

TEAM DANMARK



TEAM DANMARKS SPORTSPSYKOLOGISKE FILOSOFI

FORSTÅ TEAM DANMARKS
SPORTSPSYKOLOGISKE YDELSER
OG METODER



VISIONER

Visionen for Team Danmarks sportspsykologiske arbejde er:

- At atleter og trænere opnår de rette mentale redskaber til at præstere optimalt på højeste internationale niveau.
- At hjælpe med at skabe træningsmiljøer i verdensklasse.
- At den enkelte eliteatlet oplever mening og værdi i livet som eliteatlet, for herigennem at øge trivsel, samt forebygge og tackle stress og udbændthed.
- At skabe et fælles sprog for de sportspsykologiske aspekter i træning og konkurrence.
- At optimere samspil og vinderkulturer på landshold.
- Vi vil være førende i Danmark inden for sportspsykologi

SPORT OG PSYKOLOGI

GRUNDLÆGGENDE ANTAGELSER

- 1 Der er ingen genveje. Derfor forventer vi, at atleter og trænere tager medansvar for det sportspsykologiske arbejde.
- 2 Toppræstationer kræver solide psykologiske færdigheder og indsigt. Selv med færdigheder opstår der modgang undervejs. Derfor arbejder vi både med proaktive langsigtede udviklingsprocesser og med akutte indsatser.
- 3 En eliteatlet er eliteatlet 24 timer i døgnet. Derfor arbejder vi med hele miljøet omkring atleten og sætter fokus på life skills (planlægning, genopladning, balance) og en identitet der rækker ud over sporten.
- 4 Et stærkt miljø er en forudsætning for stærke atleter. Derfor arbejder vi med at optimere teams og organisationer.
- 5 Modgang, tvivl og bekymring er en naturlig og uundgåelig del af elitesport og kan lede til enten krise eller vækst. Derfor definerer vi mental styrke som evnen til at handle i overensstemmelse med sine motiver og værdier, selv når man står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser.
- 6 Træneren spiller en afgørende rolle, både som indgang til et træningsmiljø og i forhold til at sikre, at det sportspsykologiske arbejde bliver integreret i den daglige træning. Derfor aftaler vi altid hvordan og i hvilken grad vi (under hensyn til den tillidsfulde relation til atleten) kan involvere træneren i arbejdet.
- 7 Gode interventioner kræver gode relationer. Derfor møder vi atleterne i deres træningsmiljøer, og tilstræber at blive en naturlig del af teamet omkring atleten.
- 8 Mesterskaber er som et forstørrelsesglas, der forstærker både positive og negative følelser og tanker. Derfor spiller sportspsykologien en vigtig rolle under konkurrencer.

DERFOR ARBEJDER VI, SOM VI GØR

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

TÆT SAMMENHÆNG MELLEM TANKER, FØLELSER OG PRÆSTATIONER

Den kognitive psykologi sætter spot på sammenhængen mellem tanker, følelser, fysiologi og adfærd. Atletens tankemønstre er helt centrale for deres præstationer. I kognitiv psykologi er det en central pointe, at vi ikke reagerer på virkeligheden men på vores fortolkning af virkeligheden. Når en atlet bliver nervøs, er det altså ikke nødvendigvis, fordi han f.eks. er overmatchet, men fordi han oplever at være det. Atleter kan med fordel tilegne sig en forståelse af disse mønstre.

AL ADFÆRD HAR EN FUNKTION

Den funktionelle adfærdspsykologi pointerer, at al adfærd har en funktion. Selv uhensigtsmæssig adfærd har sekundære gevinster. Det kan f.eks. være, når en atlet bliver nervøs og reagerer ved at presse tempoet for højt op i en svær finale og ikke kan holde hjem. Selv i en sådan situation er der gevinster. Måske oplever atleten ganske kortvarigt lettelse, fordi "man gør noget", selv om handlingen faktisk har en uhensigtsmæssig konsekvens. Sportspsykologien hjælper atleter med at få øje på disse mønstre og handle mere hensigtsmæssigt.

