

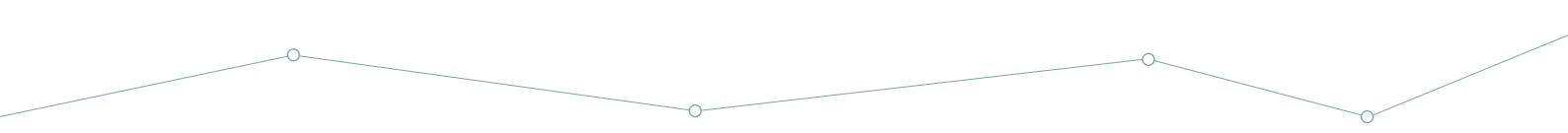
KAP/5

SPORTSPSYKOLOGISK UDVIKLING OG TRÆNING

Af Kristoffer Henriksen, Anders Hav Bachhausen og Tue Lassen







INDHOLD 5.1

Sportpsykologisk udvikling – i teori og praksis	230
Sportpsykologisk udvikling	231
Sportpsykologi binder løbernes udvikling sammen	231
Sportpsykologi i praksis	231
Hvad skal en eliteløber kunne?	233
Den sportpsykologiske udviklingsmodel	234
Kategorier	234
Træning - læringsfærdigheder	234
Hverdag - lifeskills	234
Konkurrence - præstationsfærdigheder	235

INDHOLD 5.2

Sportpsykologisk træning	237
Beskrivelse af mentale færdigheder – læringsfærdigheder	239
Beskrivelse af mentale færdigheder – lifeskills	250
Beskrivelse af mentale færdigheder – præstationsfærdigheder	256

Sportpsykologisk udvikling - i teori og praksis

Sportpsykologi er i dag en integreret del af eliteorientering. Det skal det også blive i børne- og ungdomstræningen, for sportpsykologi kan være med til at styrke børn og unges generelle læring, udvikling og trivsel. Sportpsykologi handler ikke udelukkende om præstations- og konkurrencefærdigheder, men i lige så høj grad om generelle mentale færdigheder og personlig udvikling, hvor løberne lærer sig selv bedre at kende.

Løberne skal samlet set tilegne sig mentale færdigheder, som kan bruges til at optimere udbyttet af træningen, til at tackle svære situationer og perioder, både i og udenfor sporten, og til at kunne præstere, når det gælder. Løberne skal tilegne sig det, vi kalder *mental styrke*. Løbernes sportpsykologiske træning skal på den måde styrke deres sportslige udvikling, men vil i tillæg give dem personlige færdigheder, som de vil kunne bruge i mange andre aspekter af livet.

Målsætningen med den sportpsykologiske udvikling er, at børn og unge skal tilegne sig mental styrke. Men hvad er mental styrke, og hvad kendetegner orienteringsløbere, der er mentalt stærke? Hvis man stiller børn og unge (og voksne) det spørgsmål, vil svaret ofte være, at det er løbere, der f.eks. aldrig bliver nervøse, når de skal præstere, aldrig møder modgang i deres udvikling og aldrig bliver i tvivl om, hvorfor de dyrker orientering. Forskningsmæssigt ved

man dog, at dette ikke er korrekt. Løbere, der er mentalt stærke, har arbejdet struktureret med at blive bevidste om deres procesmål og personlige værdier. Og de formår at handle i overensstemmelse med dem *på trods af*, at de bliver nervøse, når de skal præstere, eller når de møder modgang og tvivl.

I sportpsykologisk udvikling og træning arbejdes der med mental styrke i tre kategorier:

- Mental styrke *i træningen* handler om, at løberne har stærke læringsfærdigheder. At de kan få det optimale ud af træningen, at de er gode til at indgå i dialog med træneren, at de er målrettede og kan håndtere modgang m.m.
- Mental styrke *i hverdagen* bliver især vigtig når løberne skal starte på en ungdomsuddannelse eller flytter hjemmefra, og når træningsomfanget skal øges. Det handler f.eks. om, at de kan planlægge deres hverdag, skabe gode rammer om deres udvikling og balancere træning med genopladning.
- Mental styrke *i konkurrence* handler om, at løberne kan omsætte deres færdigheder til resultater. At deres nervøsitet og bekymring ikke får lov at stå i vejen for en god præstation. At de hurtigt kan fokusere på opgaven igen og gennemføre deres plan for præstationen.



Kapitlet bygger på en god blanding af den tilgængelige forskning, seniorlandstræner Torbjørn Gasbjergs speciale, hvori han interviewede en række landsholdsløbere om psykologiske udfordringer i karrieren, og erfaringer fra mange års sportpsykologisk arbejde med Dansk Orienterings-Forbunds landshold og i Team Danmark.

Sportpsykologisk udvikling

I orientering har man traditionelt betragtet teknik og sportpsykologi som én størrelse. "Teknik er tanker og tanker er teknik", siger man. Selvom de er tæt forbundne, er dette dog for simpelt. Teknik er meget mere end tanker (f.eks. løbsteknik, korthåndteringsteknik m.m.) og sportpsykologi er meget mere end tanker og teknik (f.eks. motivation, lifeskills, værdier m.m.). I dette kapitel vil vi komme med et bud på, hvilke mentale færdigheder, man som orienteringstræner skal fokusere på i forbindelse med sit arbejde med løberne, samt hvornår de skal trænes. Men først vil vi minde om de seks grundlæggende principper for den sportpsykologiske udvikling, som er beskrevet mere dybdegående i kapitel 1, "Børn og unge orienteringsløberes udvikling – et overblik".

Mentale færdigheder skal trænes

De mentalt stærke løbere er ikke født med en god trænings- og konkurrencepsyke, men har oparbejdet den gennem træning. Mentale færdigheder kan og skal udvikles gennem et målrettet og struktureret arbejde, startende fra 11-12 årsalderen, når løberne er blevet tilstrækkeligt modne og reflekterede.

Sportpsykologi handler om mere end konkurrencepsyke

Sportpsykologien spiller en rolle i løbernes læring, udvikling og trivsel. Den sportpsykologiske udvikling handler lige så meget om, at løberne får større udbytte af træningen og indgår på et hold på en god måde, som at de lærer at præstere under pres. Løberne møder flere overgange (transitioner) i livet i og udenfor sporten – ofte samtidig – og løberne skal lære at tackle disse situationer.

Sportpsykologisk træning skal tilpasses målgruppen

Børn og unge er ikke bare miniudgaver af voksne. De har ikke brug for de samme mentale færdigheder. Nyere undersøgelser peger på, at kravene til at udvikle sig er kvalitativt forskellige fra kravene til at præstere. Præstationsfærdighederne er de sværeste at lære, og indlæringen er betinget af, at løberne først har lært nogle grundlæggende mentale færdigheder i træningen, og herefter i hverdagen.

