Mentaltræning for de yngste. Hvorfor, hvornår og hvordan

v. Adam Blicher

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Hvem er jeg?

Dagens agenda

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Hvorfor skal vi bruge krudt på det Sportspsykologiske?

Hvad kan sportspsykologi?

Team Danmarks Sportspsykologiske Model

Den mentale trappe (ATK 2.0)

Hvad er talent?

Hvad er kultur?

Kan vi måle mentale færdigheder?

Træneren som kulturel leder

Hvorfor Sportspsykologi?

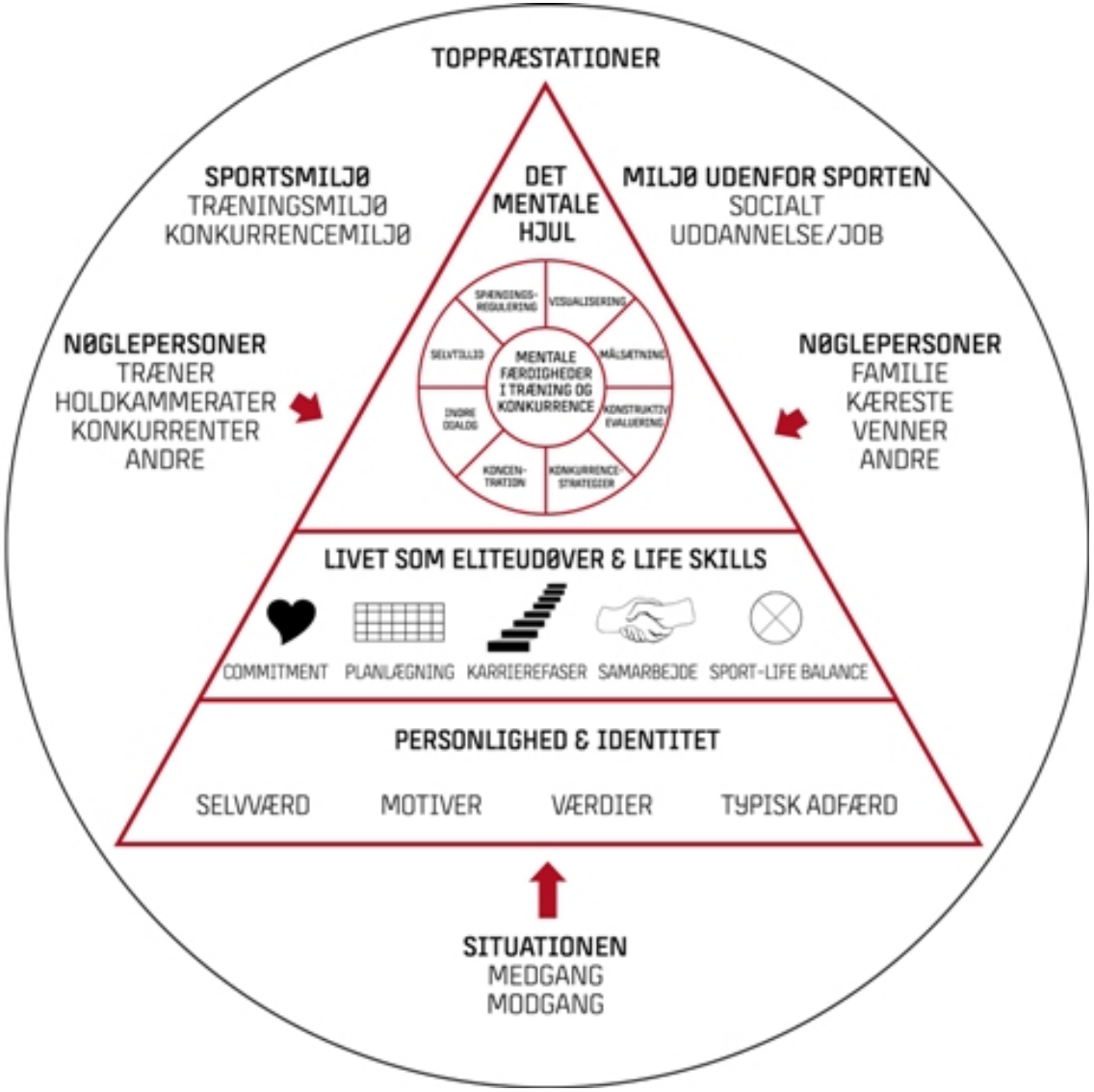
Hvad kan sportspsykologi?

