OVERKOM ANGST I GYMNASTIK

Af autoriseret psykolog Lital Cohen

DAGSORDEN

- HVAD ER ANGST?
- HVORDAN OVERKOMMES ANGSTEN?
- HVORDAN KAN TRÆNERE OG FORÆLDRE HJÆLPE GYMNASTEN TIL AT BLIVE MINDRE BANGE?

HVORNÅR HAR DU SENEST OPLEVET AT VÆRE BANGE TIL GYMNASTIK?

Hvis du er træner, kan du vælge en situation, hvor du har stået med en bange gymnast.

- skriv situationen ned på et stykke papir så konkret som muligt

HVAD ER ANGST?

HVORDAN MÆRKES ANGST I KROPPEN?

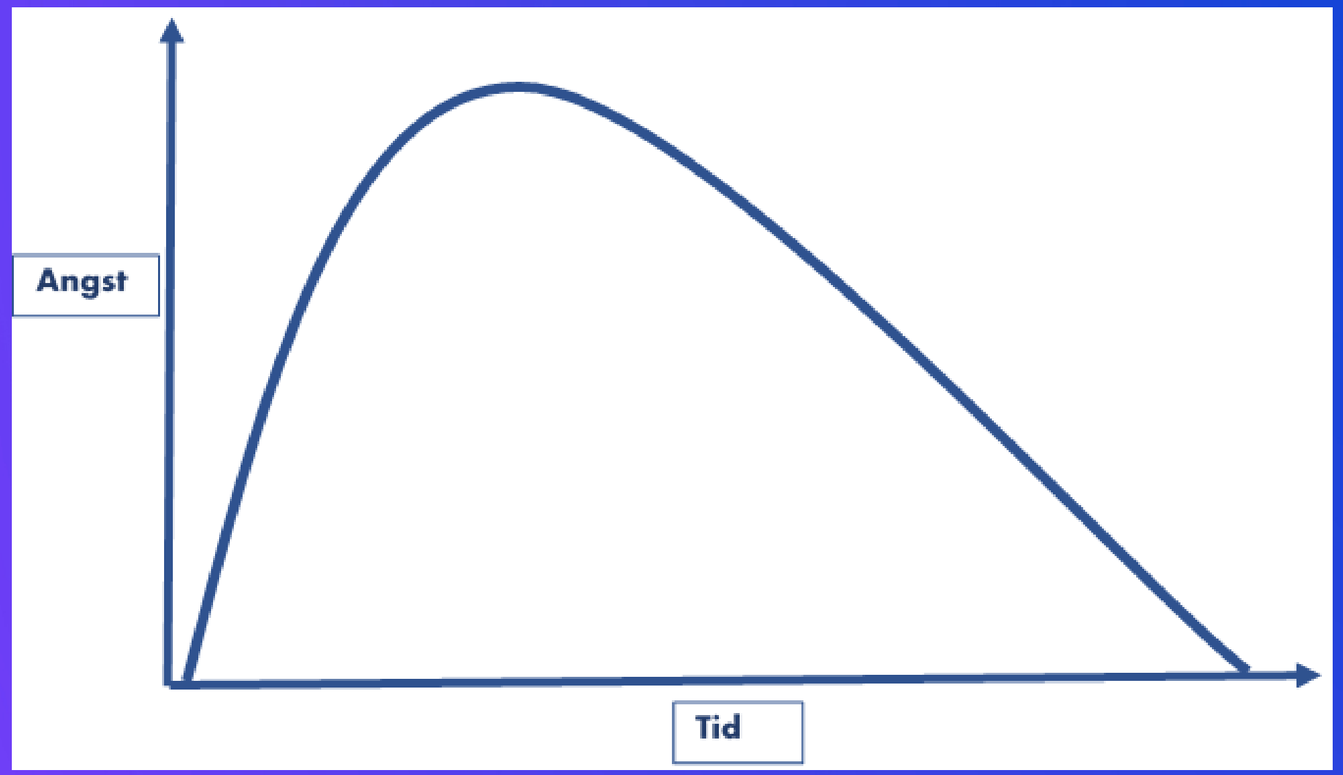
HVOR DANNES ANGST OG FRYGT I HJERNEN?

HVAD ER FORSKELLEN PÅ ANGST OG FRYGT?