Målet er først og fremmest udvikling

I starten af den sportpsykologiske udvikling bør man evaluere den sportpsykologiske indsats på, om løberne lærer noget, om de trives, og om de indgår på en god måde i børne- og ungdomsmiljøet. Først langt senere skal effekten af det sportpsykologiske arbejde vurderes i præstationerne. Det handler med andre ord om at arbejde med løbernes udvikling inden for de alderssvarende mentale færdigheder, selvom de f.eks. også fra tidlig alder bliver meget nervøse før og under konkurrence.

Sportpsykologisk træning hører til i klubbens børne- og ungdomstræning

Hvis sportpsykologi skal virke i skoven, skal det med ud i skoven. I starten er det en fordel at arbejde med sportpsykologi med hele holdet. Forældrene skal være informerede, så de kan bakke op hjemme med gode spørgsmål.

Sportpsykologi står aldrig alene

Sportpsykologi og pædagogik smelter ofte sammen i praksis, fordi psykologien i børne- og ungdomsidræt oftest handler om trivsel, leg og læring. Sportpsykologi og o-teknik smelter sammen, fordi mange tanker (psykologi) er tanker om o-tekniske udfordringer (teknik). Sportpsykologi og fysisk træning smelter sammen, fordi fokus og indsats i træningen er afgørende for, om den velstrukturerede træningsplan overhovedet giver udbytte.

Sportpsykologi binder løbernes udvikling sammen

Løbernes mentale færdighedsniveau vil have indflydelse på alle de andre udviklingsområder. Derfor er der også en fare for, at den sportpsykologiske træning bliver glemt i den daglige træning, da den "gemmer" sig lidt i de andre ting, der er i fokus. Men den er vigtig at huske på, netop fordi den gør løberne i stand til at få større udbytte af den resterende træning og på sigt at præstere bedre til stævner.

Selvom sportpsykologi aldrig står alene (som beskrevet i det sjette princip) vil vi alligevel her prøve at skille det ad og holde fokus på mentale færdigheder. I dette kapitel vil vi således ikke gå ind i børn og unges generelle psykologiske, sociale og emotionelle udvikling. I stedet vil vi komme med et bud på, hvilke mentale færdigheder, der er relevante for børn og unge orienteringsløbere at træne, og hvordan man som træner kan arbejde med at udvikle disse færdigheder.

Derudover skal det understreges, at kapitlet fokuserer på udvikling af generelle mentale færdigheder. I tillæg til dette kan enkelte løbere have helt særlige udfordringer. En løber kan være mørkeræd eller have højdeskræk, hvilket kan begrænse løberens deltagelse i træningen. En løbers forældre kan blive skilt, og løberen kan blive meget mentalt påvirket. Individuelle udfordringer kræver individuelle løsninger, og her kan en sportpsykologisk konsulent være en nødvendig løsning. Men det ændrer ikke på, at træneren med en grundlæggende sportpsykologisk viden, kan have stor indflydelse på meget af det mere generelle sportpsykologiske arbejde i børne- og ungdomsårene.

Sportpsykologi i praksis

Sportpsykologisk træning kræver, som al anden træning, systematik, struktur, regelmæssighed og løbende evaluering for at virke. Det vil sige, at rammerne for at implementere sportpsykologi som en del af træningen, skal være på plads. At integrere sportpsykologi fra bunden i børne- og ungdomstræningen er tidskrævende for træneren, men det er en god investering på lang sigt. Vi anbefaler, at den sportpsykologiske træning foregår som en integreret og naturlig del



af den daglige træning. Visse færdigheder kan man som træner sagtens selv arbejde med. Andre kan man med fordel samarbejde med en sportspsykologisk konsulent omkring. Under alle omstændigheder anbefaler vi, at træneren er tæt involveret i arbejdet. Det er ikke nok, at en "fremmed" sportspsykologisk konsulent laver et program for løberne i et klasselokale et par aftener. Det skal med ud i skoven, med ind i træningen, og træneren skal med sit engagement vise, at det er en vigtig del af træningen. Som træner kan man gribe den praktiske træning an på flere måder, hvoraf vi her vil fremhæve to:

Sportspsykologisk dialog og tiltag i eksisterende træningsaktiviteter

I løbernes daglige træning stilles der både krav til fysik, motorik, o-teknik og til det mentale. Det kræver f.eks. fokus, håndtering af modgang, dialog, commitment og andre mentale færdigheder at træne. Som træner kan man ganske enkelt gøre det, at man også inkluderer mentale færdigheder, når man alligevel introducerer eller evaluerer en træningsøvelse. "Du siger, at du havde svært ved at holde retningen i dag. Var det fordi, du havde svært ved at *fokuser* på at holde retning, eller var det bare teknisk svært?". Eller "du er virkelig blevet meget bedre til at løbe effektivt igennem "bøvlet terræn". Kan du selv mærke det? Hvad får denne udvikling dig til at føle? Giver det *motivation*?".

Specifikke sportspsykologiske øvelser

Ved at gøre brug af specifikke sportspsykologiske øvelser, kan man målrettet udvikle og træne løbernes mentale færdigheder. Denne metode har tre trin. Første trin er at vælge en konkret færdighed ud (f.eks. "håndtering af modgang") eller evt. at definere et tema (f.eks. "bevare en positiv indstilling i træning"). Andet trin er at lægge hovedet i blød og finde på øvelser og situationer, der udfordrer løberne på færdigheden. Man kan f.eks. inddеле løberne i tydeligt uretfærdige hold, man kan give nogle løbere et almindeligt kort, mens andre får et meget manipuleret kort, eller man kan bevidst sætte en post forkert. Tredje trin er at sikre, at løberne lærer noget af øvelsen. Det kræver dels, at man lader løberne kende formålet (f.eks. at arbejde med deres evne til at håndtere modgang og bevare en positiv indstilling) og dels, at man evaluerer specifikt på færdigheden og ikke på andre færdigheder. "Hvordan følte det, da posten ikke var der? Hvad fik det jer til at gøre?" Var det svært at holde den positive indstilling, når I godt vidste at det andet hold var bedre? Hvad kan man gøre for at håndtere sådanne situationer?".

I Team Danmark kaldes disse to metoder for *integreret mental træning*. Erfaringen er, at sportspsykologi fungerer bedst, når det er en naturlig del af træningen, og når træneren viser, at det er vigtigt, f.eks. ved at sætte tid af til det i træningen.