Hvad forbinder du med sportspsykologi?

Team Danmarks Sportspsykologiske Model

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Team Danmarks Sportspsykologiske Model

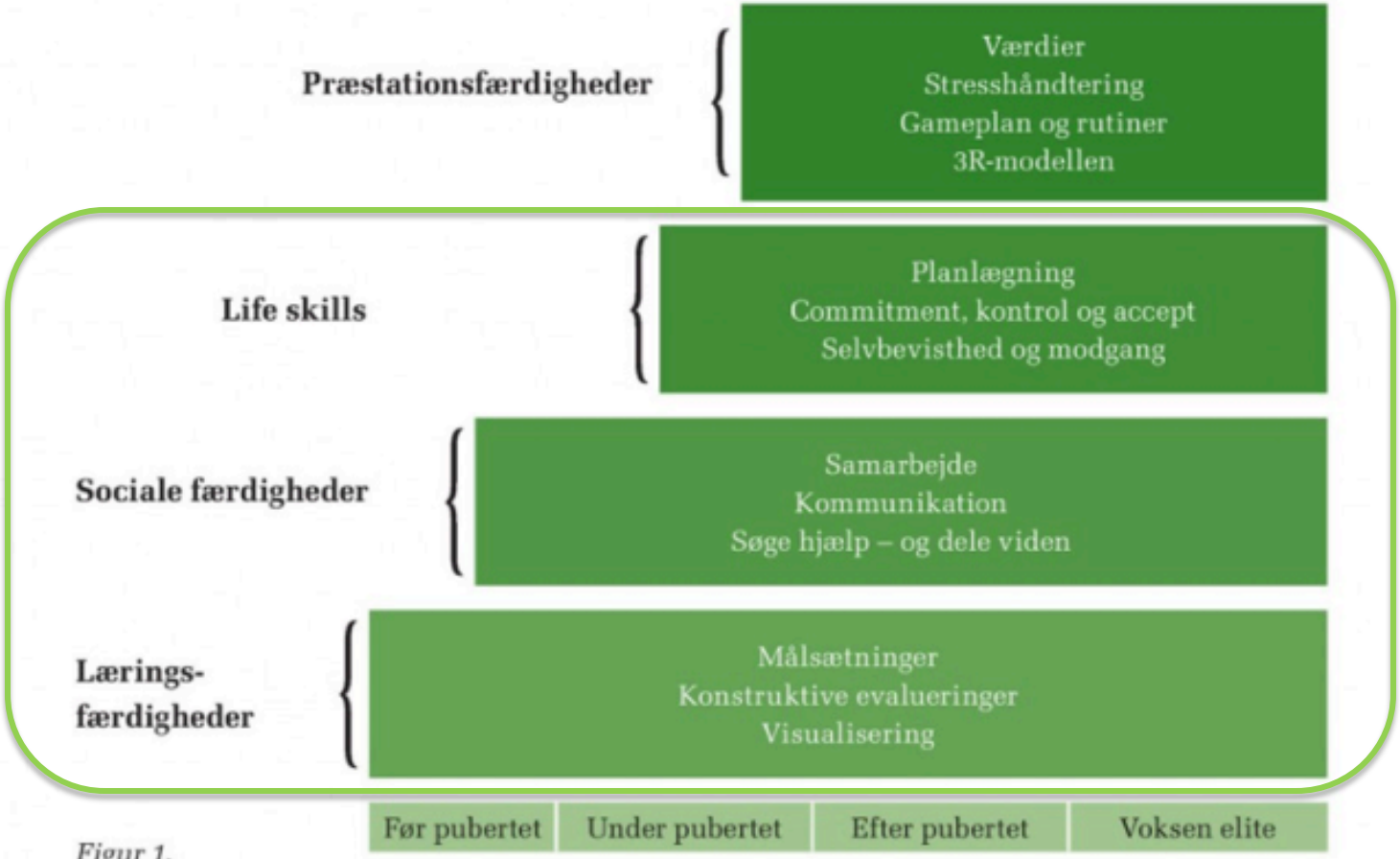


Den mentale trappe

- Alders relateret sportspsykologi

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Den mentale trappe (ATK 2.0)



Figur 1.

Kan vi måle mentale færdigheder?