FRYGT ELLER PANIK

Fysiske symptomer på angst

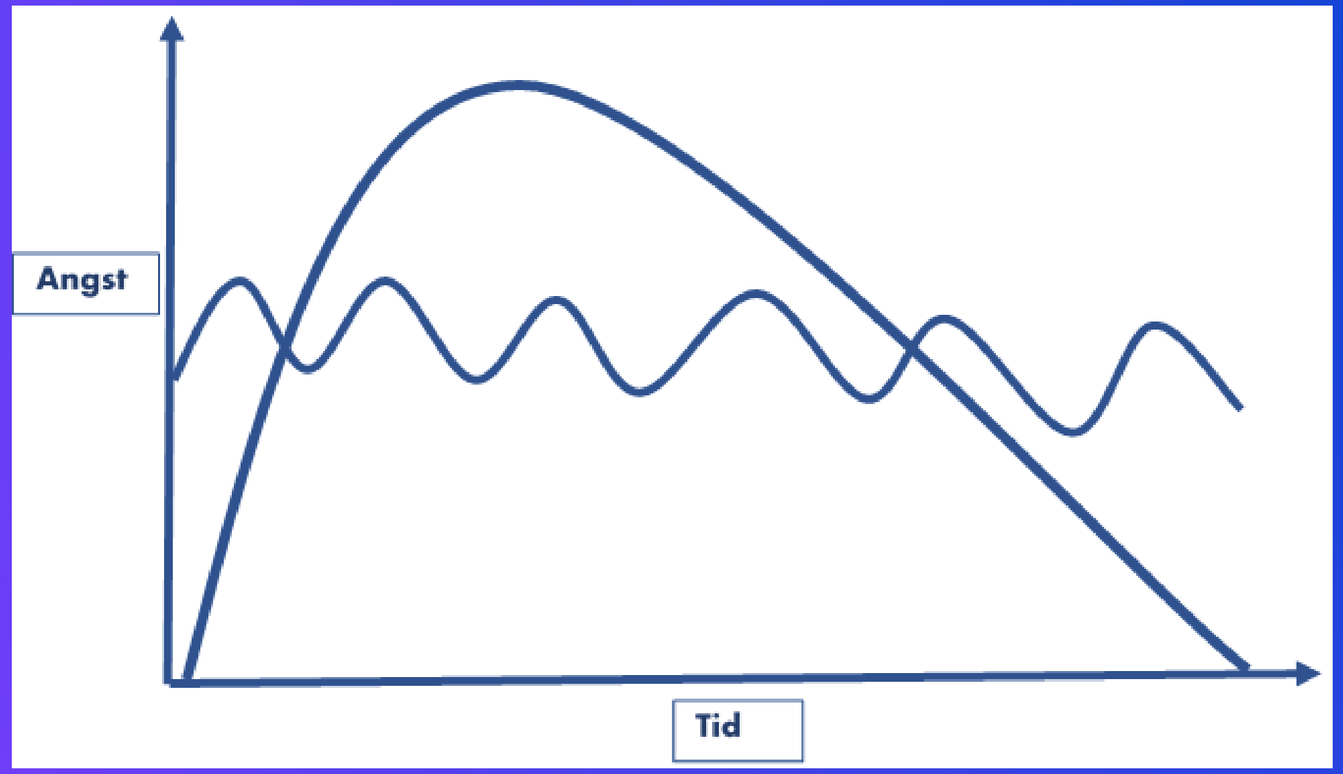
- hjertebanken
- sveden
- rysten
- mundtørhed
- vejrtrækningsproblemer
- kvælningsfornemmelse
- trykken eller smerte i bryst
- kvalme eller uro i maven
- svimmelhed
- uvirkelighedsfølelse
- snurren i hænder/fødder