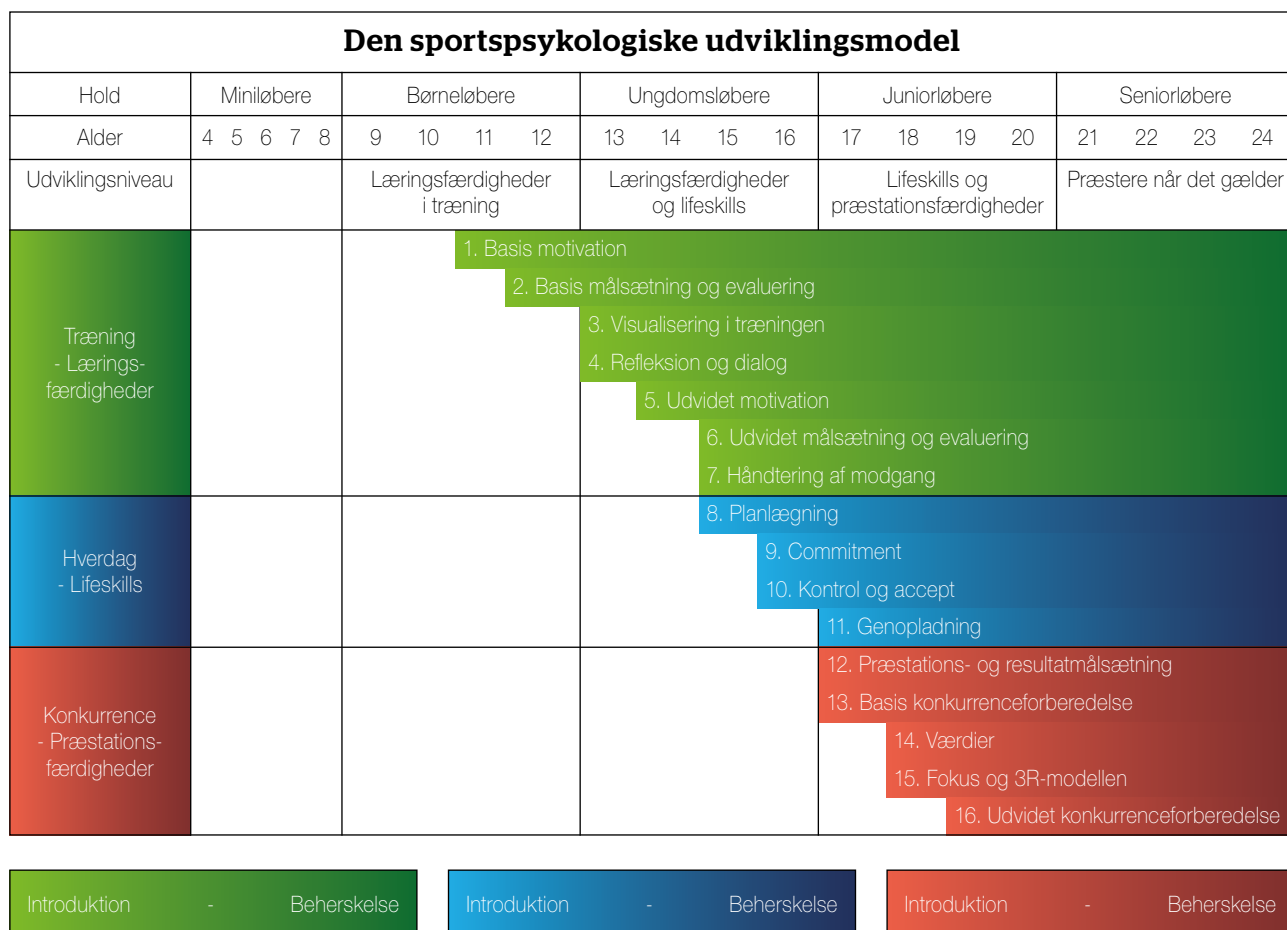
Hvad skal en eliteløber kunne?

Ved at kigge på, hvilke krav der stilles til eliteløberes mentale styrke, kan vi finde frem til hvilke færdigheder der skal til for at kunne præstere på højeste plan. Vi mener, at eliteløberes mentale styrke kan opdeles i 16 forskellige mentale færdigheder. Disse 16 færdigheder, samt hvornår løberne skal træne dem, udgør "Den sportsspsykologiske udviklingsmodel", som præsenteres i næste afsnit. Selvom de mentale færdigheder er målrettet mod at styrke løbernes sportslige udvikling, er det stort set færdigheder alle løbere – og mennesker – har gavn af at beherske. Uanset om løberen gerne vil være den næste danske verdensmester eller bare vil mødes med sine orienteringsvenner et par gange om ugen, er der altså god fornuft i at lære disse færdigheder.

Når løbere træder ind i seniorlandsholdstruppen, forventer ingen, at de har nået deres o-tekniske og fysiske topniveau. Det samme gælder på det mentale område. Dog vil løberne have stor glæde af at have tilegnet sig mental styrke allerede på vejen mod landsholdet. De får brug for det. Og husk, at man ikke ved, hvilke løbere der i fremtiden skal, eller ikke skal, på landsholdet, før sent i deres udvikling.

Sportsspsykologi binder børn og unges udvikling sammen, fordi det påvirker alle andre udviklingsområder.

Sportsspsykologi kan både integreres i børne- og ungdomstræningen i sammenhæng med eksisterende træningsaktiviteter, eller man kan bruge specifikke sportsspsykologiske øvelser.



Figur 5.1. Den sportsspsykologiske udviklingsmodel.

Den sportsp psykologiske udviklingsmodel

De 16 mentale færdigheder, som løberne skal udvikle gennem træning, er i den sportsp psykologiske udviklingsmodel (fig. 5.1) inddelt i tre kategorier:

- **Træning - Læringsfærdigheder (de grønne)**
- **Hverdag - Lifeskills (de blå)**
- **Konkurrence - Præstationsfærdigheder (de røde)**

Færdighederne er nummereret fra 1-16, og rækkefølgen af løbernes træning og udvikling af færdighederne følger nummereringen og går i modellen fra øverste venstre hjørne mod nederste højre hjørne. Rækkefølgen af færdighederne er for det første bestemt ud fra alder (startende fra 11 år) og for det andet ud fra kategorierne (startende fra læringsfærdigheder til præstationsfærdigheder). De mentale færdigheder er ikke opdelt i delelementer som mange af de fysiske og motoriske færdigheder og alle de o-tekniske færdigheder, da de ikke på samme måde kan deles op i mindre, specifikke dele.

I modsætning til de andre to sportslige udviklingsområder, starter det specifikke arbejde med løbernes sportsp psykologiske udvikling først, når de er ca. 11 år. Det er ikke fordi løberne ikke kan lære mentale færdigheder lidt tidligere, men det er først i denne alder, at det giver mening at arbejde målrettet med løbernes mentale færdigheder. Som det er illustreret i modellen, så slutter arbejdet med mentale færdigheder aldrig. Løberne kan med fordel arbejde med de mentale færdigheder hele deres sportslige karriere og såmænd sikkert hele livet. Hvornår de forskellige færdigheder introduceres i træningen, findes der ikke en præcis opskrift på, men vi har givet vores bud i udviklingsmodellen. Modellen skal forstås som en guideline, der ikke fritager træneren fra at vurdere, hvornår en løber er klar til næste skridt.