Målsætninger og evaluering

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

- Kan arbejde selvstændigt med spring/momenter
- Kan samle op på dagens træning alene eller ved lidt støtte fra træneren
- Har en (mere eller mindre) kontinuerlig udvikling

- Mangel på retning/kvalitet i træningen
- De samme fejl bliver ofte gentaget til efterfølgende træninger
- Udtrykker undren og skepsis over øvelsesvalg

Søge hjælp/samarbejde

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

- Spørger om hjælp hvis han/hun ikke forstår en øvelse
- Lytter på feedback fra træner og andre atleter
- Hjælper andre atleter med input til momenter/spring/serier

- Gør ofte øvelser forkert fordi han/hun ikke har forstået dem
- Bliver sur/og eller frustreret og fjerner sig fra situationen
- Lytter ikke til feedback - vil "bare" gerne springe videre

Commitment/vedholdenhed

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

- Bliver ved selv når han er træt
- Øver sig også på det, der er svært
- Kommer til tiden
- Overholder aftaler
- Øver sig også udenfor den organiseret træning

- Øver sig ikke på det han har svært ved
- Gør sig ikke umage i opvarmningen
- Sætter sig ud, når det bliver svært
- Intensiteten daler, når det går dårligt
- Skipper ofte træninger

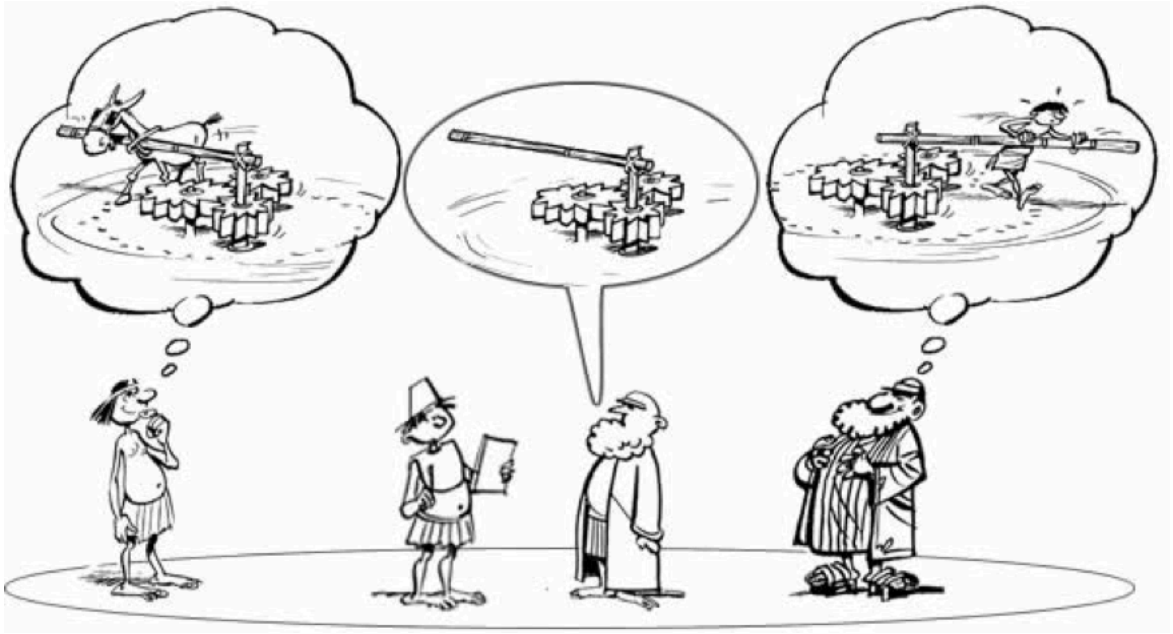
Kulturel ledelse

- Bæredygtig sportspsykologi for de unge

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Hvad er talent?