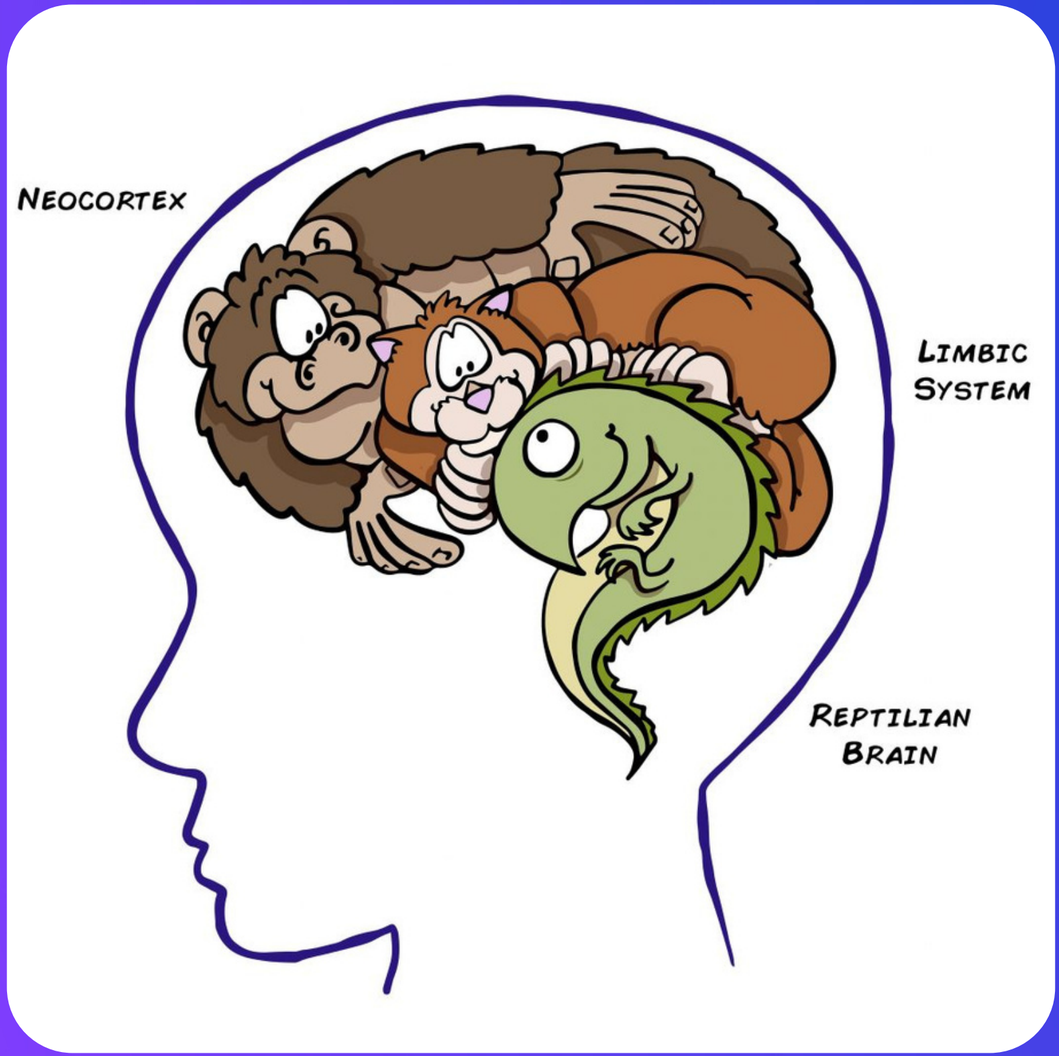
BEKYMRING

Fysiske symptomer på angst

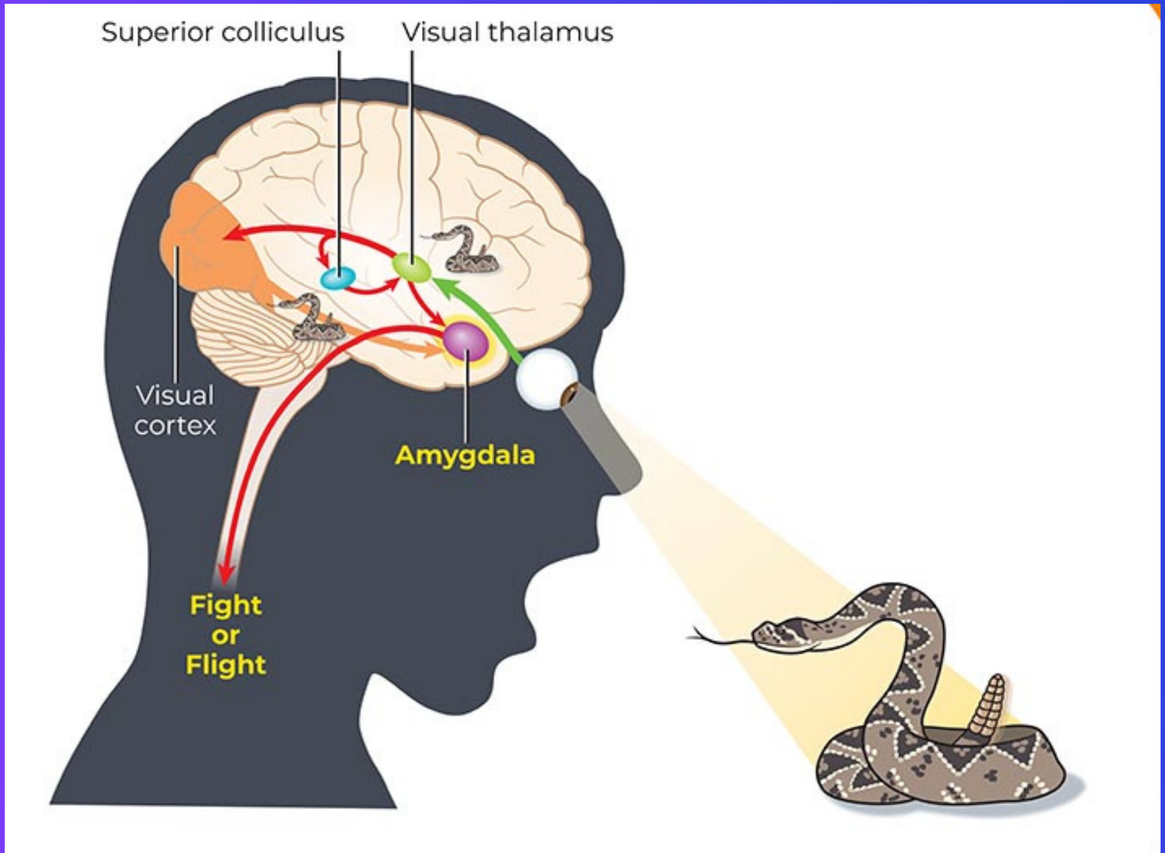
- hjertebanken
- sveden
- rysten
- mundtørhed
- vejrtrækningsproblemer
- kvælningsfornemmelse
- trykken eller smerte i bryst
- kvalme eller uro i maven
- svimmelhed
- uvirkelighedsfølelse