Kategorier

Kategoriseringen af de mentale færdigheder er et udtryk for, at færdighederne bestemmes ud fra forskellige kvaliteter. De grønne færdigheder, i kategorien "træning – læringsfærdigheder", er mentale læringsfærdigheder, som løberne skal udvikle i ro og mag i træningen, og som hjælper dem til at få større udbytte af deres træning. De skal danne grundlaget for løbernes sportsp psykologiske udvikling. De blå færdigheder, i kategorien "hverdag – lifeskills" er ligeledes grundlæggende mentale færdigheder, men de handler om emner i løbernes hverdag ved siden af træningen. Den sidste kategori med de røde færdigheder, "konkurrence – præstationsfærdigheder", er de mentale færdigheder, som kan hjælpe løberne til at sætte gode præstationer sammen i konkurrence og præstere, når det gælder.

Som modellen illustrerer, bestemmer de tre kategorier også, i hvilken rækkefølge de mentale færdigheder skal introduceres og trænes. Man kan forestille sig et hus, hvor læringsfærdighederne er fundamentet, lifeskills er væggene og præstationsfærdighederne er taget. Færdighederne i kategorierne bygger ovenpå hinanden, og er derfor afhængige af hinanden.

Træning - læringsfærdigheder

Før, og til dels under, puberteten er løberne sjældent klar til decideret mental træning. Præstationer og resultater skal ikke være i fokus i denne alder, og derfor skal der ikke trænes mentale færdigheder, der optimerer løbernes præstationer. Denne fase handler om trivsel, leg og læring. Vi ved godt, at nogle løbere allerede i denne alder lider af nervøsitet og præstationsangst. Men det skal ikke afhjælpes ved at skærpe løbernes mentale præstationsfærdigheder. Det skal afhjælpes ved at skabe et trygt læringsmiljø med mindre fokus på præstationer og resultater. Fra en sportsp psykologisk vinkel giver det i denne fase mening at introducere det, vi kalder læringsfærdigheder. Læringsfærdigheder er færdigheder, der understøtter løbernes læring og udvikling. Det er færdigheder, hvor der bl.a. arbejdes med løbernes motivation, målsætninger i træningen, evne til refleksion og dialog m.m.

Som tidligere nævnt skal de mentale færdigheder trænes i sammenhæng med resten af løbernes træning. Løbernes læringsfærdigheder kan og bør integreres, som en del af klubbens børne- og ungdomstræning. For børneløbere og de første par år som ungdomsløbere, er det ikke nødvendigt at kalde det sportsp psykologisk træning eller overhovedet italesætte, at de mentale færdigheder trænes. Det er blot en naturlig del af den måde, de træner og lærer, at de f.eks. skal lære at sætte simple procesmål for en træning.

Efterhånden som ungdomsløberne bliver ældre og mere modne (fra 15-årsalderen) kan man begynde at inkludere dem mere i den mentale færdighedstræning. Man kan introducere dem for de centrale begreber og fortælle lidt om de forskellige mentale læringsfærdigheder og fortælle hvorfor de er vigtige at lære. Løberne skal f.eks. lære at formulere mere langsigtede procesmål, samt skrive dem ned og evaluere systematisk på dem.

Hverdag - lifeskills

Arbejdet med at udvikle løbernes læringsfærdigheder fortsætter, men i takt med, at løberne bliver ældre og rykker op på nye hold, starter på efterskole, ungdomsuddannelse, flytter hjemmefra m.m., så vokser kravene til planlægning af hverdagen. For de sportsligt fokuserede løbere vil antallet af ugentlige træningspas stige, og træningsindholdet bliver mere krævende. Samtidig vokser lektiebyrden, skoledagen bliver længere, og kravet om at være social og "med på moderne" følger med.

Når løberne når 15-16 årsalderen, bliver det derfor relevant, at løberne begynder at lære relevante lifeskills. Lifeskills forstås vi her som færdigheder, der er vigtige for at håndtere livet som ung aktiv løber. Det handler især om, at løberne har en hverdag, hvor der er fokus på sporten, men hvor der også er plads til et godt og meningsfuldt liv ved siden af. Det handler om, at løberne er gode til at prioritere, at de skaber rammer, så de kan udføre deres træning med kvalitet, og at de får planlagt hverdagen, så det hele hænger sammen. Dette er et fundament for at kunne håndtere de endnu højere krav, som løberne vil møde i sporten og i livet.



Konkurrence - præstationsfærdigheder

Mentale færdigheder, der hjælper løberne til bedre præstationer til stævner, er det sidste skridt i løbernes sportpsykologiske udvikling og træning – taget på det sportpsykologiske hus. Man bør begynde at fokusere på præstationsfærdigheder, når præstationerne begynder at blive vigtige, og løberne føler pres med rette. Med rette. Løberne kan jo føle pres alt for tidligt og ved uvæsentlige konkurrencer. Her er løsningen, som nævnt, at skabe et støttende miljø med fokus på læring fremfor præstationer og resultater. Men når løberne er færdige med puberteten, og når konkurrencen reelt begynder at skærpes i junioralderen, f.eks. i forbindelse med udtagelsesløb til Junior-VM el.lign., er det tid til at introducere præstationsfærdigheder.

Mange løbere tror, at de, for at præstere godt, skal gå ind til et stævne med en følelse af stor selvtillid, og helt uden bekymringer. De efterspørger redskaber til at styre og kontrollere deres tanker og følelser. Men det kan ikke altid lade sig gøre. Vores erfaring siger, at tvivl og bekymring er en naturlig og uundgåelig del af det at dyrke sport. Særligt under pres, som f.eks. til vigtige stævner, får tankerne deres eget liv. Unge løbere vil i disse situationer opleve myriader af tanker, der er meget svære at styre og som ofte er nye og uvante. Ligesom enhver mønt har både en forside og en bagside, indeholder konkurrencesport både glæde og stolthed på den ene side, men også tvivl og bekymring på den anden. I startboksen oplever mange løbere et stærkt ønske om at præstere godt, og de har en klar tro på, at det kan lade sig gøre. Men samtidig kan de tvivle på, om de har forberedt sig godt nok, og de er bange for at fejle og ikke kunne leve op til forventningerne. Dette er helt naturligt.

Moderne sportpsykologi tager udgangspunkt i, at det sjældent er muligt at styre og kontrollere tanker og følelser. Tværtimod kan en stor indsats for netop at styre tanker og følelser, flytte fokus fra

den egentlige opgave – nemlig at præstere. Mens den indre kamp om at styre tanker og følelser foregår, passerer den egentlige kamp (sportskampen) forbi uden fuldt fokus. I stedet skal løberne lære at være til stede i nuet, at registrere og acceptere forstyrrende og nogle gange ubehagelige tanker og følelser som noget, der kommer og går – uden at kæmpe med dem. De skal lære at rette fokus tilbage på opgaven, hver gang de forstyrrende tanker kommer. For at kunne gøre det skal løberne lære at være bevidste om og kende til deres sædvanlige forstyrrende tanker og følelser og vide hvad deres opgave er. Det er færdigheder, der i høj grad kan trænes.