3 forskellige perspektiver på talent



Fællestræk for succesfulde talentudviklingsmiljøer

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Træk	Beskrivelse	Modsat pol
Støttende træningsgrupper	Mulighed for at blive inkluderet i træningsfællesskab. Venskaber og støtte uafhængigt af færdighedsniveau. Opbakkende kommunikation.	Individuelle træningsprogrammer fra en tidlig alder. Rivalisering i gruppen. Præstation som optagelseskriterium.
Nære rollemodeller	Gruppen indeholder både talenter og elite. Fælles træning. Eliteudøvere, der er villige til at dele viden.	Vandtætte skodder mellem talenter og elite. Eliteudøvere holder kortene tæt til kroppen og betragter talenterne som kommende rivaler.
Åbenhed og videndeling	Trænere og udøvere, der deler viden. Åbent samarbejde med fx eksperter og andre klubber. Udøvere fra andre klubber er velkomne i træningen.	Hemmelighedskræmmeri blandt trænere og udøvere. Andre klubber ses alene som rivaler.
Sportsmål støttes af det omgivende miljø	Mulighed for at fokusere på sporten. Skole, venner og familie støtter udøverne i mål og fokus.	Miljøet udenfor sporten mangler forståelse for sporten og de krav, elitesport stiller.
Udvikling af personlige egenskaber og færdigheder	Muligheder for at udvikle færdigheder, der er relevante udenfor sporten (selvstændighed, ansvarlighed, struktur). Udøveren som helt menneske.	Kun fokus på sport. Vinde for enhver pris. Overkontrollerende trænere. Fokus på konkurrence frem for personlig fremgang, hvilket hindrer udvikling.
Træning der skaber en bred basis	Mulighed for at dyrke flere sportsgrene tidligt i karrieren. Integration af elementer fra andre sportsgrene i daglig træning. Værdsættelse af bred profil og basale sportslige færdigheder.	Tidlig specialisering. Kun fokus på sportsspecifikke færdigheder. Deltagelse i anden sport ses som uvelkommen konkurrent.
Plads til det frie initiativ	Muligheder for selv at tage initiativ til træning. Faciliteter til rådighed udenfor formelle træningstider.	Pres på faciliteterne. Udøverne kan ikke komme til at træne ekstra eller dyrke deres sport for sjov, selvom de gerne ville.
Langsigtet udvikling	Fokus på udøvernes langsigtede udvikling i stedet for tidlig succes. Alderstilpasset træning (mængde og indhold).	Fokus på tidlig succes. Talenter ses som "mini-elite" og konkurrerer fx trods skader.
Integrerede indsatser	Koordination og kommunikation mellem sport, skole, familie m.fl. Udøverne oplever sammenhæng og synergi i hverdagen.	Manglende kommunikation. Interessekonflikter. Udøverne oplever, at der hives i dem fra mange sider.
Stærk og sammenhængende gruppekultur	Tydelig kultur med sammenhæng mellem artefakter, skueværdier og handleværdier. Kultur der understøtter læring og udvikling.	Fragmenteret kultur, hvor værdier og handlinger ikke matcher. Forvirring blandt trænere, udøvere og andre. Mangler fælles vision.

Hvad er kultur?

Kultur

- Kultur fortæller medlemmerne hvordan gør man her hos os
- Kultur kan være mere eller mindre hensigtsmæssig ift ogpaven
- Miljøets karakteristika bliver til atleternes karakteristika
- Kultur kan ledes

(Schein)

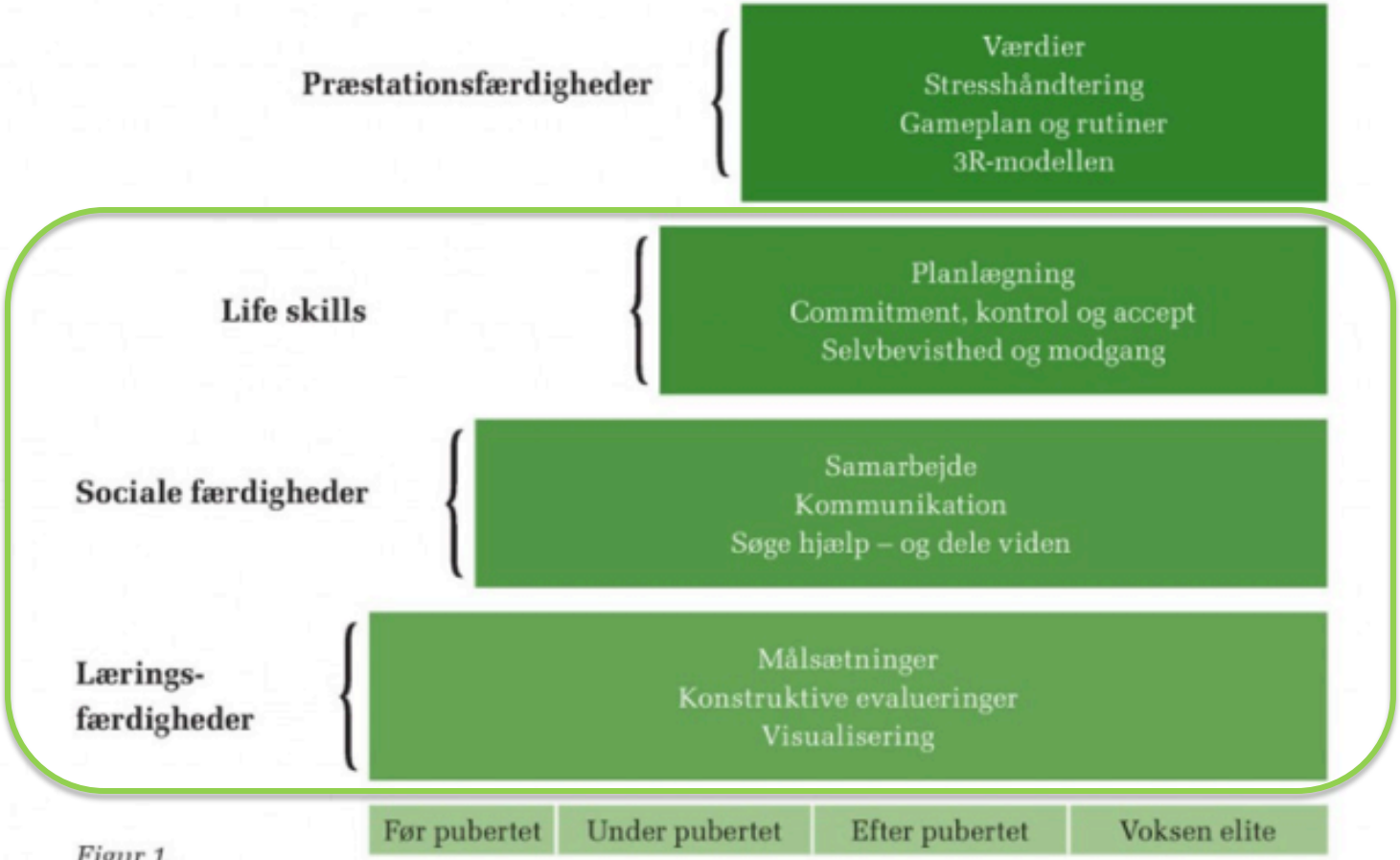
Hvad er så opgaven?