- snurren i hænder/fødder



HJERNENS TRE LAG



HIGH ROAD VS LOW ROAD



potentielt farligt input → overvejelser i flere områder af hjernen → ingen reaktion

potentielt farligt input → amygdala → øjeblikkelig reaktion

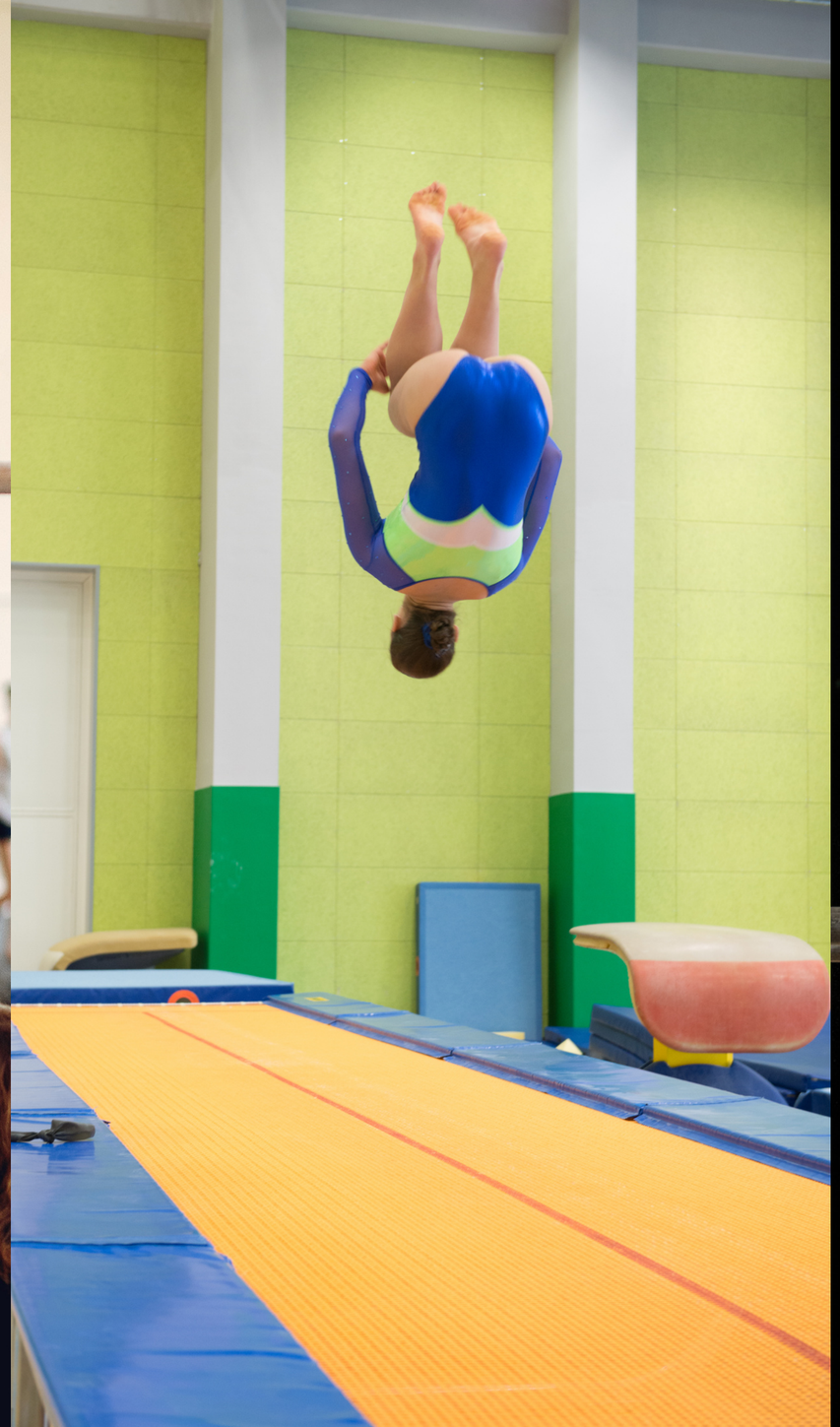
overvejelser i flere områder af hjernen → amygdala → reaktion