Dette har stor betydning for trænerens ageren i konkurrencesituationer. I et ønske om at hjælpe løberne inden start vil træneren ofte sige: "du skal ikke være nervøs", eller "bare nyd det". Måske bør træneren i stedet sige: "Det er helt naturligt at være nervøs, det er alle de andre også, og det er jeg også, når der er noget på spil. Men hvis du hele tiden retter fokus tilbage på den opgave, du lige har fortalt mig, at du vil have fokus på, hver gang dine sædvanlige forstyrrende tanker kommer – så skal det nok gå. Du kan nyde det bagefter".

Mental styrke i konkurrence handler også om, at løberne er i stand til at handle i overensstemmelse med deres værdier og procesmål, selv når de er under pres eller møder modgang og står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser. Dette er kun muligt, når de ved, hvorfor de dyrker orientering og hvilke værdier de gerne vil stå for som løber. Det er en anden mental præstationsfærdighed.

Børn og unges sportpsykologiske udvikling skal bygges af mentale færdigheder i tre kategorier:

- **Træning - Læringsfærdigheder**
- **Hverdag - Lifeskills**
- **Konkurrence - Præstationsfærdigheder.**

De mentale færdigheder skal forstås som et hus, hvor læringsfærdighederne er fundamentet, lifeskills er væggene og præstationsfærdighederne er taget. Rækkefølgen de læres i, er vigtig.



INDHOLD 5.2

Sportpsykologisk træning	238
Mental færdighedstræning i praksis	238
Beskrivelse af mentale færdigheder – læringsfærdigheder	239
1. Basis motivation (11- år)	239
2. Basis målsætning og evaluering (12- år)	239
3. Visualisering i træningen (13- år)	242
4. Refleksion og dialog (13- år)	243
5. Udvidet motivation (14- år)	244
6. Udvidet målsætning og evaluering (15- år)	246
7. Håndtering af modgang (15- år)	248
Beskrivelse af mentale færdigheder – lifeskills	250
8. Planlægning (15- år)	250
9. Commitment (16- år)	252
10. Kontrol og accepts (16- år)	253
11. Genopladning (17- år)	254
Beskrivelse af mentale færdigheder – præstationsfærdigheder	256
12. Præstations- og resultatmålsætning (17-år)	256
13. Basis konkurrenceforberedelse (17- år)	257
14. Værdier (18- år)	259
15. Fokus og 3R-modellen (18- år)	260
16. Udvidet konkurrenceforberedelse (19- år)	264

Sportspsykologisk træning

De 16 mentale færdigheder, som løberne skal lære i løbet af deres udvikling, er beskrevet i de følgende afsnit. Færdighederne kan ved læsning forekomme mindre konkrete end de fysiske og motoriske og o-tekniske færdigheder. Effekterne af den sportspsykologiske træning vil også være mindre synlige, især i starten af løbernes sportspsykologiske udvikling. Det bunder i, at læringsfærdighederne netop er færdigheder, der skal hjælpe løberne til at se og forstå deres egen udvikling inden for andre sportslige og sociale områder.

Mental færdighedstræning i praksis

Udvikling af mentale færdigheder kræver først og fremmest, at løberne er bevidste om, at de kan udvikle større mental styrke, og om hvordan de kan gøre det. Den første introduktion til sportspsykologisk træning er derfor vigtig, da det netop er her, at denne bevidsthed kan skabes. Mange af de mentale færdigheder kan trænes på holdniveau, mens andre også skal trænes individuelt med den enkelte løber. Træning af en del af præstationsfærdighederne og lifeskills er, naturligt nok, mest relevant for de sportsligt fokuserede løbere.

Løbernes træning og udvikling af lifeskills og præstationsfærdigheder er derfor primært den personlige træners opgave, da det sjældent er praktisk muligt for klubtrænere at træne dette med løberne. De mentale færdigheder, som skal trænes i løbernes udvikling, inden de får en personlig træner ved 15-årsalderen, skal dog integreres i børne- og ungdomstræningen. Samtidig er det vigtigt, at der løbende er en tæt dialog mellem ungdoms- og juniortrænerne i klubben og den personlige træner, så det mentale færdighedsarbejde koordineres. Den personlige træner skal vide, hvad løberen har været igennem af mentale færdigheder i klubbens børne- og ungdomstræning, så det videre arbejde kan tilpasses. Samtidig skal ungdoms- og juniortrænerne vide, hvilke mentale færdigheder løberen træner individuelt, så de kan støtte op om det i klubmiljøet. I færdighedsbeskrivelserne har vi givet et bud på, hvordan arbejdsfordeling mellem den personlige træner og trænerne i klubben kan være.

I mange af de mentale færdighedsbeskrivelser er der henvist til eksempler på specifikke sportspsykologiske øvelser, som kan findes i TBU-øvelseskataloget på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside. I nogle af færdighederne vil udviklingen af færdigheden ikke skulle ske gennem specifikke øvelser, men ved at integrere færdigheden i andre træningsaktiviteter. Det kan være i forbindelse med instruktion, feedback og evaluering eller ved at inkludere et mentalt element i en fysisk og motorisk- eller o-teknisk øvelse. Dette er også beskrevet i hver færdighed.



Beskrivelse af mentale færdigheder - Læringsfærdigheder

1. Basis motivation (11- år)

Den første mentale læringsfærdighed, som man som træner kan begynde at stimulere hos løberne, er deres motivation for at dyrke orientering. Man kan diskutere, hvorvidt motivation er en færdighed, i forhold til, om det er noget der kan udvikles gennem træning. Vi mener, at hensigtsmæssig tilrettelæggelse af aktiviteterne i forbindelse med børne- og ungdomstræningen, kan "præge" mange løberes motivation i rigtige retning – nemlig at fastholde deres motivation for at dyrke orientering. Basis motivation består derfor ikke af specifikke sportspsykologiske øvelser, men af overvejelser og tiltag, som man som træner bør tage med i planlægning og gennemførelse af de eksisterende træningsaktiviteter. Samtidig er løberne ved introduktionen af denne færdighed ofte for unge til for alvor at reflektere over, hvad der rent faktisk motiverer dem ved at dyrke orientering. De sportspsykologiske tiltag omkring basis motivation behøver derfor ikke italesættes over for løberne indtil de bliver 14-15 år.