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

- Eksempelvis de 3 p'er (Coté, 2016)
  - Participation, Performance & Personal development

- Flest muligt bevarer motivationen længst muligt
- Udøverne finder deres år i sporten meningsfulde og oplever, at de har lært noget, som de kan tage med sig i livet
- De, der ønsker det, og har evnerne, har muligheden for at at nå (verdenseliten)

Den mentale trappe (ATK 2.0)



Figur 1.

Træneren som kulturel leder – Sat på formel
(Eksempel 6-8 år)

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Karaktertræk (Hvad?)	**Konkrete handlinger** (Hvad skal de gøre for at bevise, at de har karaktertrækket?)	**Fremhæv og vær rollemodel** (Hvilke praktiskpædagogiske overvejelser skal jeg gøre mig?)	**Træneradfærd** (Hvad skal jeg genforstærke?)	**Evaluering** (Hvad er mine evalueringsspørgsmål?)
Målrettet	Kan arbejde uden, at en voksen kigger på dem med spring/momenter i et par minutter ad gangen Lytter med øjne og ører, når en træner samler op på en øvelse eller træningen som helhed	Sætte scenen for gymnasterne indledningsvist og fortælle om hvad der skal ske til dagens træning Sørge for, at der ofte bliver samlet op enten i plenum eller med den enkelte gymnast Indlægge små induktive momenter i træningen for gradvist at få gymnasterne til at tage mere ejerskab	Italesætte og rose: når en gymnast har arbejdet selvstændigt uden en træner, har været til stede i flere minutter når en gymnast kigger på dig, når du giver feedback	Er gymnasterne i stand til at øve sig, hvis jeg ikke er til stede eller har fokus et andet sted? Kan jeg få øjenkontakt med gymnasterne, når jeg samler op? Hvordan lykkedes jeg med, at: Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10?
Commitment	Forsøger igen når han/hun fejler første gange Har nogle gange øvet sig udenfor træning på et spring/moment	Sætte gymnasterne i situationer, hvor de bliver udfordret Gøre gymnaster opmærksomme på muligheder for selv at øve sig derhjemme forud for næste gang	Italesætte og rose; når en gymnast forsøger sig igen efter et mislykket forsøg når en gymnast har øvet sig på et spring/moment udenfor træningstiden	Hvad gør mine gymnaster, når de ikke er lykkedes? Øver de sig kun i den organiseret træning? Hvordan lykkedes jeg med at; Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10?
Samarbejde	Spørger om hjælp hvis han/hun ikke forstår en øvelse Hepper på de andre, når de ikke selv springer Hjælper andre hvis de falder eller slår sig	Spørge medtræner og gymnaster til råd, når lejlighed byder sig Gøre gymnasterne opmærksomme på, at det ikke kun er træneren, der har svar, men svarene også kan komme fra én af de andre gymnaster Gøre opmærksom på, at hvis der er en, der slår sig, hvad deres ansvar er	Italesætte og rose: når en gymnast spørger efter hjælp til både træner og medgymnast når kulturbærere og kulturskabere hepper på de andre (også i egen modgang) når en gymnast skynder sig hen for at hjælpe en anden gymnast	Hvad gør gymnasterne, hvis de er i tvivl? Hepper de på hinanden? Hvad gør de, når en af deres holdkammerater har brug for hjælp? Hvordan lykkedes jeg med at; Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10?