FORMÅLET MED DE FYSISKE REAKTIONER

- hjertebanken
- sveden
- rysten
- mundtørhed
- vejrtrækningsproblemer
- kvælningsfornemmelse
- trykken eller smerte i bryst
- kvalme eller uro i maven
- svimmelhed
- uvirkelighedsfølelse
- snurren i hænder/fødder

ANGSTBRØKEN

$$\text{ANGSTNIVEAU} = \frac{\text{sandsynlighed x forfærdelighed}}{\text{egen mestring + andres hjælp}}$$



ANGSTBRØKEN

- VED FX NYT MOMENT

KÆMPESVING FØRSTE GANG

$$\text{ANGSTNIVEAU (2800)} = \frac{\text{sandsynlighed (70) x forfærdelighed (80)}}{\text{egen mestring (0) + andres hjælp (2)}}$$

HOFTEBØJET DOBBELSALTO FØRSTE GANG

$$\text{ANGSTNIVEAU (0,7)} = \frac{\text{sandsynlighed (2) x forfærdelighed (8)}}{\text{egen mestring (8) + andres hjælp (7)}}$$

PRØV AT SÆTTE DIT EGET EKSEMPEL IND I ANGSTBRØKEN
- HVAD LÆGGER DU MÆRKE TIL?

VIGTIGSTE PUNKTER:

- Frygt dannes i krybdyrhjernen og er en instinktiv reaktion på noget faretruende
- Angst dannes i pattedyrhjernen som får hjælp fra menneskehjernen og giver besked til krybdyrhjernen ved behov
- Når man oplever angst eller frygt giver hjernen besked til amygdala om, at den skal aktivere kroppen til at flygte, kæmpe eller fryse
- Intensiteten af angsten afhænger af sammenhæng mellem hvor forfærdeligt, man vurderer, noget vil være, hvor sandsynligt det er, hvor galt det vil gå samt troen på egen mestring og andres hjælp
- Angstbrøken kan fx bruges til at se, hvor man kan sætte ind, hvis angsten skal dæmpes