Indtil løberne er 10-11 år, har mini- og børnetræningen primært været bygget op omkring leg og glæde, og det motiverende har netop været orienteringsglæden - at det er sjovt i sig selv at gå til orientering. For børneløbere begynder træning af specifikke færdigheder at fylde mere i træningen, og de er begyndt at konkurrere "for alvor" og sammenligne deres niveau med holdkammerater og "modstandere". Samtidig betyder fællesskabet i miljøet mere og mere, og de vil gerne være en del af holdet, med alt hvad det indebærer. Løbernes motivation er derfor også i gang med at udvikle sig i denne periode.

Motivation bør ikke alene i løbernes indre univers. Den er dybt afhængig af miljøet og omgivelserne, og som træner kan man præge løbernes motivation ved at have fokus på de rigtige ting. I kapitel 2, "Børn og unges motivation for orientering" beskrives selvbestemmelsesteorien som tre grundlæggende behov; *autonomi*, *kompetence* og *samhørighed*. Når løberne oplever, at de får opfyldt deres grundlæggende behov for autonomi, kompetence og sammenhørighed, vil de opbygge en stærk indre motivation. Basis motivation tager udgangspunkt i selvbestemmelsesteorien. Som træner skal man forsøge at opbygge et miljø, hvor der stræbes efter at opfylde løbernes behov for autonomi, kompetence og samhørighed.

Oplevelsen af autonomi kan skabes i rammer, hvor løberne har mulighed for at tage initiativ og ansvar, både for egen udvikling, men også for børne- og ungdomsmiljøet som helhed. En af kerneværdierne for "det gode træningsmiljø", beskrevet i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet", er netop at give plads til det frie initiativ. I kapitel 7 og 8 er der beskrevet en række eksempler på frie initiativer fra løbere, man som træner og klub skal støtte op om. Træneren kan dog også arbejde aktivt med løbernes oplevelse af autonomi. Dels ved at arbejde målrettet med udvikling af unge trænere og ledere, som beskrives i kapitel 8, og dels ved at inkludere løberne i deres egen udvikling. Det kan være ved at fortælle dem, hvad det er meningen,

at de skal blive bedre til i træningen nu og på længere sigt, og lade dem komme med forslag til øvelser, som de godt kunne tænke sig at lave for at blive bedre.

At skabe oplevelsen af *kompetence* handler om at synliggøre løbernes udvikling for dem selv. Og det handler om at italesætte det for den enkelte løber og for hele holdet, hver gang løberne gør en god indsats til gavn for deres egen udvikling og/eller for miljøet. At synliggøre løbernes udvikling for løberne selv, kan f.eks. gøres ved at bruge evalueringsøvelser i den fysiske og motoriske- og den o-tekniske træning, og efterfølgende fortælle løberne om deres udvikling. Ikke i forhold til andre løbere, men ved at sammenligne deres tidligere niveau med deres nuværende. Det kan gøres ved at rose løberne, når de efter en periode med lidt dårlig stemning mellem nogle løbere på holdet, bliver bedre til at omgås hinanden på en god måde. Eller ved altid at nævne og rose de løbere, som gør en god indsats til gavn for miljøet, f.eks. dem, der altid kommer til træning og deltager aktivt på kredsungdomskurser og stævner el.lign.

At skabe oplevelsen af *samhørighed* handler om lave aktiviteter og skabe rammer, der styrker fællesskabsfølelsen. At løberne har lyst til at komme til træning, fordi de har det sjovt, og fordi de føler sig som en del af holdet. Fællesskabsfølelsen er enormt vigtig for børne- og ungdomsløberne og er ikke bare noget, der kommer af sig selv. Fællesskabet kan styrkes ved at lave øvelser, der skal løses parvis, i grupper eller hele holdet sammen, hvor samarbejde og sparring er nødvendigt for at løse opgaven. Det kan styrkes ved at have aktiviteter, der opfordrer til dialog, videndeling og hygge, f.eks. o-teknisk fællesevaluering, regelmæssig fællesspisning eller andre sociale aktiviteter. Og fællesskabet kan styrkes ved at undgå uhenigtsmæssige gruppedannelser internt på holdet. Der skal gribes ind, hvis nogen føler sig udenfor og ikke trives på holdet.

2. Basis målsætning og evaluering (12- år)

Løberne skal lære at sætte og evaluere på kortsigtede procesmål, først i træning og sidenhen også i konkurrence. Procesmål handler ikke om resultatet, men om, hvilke opgaver løberne skal arbejde med i træning og konkurrence og hvordan de vil løse dem. Kortsigtede procesmål skal være begrænset til en kortere periode i træningen eller en enkelt træning eller et stævne. Et kortsigtet procesmål skal bestå af én, evt. to klart afgrænsede opgaver/færdigheder, som løberne skal arbejde aktivt med.

Når der arbejdes med at lave målsætninger, uanset om det er kort- eller langsigtet mål, er *SMART-modellen* en god guideline. Modellen beskriver fem grundlæggende kriterier, som en målsætning skal opfylde. Målsætningen skal være:

- **Specifik.** Målet skal være specifikt afgrænset, f.eks. en bestemt opgave/færdighed, og målsætningen skal klart vise, hvad der skal ske, og hvordan det skal ske.



- **Målbar.** Det skal være muligt at måle fremgang og kunne konstatere, om løberne bliver bedre til de forskellige færdigheder.
- **Attraktiv.** Målsætningen skal motivere løberne til at gøre en indsats for at opnå det.
- **Realistisk.** Det skal være realistisk for løberne at nå målet med en koncentreret indsats.
- **Tidsbestemt.** Det skal være muligt for løberne at nå målsætningen inden for en overskuelig tidsramme, specielt med de kortsigtede mål.

Procesmål i børne- og ungdomstræningen vil ofte blive defineret ud fra den færdighed, der skal arbejdes med, f.eks. "at blive bedre til at få den rigtige retning fra indløbspunktet til posten", eller "at blive bedre til at lave "fodhop" og "knæhink"". Procesmål i konkurrence skal, ved introduktionen af basis målsætning og evaluering, handle om de o-tekniske opgaver, som løberne skal arbejde med under konkurrencen, f.eks. "at tage et stop ved hver post og få lagt en klar og tydelig plan for næste stræk", eller "at være ekstra skarp med udløbsretningen fra posterne". Senere hen kan det også inkludere mere taktiske og mentale opgaver, som f.eks. "at være ekstra opmærksom på udenomsvejvalg", eller "at tage det lidt ekstra roligt til de to-tre første poster for at få en god start". At sætte konkrete procesmål skærper løbernes opmærksomhed og øger kvaliteten af træningen og konkurrencen. Samtidig retter gode procesmål fokus netop mod processen og væk fra resultatet og kan reducere det præstationspres, som nogle løbere oplever i en alt for tidlig alder.