Træneren som kulturel leder – Sat på formel

Eksempel (13-14 år)

Karaktertræk (Hvad?)	**Konkrete handlinger** (Hvad skal de gøre for at bevise, at de har karaktertrækket?)	**Fremhæv og vær rollemodel** (Hvilke praktiskpædagogiske overvejelser skal jeg gøre mig?)	**Træneradfærd** (Hvad skal jeg genforstærke?)	**Evaluering** (Hvad er mine evalueringsspørgsmål?)
Målrettet	Kan arbejde selvstændigt med spring/momenter Kan fortælle hvad han/hun arbejder på Kan samle op på dagens træning alene eller ved lidt støtte fra træneren	Inddrage gymnasterne i målsætning for den enkelte træning / **eventuelt overveje en træningslog** Sørge for, at der altid bliver samlet op enten i plenum, struktureret refleksion eller egen refleksion Indlægge overvejende induktive momenter i træningen for gradvist at få gymnasterne til at tage mere ejerskab	Italesætte og rose: når en gymnast selv tager kontakt og ønsker feedback på et mål eller en læring når en gymnast lytter med øjne og ører og omsætter feedback fra træner eller gymnast til forbedret spring/moment **når en gymnast har fejlet x antal gange, grubler over hvad, der skal gøres bedre/ser video og på egen hånd finder frem til løsningen**	Er gymnasterne i stand til at øve sig, hvis jeg ikke er til stede eller har fokus et andet sted? Gentager gymnasterne mange af de samme fejl, eller lærer de af deres fejl? Hvordan lykkedes jeg med, at: Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10?
Commitment	Bliver ved selv når han/hun er træt Øver sig også på det, der er svært **Kommer også til træning de gange, hvor han/hun ikke er super motiveret** Øver sig udenfor den organiserede træning	Sætte gymnasterne i situationer, hvor de bliver særligt udfordret **Fortæller om situationer, hvor du i dit liv heller ikke altid har lysten, men gør det alligevel fordi det er vigtigt for dig** Eventuel haltid stillet til rådighed / gøre opmærksom på muligheder for selv at springe	Italesætte og rose; når en gymnast øver sig på noget svært også selvom, det ikke lykkedes når en gymnast har øvet sig på et spring/moment udenfor træningstiden **når en gymnast overholder aftaler også selvom træneren ikke kigger eller ikke er til stede**	Hvad gør mine gymnaster, når de bliver trætte? Er det kun de nemme spring de øver? Øver de sig kun i den organiseret træning? Hvordan lykkedes jeg med at; Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10?
Samarbejde	Spørger om hjælp hvis han/hun ikke forstår en øvelse Hepper på de andre i med- og modgang **Har en relation til de øvrige gymnaster, der ikke udelukkende handler om gymnastik** Lytter på feedback fra træner og andre gymnaster	Spørge medtræner og gymnaster til råd, når lejlighed byder sig **Er opmærksom på, at det ikke altid er gymnastikken, der bliver talt om først, når gymnasterne møder ind til træning** Gøre gymnasterne opmærksomme på, at det ikke kun er træneren, der har svar, men svarene også kan komme fra én af de andre gymnaster	Italesætte og rose: når kulturbærere og kulturskabere hepper på de andre (også i egen modgang) **når de dygtigste gymnaster giver råd til de mindre gode** når en gymnast giver feedback til en anden gymnast på spring/moment	Hvad gør gymnasterne, hvis de er i tvivl? Hepper de også, når de selv er inde i en dårlig periode? Lytter de til feedback fra såvel trænere som holdkammerater? Hvordan lykkedes jeg med at; Fremhæve, være rollemodel og genforstærke den ønskede adfærd fra 1-10?

Take away

Nogle spørgsmål