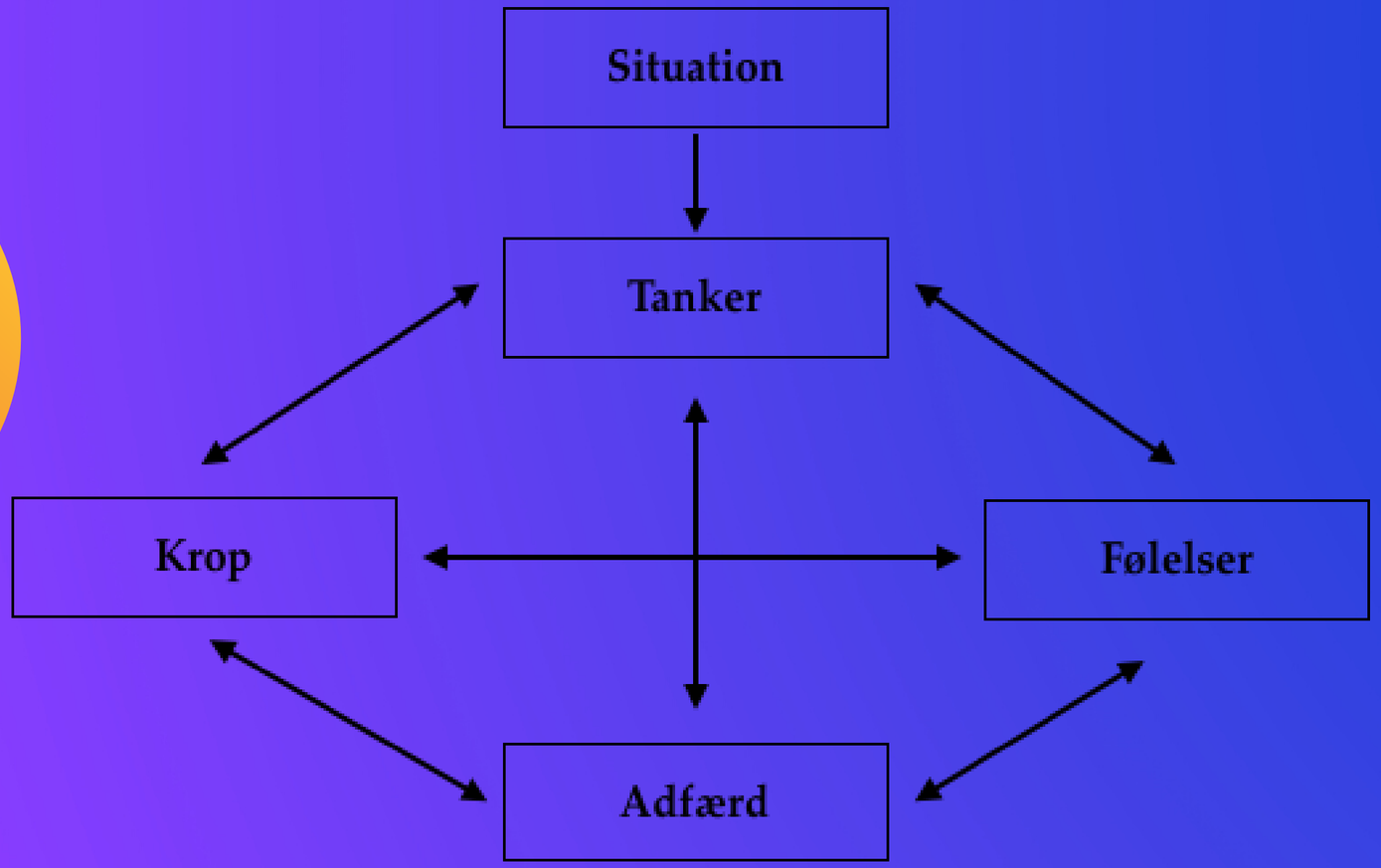
HVORDAN OVERKOMMES ANGSTEN?

KORT OM DEN KOGNITIVE MODEL

REAKTIONSMØNSTRE I GYMNASTIK

HVILKE TEKNIKKER VIRKER/VIRKER IKKE?

KORT OM DEN KOGNITIVE MODEL



DEN KOGNITIVE MODEL - EKSEMPEL

Skal lave kæmpesving
for første gang

Alle de andre er bange
- det må være farligt
Jeg glider ud af barren
Jeg lander på hovedet
Træneren griber mig ikke