Evnen til at evaluere målsætninger, udvikling og præstationer er en vigtig forudsætning for, at løberne kan udvikle sig og lære nye ting. Ineffektive evalueringer forklarer ofte sejre og nederlag med ydre faktorer, såsom dårlige kort eller kedelige baner, eller de er urealistisk hårde og rammer løberne på selvtilliden. Løbere, der evner at

evaluere konstruktivt, fokuserer på sig selv, på processen (ikke kun resultatet) og både på det, de gjorde godt og det, de kunne have gjort bedre.

Løbere, der arbejder bevidst med kortsigtede procesmål og evaluering:

- **Sætter egne procesmål og evaluerer dem - både for træning og sidenhen konkurrence.**
- **Evaluerer primært på, hvordan det går med at nå procesmålene, og vægter indsats før resultat.**
- **Bruger evalueringen til at sætte nye kortsigtede procesmål og opgaver for den næste træning eller konkurrence.**

Basis målsætning og evaluering består, lige som basis motivation, ikke af specifikke sportspsykologiske øvelser, men af tiltag, man som træner kan inkludere i forbindelse med instruktion, feedback og evaluering af eksisterende træningsaktiviteter. Dette kan og skal gøres både med hele holdet og med hver enkelt løber. De kortsigtede procesmål for træningen er, som sagt, stærkt afhængige af, hvilken færdighed der trænes, da procesmålet naturligt vil følge træningens formål. Når man arbejder med målsætning og evaluering er det dog vigtigt, at træneren inkluderer løberne mere i procesmålene. De skal først og fremmest kende den overordnede målsætning, men også vide *hvorfor* det er vigtigt at udvikle netop denne færdighed. Dette gøres f.eks. ved at stille løberne spørgsmål, som f.eks.: "I dag skal vi træne jeres forståelse af gennemløbelighed i terrænet. Hvad tror I, at gennemløbelighed betyder? Hvad tror I, at forskellen på gennemløbelighed og sigtbarhed er? Hvordan kan det ses på kortet? Hvorfor tror I, at det er vigtigt at kunne kende forskel på gennemløbelighed?"

Både i forhold til træning efter helmetoden og konkurrence anbefales det også, at træneren spørger ind til hver enkelt løbers egne procesmål. Gode procesmål kan f.eks. handle om færdigheder, som løberen har svært ved og gerne vil blive bedre til, eller noget, som løberen er rigtig god til og gerne vil blive endnu bedre til. Hvis løberens egne procesmål omhandler præstations- og/eller resultatmålsætning, skal træneren hjælpe løberen med at få rettet procesmålene i en hensigtsmæssig retning.

Når løbere evaluerer o-tekniske træninger eller konkurrencer, kommer de ofte til at fokusere på de o-tekniske fejl, de har lavet, uanset hvad målsætningen var. Træneren skal derfor instruere løberne i, hvordan de skal evaluere, og hvad man som træner kommer til at spørge dem om efter træningen eller konkurrencen. Hvis målsætningen var at træne postudløb, men en løber fokuserer på en eller flere fejl, der skete i postudløbet, skal samtalen ledes tilbage på evaluering af målsætningen. "Det er ikke vigtigt om du lavede fejl i postudløbet i dag, da det ikke var i fokus på dagens træning. Postudløb træner vi på et senere tidspunkt. Hvordan gik med at udvælge gode indløbspunkter, som vi snakkede om inden start?". At løberne efterfølgende sætter ord på, hvordan det gik i træningen eller konkurrencen til træneren, er ikke noget nyt, men ligesom med målsætningerne, handler det nu om at træneren gør evalueringen lidt mere systematisk og følger op på målsætningen. I kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet" er det beskrevet mere dybdegående, hvordan evaluering af den o-tekniske træning og udvikling kan foregå for de forskellige aldersgrupper.



3. Visualisering i træningen (13- år)

Visualisering er en mental færdighed, hvor løberne, via mentale forestillinger eller billeder, forsøger at opnå en forbedring inden for en given fysisk og motorisk færdighed eller o-teknisk færdighed. Under visualisering skal løberne bruge så mange sanser som muligt, så hjernen og kroppen nærmest oplever, at færdigheden udføres i virkeligheden, selvom det blot er en mental forestilling. Løberne bruger faktisk allerede visualiseringsteknikker i forbindelse med mange o-tekniske færdigheder. F.eks. når de skal vurdere hvilket vejvalg, der er det bedste, udvælge hvilke holdepunkter, der skal bruges på strækket eller forflytte sig mellem to ledelinjer, danner de mentale billeder af, hvordan det, de ser på kortet, ser ud i virkeligheden. Dette sker dog ubevidst. For ungdomsløberne kan man som træner begynde at arbejde mere målrettet med deres evne til at visualisere. Ikke kun i den o-tekniske træning, som f.eks. ved træning af færdighed 25, "Forståelse af terræn- og kortmodel", men også som forberedelse, analyseredskab og evalueringsmetode i både den fysiske og motoriske træning og i den o-tekniske træning. Hvis løberne f.eks. har svært ved at udføre et sædespark korrekt, kan det have stor effekt at visualisere den korrekte udførelse et par gange, inden de prøver igen.

Løbere, der bevidst bruger visualisering i træning:

- **Er i stand til at skabe mentale billeder og derved se dem selv udføre fysiske og motoriske færdigheder og o-tekniske færdigheder.**
- **Bruger visualisering regelmæssigt i træning, særligt i forberedelsen.**
- **Bruger især visualisering til indlæring af nye eller vanskelige færdigheder.**

Ved introduktionen til denne færdighed kan løberne næppe finde koncentration og ro til separate mentale træningssessioner, hvor de f.eks. ligger på madrasser og bliver guidet gennem længere visualiseringsøvelser, hvilket vi heller ikke mener er specielt relevant. Til gengæld kan man som træner sagtens begynde at introducere simple visualiseringsøvelser i forbindelse med den fysiske og motoriske færdighedstræning og den o-tekniske færdighedstræning.

Især ved indlæring af nye løbstekniske bevægelser kan visualisering være meget effektivt. Det kan være svært at forklare og vise, hvordan en hensigtsmæssig løbebevægelse skal udføres. Samtidig kan det være svært for både løbere og træneren at se og vurdere, hvordan løberne rent faktisk udfører bevægelsen. Video, der viser korrekt udførelse af en bevægelse, kan være en stor hjælp her. Dels bliver det nemmere for løberne at forestille sig, hvordan de selv skal udføre bevægelsen, og dels styrker det også deres visualiserings-evne. Brug af video i løbstekniske øvelser kalder vi "Løbstekniske videoøvelser". Løbstekniske videoøvelser indledes med, at der vises en video af en løber, der udfører en konkret løbebevægelse korrekt, gerne i langsom gengivelse og gerne samtidig med en verbal instruktion. Løberne vil dermed danne et visuelt billede af, hvordan bevægelsen skal udføres, og vil så efterfølgende prøve at efterligne det. I kapitel 3, "Fysisk og motorisk udvikling og træning", er der i flere af de løbstekniske færdigheder eksempler på konkrete videoer, som kan bruges til de løbstekniske videoøvelser.