SLIP KONTROLLEN MED TANKER OG FØLELSER

Atleter giver tit udtryk for et ønske om at kontrollere deres følelser og at omfortolke negative tanker til mere positive. Det kan ikke altid lade sig gøre. Særligt i meget pressede situationer som f.eks. under vigtige konkurrencer og

mesterskaber får vores tanker deres eget liv. Atleter oplever i disse situationer myriader af tanker, der er meget svære at styre og som ofte er nye og uvante. Når vi engagerer os i noget, der virkelig er vigtigt for os, vil bekymringen være en uundgåelig følgesvend. Hvis vi kæmper hårdt med uønskede tanker har vi mindre fokus på "selve kampen".

Med udgangspunkt i Mindfulness og Acceptance and Commitment Training (ACT) træner vi i stedet atleterne i at være tilstede i nuet, at registrere og acceptere ubehagelige tanker og følelser og rette fokus mod opgaven.

VÆRDIER OG GRUNDLÆGGENDE DRIVKRAFT

Eliteatleter gennemgår en lang række af eksistentielle udfordringer på deres vej til verdenstoppen. De handler dels om at håndtere karrierens "store spørgsmål" såsom "Hvem er jeg, og hvad driver mig? Hvad er det for drømme, der ligger bag mine mål? Hvilke værdier vil jeg gerne stå for? Er min sportslige satsning det hele værd?". Med udgangspunkt i den eksistentielle psykologi sætter vi fokus på begreber som værdier, identitet og mening. En atlet, der er afklaret omkring de store spørgsmål, vil ofte være mere villig til at gå svære situationer i møde og udvise større udholdenhed under modgang.

KOMMUNIKATION PÅ BANEN SKAL TRÆNES PÅ BANEN

Kommunikation på banen skal trænes på banen. Effektiv kommunikation giver noget til samarbejdet på holdet eller i træningsmiljøet (f.eks. struktur, gejst, selvtillid, fokus eller ro). Det er en vigtig del af optimeringen af teamsamarbejde at gøre atleterne bevidste om, hvordan deres adfærd og kommunikation henholdsvis flytter

holdet tættere på eller længere fra at nå dets mål. For at optimere et holds måde at fungere på, må vi tage fat i det konkrete, i det der sker på banen. Hvad gør de enkelte spillere, og hvordan påvirker det de andre spillere? Hvilken betydning får det, der sker i relationen mellem dem?

ORGANISATION OG TRÆNINGSKULTUR

Atleter oplever ikke bare stress, der stammer fra selve sporten. De oplever også organisatorisk stress, der stammer fra uklare udtagelseskriterier, medier, uro eller stress i ledelse eller stab og usikkerhed omkring praktiske forhold som f.eks. træningstider, boligforhold eller lignende.

I enhver træningsgruppe og på ethvert hold opstår hen ad vejen en kultur, dvs. nogle grundlæggende værdier og måder at gøre tingene på. En sådan træningskultur kan være mere eller mindre hensigtsmæssig. Ofte er en god kultur

lig med en stor overensstemmelse mellem hvad man siger, man gør, og hvad man faktisk gør.

Derfor er et vigtigt fokus for moderne sportspsykologi at arbejde med ledelse og at hjælpe trænere og sportschefer med at afklare værdier. Værdierne skal komme til udtryk i hverdagen.

ATLETENS MILJØ KAN OGSÅ OPTIMERES

Når atleter kæmper med at få hverdagen til at hænge sammen, er det jævnlige på grund af udfordringer i miljøet uden for sporten. Derfor har sportspsykologen en væsentlig opgave i at rette fokus mod hele miljøet omkring atleterne, fx at hjælpe med til at skabe et godt og sammenhængende miljø med tid til både uddannelse, venner, familie – med sporten i centrum.



HVIS VI KÆMPER HÅRDT MED UØNSKEDE TANKER HAR VI MINDRE FOKUS PÅ "SELVE KAMPEN".

TEAM DANMARKS SPORTSPSYKOLOGISKE MODEL



Den sportpsykologiske model beskriver indholdet i det sportpsykologiske arbejde, dvs. hvilke niveauer, lag og temaer, vi tager fat i, når vi samarbejder med atleter og trænere om at skabe toppræstationer.

Modellens centrum er en trekant, der repræsenterer atleten.

Trekanten indeholder tre niveauer: Identitet og drivkraft, livet som eliteatlet og mental styrke. Cirklen repræsenterer det miljø, atleten indgår i – både teamet, den organisatoriske kontekst og miljøet uden for sporten.

LIVET SOM ELITEATLET

Det midterste lag i modellen handler om at håndtere livet som eliteatlet, dvs. om atletens evne til at genopladning, planlægning, håndtering af karrierefaser og sport-life-balance.