Hjertebanken
Rysten
Svedige håndflader

Angst
Frygt
Ked af det

Græder
Prøver men giver op på vej i
svinget

ANGSTBRØKEN - EKSEMPEL

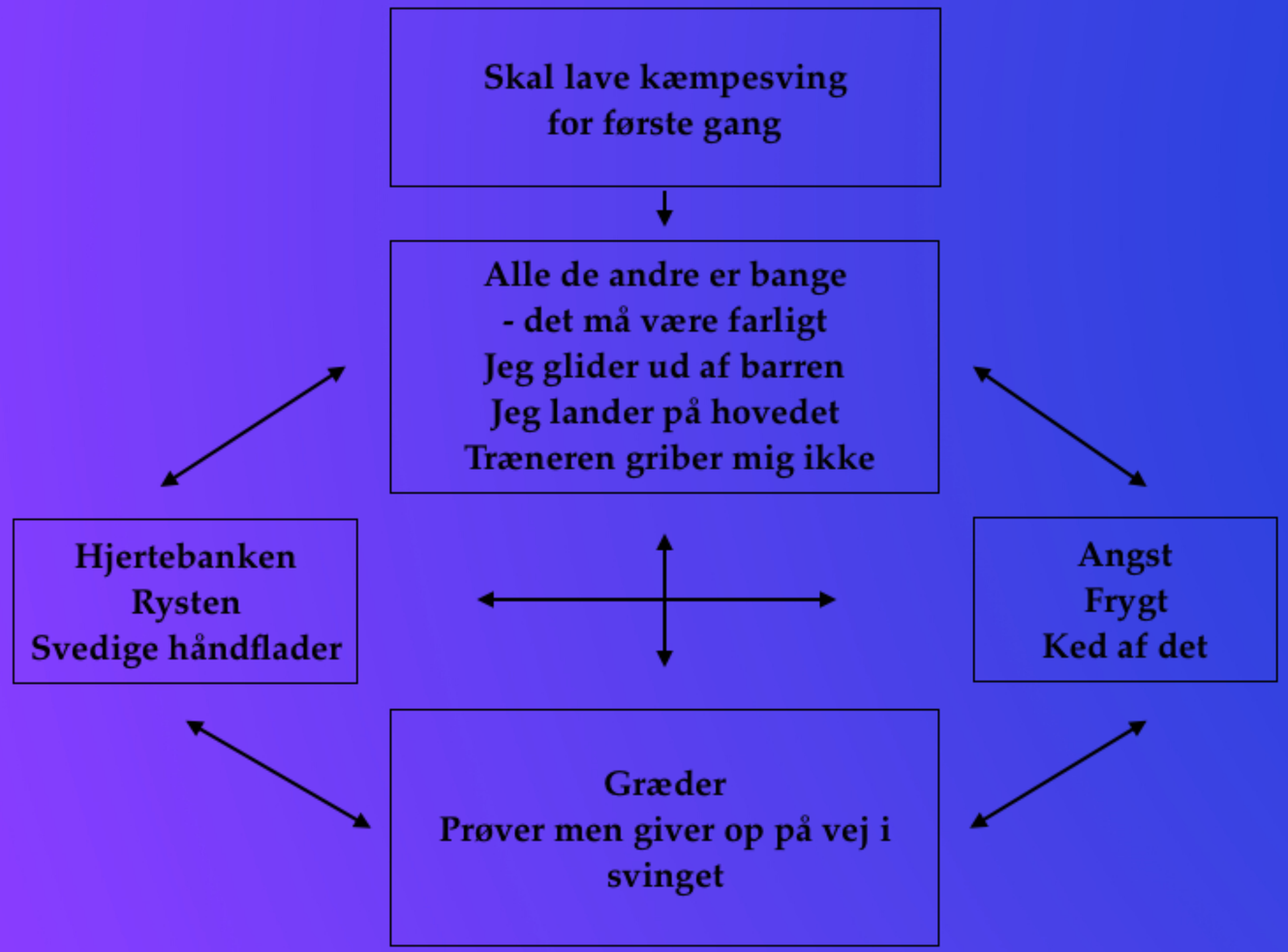
$$\text{ANGSTNIVEAU (2800)} = \frac{\text{sandsynlighed (70) x forfærdelighed (80)}}{\text{egen mestring (0) + andres hjælp (2)}}$$

HVAD KAN MAN GØRE HER?

HVORDAN KAN MAN SKRUE PÅ DE FORSKELLIGE FAKTORER?

HVAD SKAL MAN IKKE GØRE?

ANGSTBRØKEN - EKSEMPEL



$$\text{ANGSTNIVEAU (2800)} = \frac{\text{sandsynlighed (70) x forfærdelighed (80)}}{\text{egen mestring (0) + andres hjælp (2)}}$$

HVAD SKETE DER?

