligesom alle os andre. Og det er helt okay at have perioder, hvor tingene bare ikke lykkes. Det er disse perioder, der giver dig evnerne til at komme ovenpå igen. Når først du er igennem en udfordring, så har du de evner, du erhvervede dig der, til at hjælpe dig igennem den næste udfordring, du kommer til at opleve. Og sådan fortsætter det.

Hvad er Benjamins fornemmeste opgave, når han gennemgår en svær periode?

1) Balance

Benjamin skal sørge for at der er balance i hans liv, særligt i denne periode. Du skal jo meget gerne altid have balance i dit liv i forhold til skole, lektier, venner, familie og fritidsinteresser. Der skal være plads til det hele ved siden af din sport. Hvorfor det er vigtigt, kommer vi nærmere ind på lige om lidt. For Benjamin betyder det altså, at han i denne periode skal være særlig opmærksom på at få planlagt sin hverdag, så den ikke stresser ham unødigt. Det betyder måske nogle ugeskemaer over hvad der skal ske i løbet af ugen, så han har et overblik inden ugen starter. På den måde er der ikke nogle overraskelser, der kan slå ham unødigt ud. Et sådan skema vil fortælle ham, hvor meget tid han har til venner, til computer, til at sove, til at slappe af, til træning og til skole.

2) Accept

Det er vigtigt, at Benjamin når til en accept af, at det måske ikke lige er i denne periode han nødvendigvis skal forvente det vilde af sig selv. Det er vigtigt, at han giver plads til at være ked af det og således sætter farten lidt ned. Begynder han at skrue tempoet op for at undgå at tænke for meget på det der er sket, er der stor sandsynlighed for, at han vil nå til et punkt, hvor han har skabt stress og pres for sig selv. Så står han tilbage med endnu en udfordring. Ved at give plads til den situation han nu engang befinder sig i pt., vil der være større chancer for, at han kommer hurtigere videre, fordi han giver sig selv lov til at reagere.

Sørg for at give dig selv plads, når du har det svært. Indret dit liv efter det der sker. Må du misse en eller flere træninger i denne periode, så gå hellere glip af en træning og lav noget du har lyst til, end at gennemføre træning, der ender med at blive dårlig, fordi du ikke er fuldt ud til stede. Dette vil bare gøre det endnu værre for dig. Formår du at bruge træningen som dit frirum fra udfordringen, så gør endelig det. Jeg taler altså kun om de træninger, hvor man på forhånd alligevel ved, at det ikke bliver godt, fordi man inderst inde har brug for noget andet end at træne.

Og ja, jeg ved godt, at du nok har tanker som ... *"Jamen, jeg kan da ikke bare blive væk, hvad siger min træner så"*

Snak med din træner om det. Jeg er ret sikker på, han har forståelse for din situation.

Eller

"hvis jeg ikke træner, så bliver de andre jo meget bedre end mig!"

Nej. Du gør dig selv dårligere, hvis du træner uden at kunne være til stede i træningen. Du sætter dig selv i en situation, hvor du er dømt til få en akut skade!

(Vidste du, at forskning viser, at størstedelen af akutte skader sker for atleter, der ikke er 100% til stede i træningen, fordi der foregår noget andet i deres liv som tager al deres opmærksomhed og energi?)

Der skal være balance i dit liv.

I de perioder hvor du virkelig bøvler med noget der forstyrrer dig, så giv plads til det i den periode. På den måde kommer du hurtigere igennem.

HVAD HAR DU
LÆRT?



Jeg har fortalt dig om hvorfor du skal træne din hjerne. Nu er det op til dig, hvad du gør herfra.

Jeg har også fortalt dig om hvordan du kan træne din hjerne. Igen er det op til dig, hvad du gør herfra.

Du er blevet introduceret til hvordan du finder dit hvorfor, og hvorfor det er ekstremt vigtigt at kende det.

Du er også blevet præsenteret for

- ✓ dét at have fokus på det rette sted på det rette tidspunkt
- ✓ vigtigheden af at træne din selvtillid
- ✓ hvordan dine følelser kan påvirke dine præstationer, hvis du ikke træner spændingskontrol
- ✓ hvordan fejl kan ødelægge meget, hvis man ikke har det rette perspektiv på dem
- ✓ hvordan du kan opnå optimale konkurrenceoplevelser
- ✓ hvordan du rejser dig i modgang, når det er mest svært
- ✓ hvordan du kan sørge for at dit liv leves i balance

Jeg håber du fremover vil prioritere din mentale træning på samme måde som du prioriterer din fysiske træning.

Det du lægger i det, er det du får ud af det. Sådan er det.

DU har magten over hvad du gør. Ingen andre.

Så spørgsmålet er:

**VIL DU NÅ DIT FULDE
POTENTIALE SOM
ATLET?**

REFERENCER

- Abbot & Collins (2002): A Theoretical and Empirical Analysis of a 'State of the Art' Talent Identification Model. *High Ability Studies*, Vol. 13, No. 2, 2002
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York, NY: Ballantine Books.
- Bruner M. W., Munroe-Chandler, K. J. & Spink K. (2008). Entry into Elite Sport: A Preliminary Investigation into the Transition Experiences of Rookie Athletes. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 20: 236-252
- Brewer, B. W., Van Raalte, J., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achillesheel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). The health and developmental benefits of youth sport participation. In P. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 266-294). Toronto, Ontario, Canada: Pearson.
- Christensen, M. K., & Sorensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*, 15, 115-133.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21, 352-385.
- Ericsson, K. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Guba, E.G., & Lincoln, Y.S. (1981). *Effective evaluation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Heidegger, M. 1962. *Being and time*. New York: Harper & Row.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010a). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212-222.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010b). Successful talent development in track and field: Considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 122-132.
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141.
- Nesti, M. (2004). *Existential Psychology and Sport. Theory and application*. Routledge.
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010a). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine*, 40, 271-283.

Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 421-429

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Spinelli, E. (2010). Existential coaching. In E. Cox, T. Bachkirova & D. Clutterbuck (eds.). *The complete handbook of coaching* (pp. 94-106). London: Sage.

Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackford (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Cote, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 395-412.

Wyllemann, P., & Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books