Genopladning - Her-og-nu stress er ikke farligt. Langvarig stress derimod påvirker atletens sundhed og præstation. Med gode genopladningsstrategier kan atleten håndtere større mængder stress i perioder og finde balance på den lange bane.

Planlægning - det er vigtigt at kunne planlægge og prioritere sin hverdag med træning, spisning, hvile, studie, arbejde, familie og venner.

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

Sport-life balance - en eliteatlet er eliteatlet 24 timer i døgnet. Samtidig udvikles og præsterer eliteatleter bedst, når deres identitet er bredere defineret end sporten, og deres selvværd ikke kun afhænger af sportslige resultater.

ATLETENS IDENTITET OG DRIVKRAFT

Det nederste lag i trekanten er på mange måder et fundament. Identitet handler om, hvordan atleten definerer og forstår sig selv. Drivkraften knytter sig til atletens motiver og værdier for hvorfor og på hvilken måde, atleten dyrker sin sport.

Selvværd handler om, hvorvidt en person værdsætter og accepterer sig selv, selvom han eller hun taber nogle kampe eller laver fejl.

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

Værdier - En sportskarriere i overensstemmelse med atletens bærende værdier er oftest basis for succes. Det kan være personlige værdier som målrettethed, beslutsomhed, ordentlighed eller mellemmenneskelige værdier som ledelse, støtte, anerkendelse eller uafhængighed.

Typisk adfærd - ved at blive bevidst om egen typiske adfærd kan man finde styrker og udviklingsområder hos sig selv. Denne selvindsigt er også nødvendig for at opnå synergi, når man indgår i et team.



DET MENTALE HJUL

I det øverste lag i den sportspsykologiske model ligger det mentale hjul. Kernen (centrum i hjulet) i at være mentalt stærk at kunne handle i overensstemmelse med sine motiver og værdier, selv når man står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser. Tvivl og bekymring er en naturlig og uundgåelig del af elitesport. Som støtte til udvikling af mental styrke i træning og konkurrence arbejder vi med det, vi kalder 3R-modellen samt syv centrale færdigheder.

3R-MODELLEN

Athleter oplever i konkurrencer at blive kapret af uheldsmæssige tanker og følelser og miste fokus. Ved at træne evnen til at registrere når det sker, samt hvilke tanker og følelser der forstyrrer, har atleten mulighed for at genfinde fokus og handle mere optimalt. Processen indebærer tre elementer:

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

Målsætning - giver retning, fokus og motivation. Typisk har eliteatleter en række resultatmål, men atleter der opnår succes finder ligeså stor motivation og mening i at arbejde hårdt med procesmål.

Konstruktive evalueringer - at evaluere sine mål og sine præstationer er en vigtig forudsætning for at udvikle sig og skabe læring. Konstruktiv evaluering betyder i denne sammenhæng, at atleterne primært fokuserer på sig selv og på det, de kan gøre bedre for at skabe læring og fornyet motivation.

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

Indre dialog - den indre dialog finder sted i vores tanker. Athleter oplever fx en indre dialog mellem en resultatorienteret og en procesorienteret side af sig selv eller mellem en negativ og en positiv side. Denne dialog har stor betydning for fokus og motivation. Derfor er det vigtigt at lære enten at styre dialogen eller at tage den indre dialog mindre alvorligt og bogstaveligt.

Stresshåndtering - håndtering af stress, pres, forventninger eller bekymringer er afgørende for at præstere optimalt. Øget bevidsthed om egne reaktioner hjælper atleten med at håndtere ubehag og holde fokus på det, der betyder noget i konkurrence/kamp.

Visualisering - via vores sanser skaber vi mentale forestillinger. Man træner sine mentale forestillinger og forberede sig på konkurrence- og træningssituationer. Forskning viser at nervebaner og muskler aktiveres gennem den mentale forestilling, som havde man foretaget handlingerne i virkeligheden.

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

TEAMET

Et team kan være alt lige fra en double i badminton eller et makkerskab i en båd, til et håndbold- eller ishockeyhold med ca. 20 spillere. Vi anskuer også en træningsgruppe som et team, da de ofte er afhængige af hinanden og har et fælles mål om at udvikle sig.