Træneren siger, at det er min tur,
indtil jeg gør det
Truer med at sende mig hjem
Kalder mig en bangebuks

De andre venter på deres tur
De bliver sure på mig
Jeg kan ikke selv tage hjem
Træneren bliver sur på mig
Det er pinligt

Hjertebanken
Rysten
Ondt i maven

Ked af det
Skyld
Skam

Laver kæmpesvinget
Græder

$$\text{ANGSTNIVEAU (789)} = \frac{\text{sandsynlighed (69) x forfærdelighed (80)}}{\text{egen mestring (1) + andres hjælp (5)}}$$

Lavt niveau af egen mestring kan resultere i:

- At momentet skal gentages rigtig mange gange, før gymnasten ikke er bange for det moment mere
- at gymnasten er bange for fremtidig nye momenter
- at gymnasten laver momentet for trænerens skyld
- at gymnasten ikke synes, det er sjovt at gå til gymnastik længere
- At gymnasten finder "modet" uden for sig selv (remser, ritualer)
- På længere sigt at gymnasten mister fornemmelsen for egne evner og behov

HVAD KUNNE MAN HAVE GJORT?

1. Anerkend følelsen: "Jeg kan se, at du er rigtig bange, det er helt ok at være bange, når man skal lære noget nyt."
2. Stil spørgsmål til at få skruet hhv. ned og op for faktoreren i angstbrøken

- Sandsynlighed:
  - Hvad er du bange for, der skal ske?
  - Hvor mange har du hørt om, der har brækket nakken ved at lave kæmpesving?
- Forfærdelighed:
  - Hvad er det allerværste, der kan ske?
  - Hvad er det allerbedste, der kan ske?
  - Hvad vil der mest sandsynligt ske?
- Egen mestring:
  - Lad os lave nogle flere øvelser, så du føler dig mere selvsikker
  - Hvilke øvelser har du brug for, at vi laver?
  - Sæt dig lidt, luk øjnene og se dig selv lave kæmpesvinget, bliv ved, indtil du klarer den
- Andres hjælp:
  - Jeg tager imod dig sådan her, så jeg er sikker på, at du ikke falder ned
  - Vi stiller en anden træner ned i graven til at tage imod, hvis du glider ud

Derudover er det ALTID en god ide at inddrage gymnasten i planlægningen af de nye øvelser eller momenter fra de er helt små.

En fremgangsmåde kunne fx være:

1. God tid i forvejen: lægge en plan med gymnasten med præcis dato og under hvilke forhold (grav, gulv, måtte, alene osv.) han/hun skal lave momentet
2. Evt. tegne/skrive de forskellige skridt ned, så gymnasten kender fremgangen
3. Aftale med gymnasten, at I ikke går videre til næste skridt, før han/hun er helt tryg ved det forgående
4. Opfordre gymnasten til at se momentet på video dagligt samt lukke øjnene og visualisere sig selv lave det fx inden sengetid eller om morgenen
5. Hvis muligt så inddrage forældrene i planlægningen, så de kan støtte op og tale med gymnasten om det derhjemme

Dette er især vigtigt i de tidlige år, da det er med til at bygge gymnastens følelse af egen mestring op.

Højt niveau af egen mestring vil kunne resultere i:

- At gymnasten bliver mere nysgerrig på at prøve nye momenter/spring
- at gymnastens motivation og lyst til at lære kommer indefra frem for fra frygt
- at gymnasten hurtigere lærer nye momenter
- at gymnasten holder ved i sporten længere
- at gymnasten udvikler sig til at være et selvstændigt individ med fornemmelse for egne grænser og behov

HVORDAN KAN MAN SOM FORÆLDER STØTTE OP OM LÆRING AF NYE SPRING/MOMENTER?

Forældrene kan støtte gymnasten ved at:

- lytte til, hvad gymnasten er bange for
- anerkende følelsen
- spørge nysgerrigt ind, stille "hv"- spørgsmål
- bruge spørgsmålene fra angstbrøken
- tale med barnet om fordele og ulemper ved at lave momentet
- kende trænerens plan for gymnasten, så de kan tale med gymnasten før og efter
- holde egne følelser ude af samtalen
- Ikke forsøge at "fjerne" angsten

SPØRGSMÅL ELLER KOMMENTARER?

Vil du vide mere?

www.litalcohen.dk

info@litalcohen.dk