Det kræver vedvarende arbejde at skabe et vel fungerende team. Vores grundtanke er, at teamet skal have en klar retning, en tydelig og veldefineret kultur og et godt samarbejde.

RETNING: VISION, MÅL OG STRATEGI

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

TEAMKULTUR: STRUKTUR, ROLLER OG VÆRDIER

Et velfungerende team har en klar og veldefineret struktur og rollefordeling. Alle bør vide, hvad deres roller er, og hvad de andre forventer, man bidrager med. Værdier definerer holdets identitet, og hvad holdet vil stå for. Teamværdier er pejlemærker for den kultur, teamet gerne vil skabe sammen.

SAMARBEJDE: KOMMUNIKATION OG SAMMENHOLD

Gode kommunikationsfærdigheder handler om at vide, hvordan man sender og modtager kommunikation på en måde, der bringer teamet tæt-

tere på målet. Sammenhold er ikke en forudsætning for at præstere sammen, men sammenhold bidrager til trivsel og levedygtighed. Det medfører færre konflikter og har derfor i sidste ende en indirekte betydning for resultaterne.

ORGANISATIONEN

Aleter og teams hører typisk hjemme i et forbund, som ofte har stor indflydelse på atleternes hverdag og på deres evne til at holde fokus under konkurrencer. Når vi arbejder på et organisatorisk niveau vil fokus ofte være på ledelse (træneren eller sportschefen som kulturel leder), kultur (tydelige værdier, der afspejler sig i handling) og strategi.

MILJØET UDEN FOR SPORTEN

Atleter, der oplever støtte fra de nære omgivelser, har lettere ved at holde fast i sporten under svære perioder. Samtidig har atleten ofte ambitioner og forpligtelser på andre arenaer end sporten. Der kan være eksaminer eller forpligtende gruppearbejde på uddannelsen. Sidst men ikke mindst kan interessenter uden for miljøet som eksempelvis medier og sponsorer trække i atleterne. Den sportspsykologiske konsulent bidrager til atletens fokus ved at hjælpe med at skabe sammenhæng i miljøet.

YDELSER

Vores ydelser retter sig mod tre målgrupper: individuelle atleter og trænere, teamet og træningsgruppen, samt forbundet og organisationen. Samtidig kan vores ydelser have mange

former, fra korte kurser over længerevarende indsatser. Generelt efterstræber vi, at ydelserne kommer så tæt på den daglige praksis som muligt.

ARBEJDE MED INDIVIDET (ATLET OG TRÆNER)	ARBEJDE MED TEAM/ TRÆNINGSGRUPPE	ARBEJDE MED FORBUNDET
<p>Typisk indhold Udvikling af mentale styrker (herunder at kende sine værdier, være tilstede i nuet samt registrere og acceptere tanker), træning af mentale færdigheder og life skills, og støtte gennem svære transitioner mm.</p>	<p>Typisk indhold Forbedre temaets måde at fungere på. Retning, vision, roller, samarbejde, kommunikation, konflikthåndtering mm.</p>	<p>Typisk indhold Kulturudvikling, strategi, trænerroller, træneren som kulturel leder, og udvikling af sportsspecifikke koncepter</p>
<p>Form</p> <p>Individuelle forløb: Individuelle samtaler, observation i træning og konkurrence</p> <p>Gruppeforløb Tværsportslige sparringsgrupper, kurser for atleter og trænere</p>	<p>Form</p> <p>Team workshops, træning af færdigheder i samarbejde og kommunikation på "banen", observationer og øvelser under træning, træningslejre og konkurrencer</p>	<p>Form</p> <p>Individuelle forløb Personlige samtaler/sparring med sportschefer og landstrænere</p> <p>Gruppeforløb: Workshops, værdiseminarer og supervisionsgrupper med flere sportschefer og landstrænere og andre fra staben</p>
<p>Hvad arbejder vi ikke med?</p> <p>Depression, spiseforstyrrelse mm bliver henvist til klinisk psykolog</p>	<p>Hvad arbejder vi ikke med?</p> <p>Svære konflikter mellem atleter bliver henvist til mægler</p>	<p>Hvad arbejder vi ikke med?</p> <p>Konflikter mellem forbund og atleter, fyringer og ansættelser mm.</p>

LÆS MERE OM SPORTSPSYKOLOGI
PÅ TEAMDANMARK.DK



Formagon

Team Danmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
www.teamdanmark.dk

TEAM DANMARK