I de løbstekniske videoøvelser kan det også være en god idé at filme løberne, når de har fået lov til at øve sig lidt. På filmene vil både træneren, men specielt løberne selv, kunne se, hvordan de rent faktisk udfører bevægelsen. Det vil pludselig blive mere tydeligt, hvad løberne kan arbejde videre med for at optimere udførelsen af bevægelsen. Når løberne visuelt har set, hvordan bevægelsen skal udføres korrekt, og hvordan de selv udfører den, kan man sidenhen bede dem om at lukke øjnene et øjeblik og forestille sig, hvordan de skal udføre bevægelsen korrekt, inden de prøver igen.

Også i den o-tekniske træning kan løbernes evne til at visualisere være effektivt, f.eks. ved brug af øvelsen "O-teknisk træningsforberedelse". Her får løberne lov til at se på kortet, inden den o-tekniske træning starter. Det er især effektivt ved introduktion af nye o-tekniske færdigheder, da det øger forståelsen for færdigheden, hvis løberne ud fra kortet kan se, hvad træneren mener. Gennemgå derfor gerne nogle stræk i øvelsen, og bed løberne om at forestille sig, hvordan det vil se ud i terrænet, og hvordan de skal udføre færdigheden.

Visualisering kan også bruges som analyse og evaluering af den o-tekniske træning. Det er svært for træneren at observere, hvad løberne gør i skoven. Ved at bruge "O-tekniske videoøvelser", hvor løberne enten selv løber med et hovedkamera, eller får en anden løber eller træner til at løbe bagved og filme, mens løberne træner en bestemt færdighed, kan man øge kvaliteten af den o-tekniske analyse og evaluering. Både løbere og træneren kan efterfølgende se, hvad der gik godt, og hvad der gik mindre godt. Løberne vil efterfølgende også kunne bruge videoen i deres videre visualisering,



f.eks. ved at gense de dele af videoen, hvor de gjorde det godt, som forberedelse til næste træning.

En anden måde at bruge visualisering som værktøj i den o-tekniske analyse er øvelsen "ReRun". Her genløber løberne en almindelig orienteringsbane, som de først har løbet så hurtigt som muligt. Løberne kan på den måde både se, hvor meget hurtigere de kan løbe, når de kan huske banen, men også i hvor stor udstrækning de har været i stand til at visualisere på første gennemløb. De løbere, der er rigtig dygtige til at visualisere, vil stort set kunne løbe andet gennemløb uden brug af kortet.

Visualisering kan på sigt også bruges som en metode til at vedligeholde o-tekniske færdigheder med. Det kan f.eks. være værdifuldt i skadesperioder, hvor løberne ikke kan træne deres o-teknik ved at løbe i skoven. I stedet kan de f.eks. stå på crosstrainer og visualisere, hvordan de ville have gjort på nogle forskellige o-tekniske udfordringer. Visualisering er også det, som løberne skal bruge i den o-tekniske færdighed 36, "O-teknisk konkurrenceforberedelse". Det kan ske ved, at de kigger på gamle kort/baner over terrænet, og forestiller sig, hvad de ville gøre og hvordan de ville orientere på forskellige stræk.

4. Refleksion og dialog (13- år)

Grundlæggende social trivsel og relationer har stor betydning for løbernes motivation og fastholdelse i sporten. Unge løbere, der ikke formår at indgå på en god måde på et hold, der ikke er villige til at indgå kompromiser, der ikke deler viden med holdkammeraterne, eller der ikke formår at samarbejde med trænerne, ender med at få det svært og i sidste ende med at droppe ud eller blive valgt fra af de andre løbere. Løbernes sociale udvikling og evne til at indgå sammen med andre jævnaldrende på et hold, er beskrevet andre steder i bogen. I denne færdighed vil vi fokusere på et enkelt element, nemlig samarbejdet med træneren.

Det er træneren, der skaber rammer og indhold i træningen, så løberne kan udvikle sig som orienteringsløbere. Men rammer og indhold er i sig selv ikke nok til, at løberne lærer noget. Det kræver også, at der er godt samarbejde mellem træneren og løberne, noget der skabes igennem en tillidsfuld relation og god kommunikation fra begge sider. I kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet" beskrives det, hvordan træneren kan arbejde med at skabe gode relationer til løberne. I det følgende vil vi fokusere på, hvordan træneren kan hjælpe løberne med at blive bedre orienteringsløbere ved at lære dem at reflektere og indgå i en konstruktiv dialog om deres træning og udvikling.

Som det er beskrevet i færdighed 3, "Visualisering i træningen", kan træneren sjældent observere løberne, når de træner og konkurrerer. Det betyder, at kvaliteten af trænerens hjælp i meget høj grad afhænger af løbernes evner til at reflektere over og beskrive, hvad de oplevede, hvad de så, hvad der var svært og hvordan de træffer beslutninger, m.m. Mange løbere, der har nået det højeste sportslige niveau, fortæller, at en af de vigtigste grunde, til at de har nået så højt niveau, er, at de har været gode til at opsøge hjælp i stedet for at tro, at de kunne løse alle udfordringer selv. Mange løbere oplever også, at bare det at have en træner at kunne sige tingene til – også de svære – ofte er nok til at få reflekteret og dermed skabt klarhed over problemet.

Løbere med gode evner til refleksion og dialog:

- **Reflekterer over, hvordan de har grebet en øvelse an og løst den, før de snakker med træneren om det.**
- **Er ærlige over for træneren og modstår fristelsen til at bortforklare - ellers lærer de ikke noget.**
- **Venter ikke blindt på feedback, men søger aktivt hjælp og sparring til de ting, de har svært ved.**

Refleksion og dialog består ikke af specifikke sportspsykologiske øvelser, men af tiltag, man som træner kan inkludere i forbindelse med instruktion, feedback og evaluering af eksisterende træningsaktiviteter. Dette kan og skal gøres både med hele holdet og med hver enkelt løber.

Klub og træner skal understrege vigtigheden af refleksion og dialog. Det er f.eks. en god idé at have en værdi i ungdoms- og juniormiljøet, der netop underbygger god kommunikation via refleksion og dialog. Husk også at rose løbere, der f.eks. er gode til at opsøge træneren for at få hjælp til nogle svære ting, eller løbere, der selv tager initiativ til at sidde efter træning og kigge på kort og baner med holdkammeraterne.

Hvis ikke løberne selv tager så meget initiativ, er det god idé at facilitere refleksion og dialog i træningen. Sørg f.eks. for, at der efter hver træning er tid til, at alle løbere kan få evalueret med en træner. Når træneren holder en instruktion eller et teoretisk oplæg, eller giver feedback og evaluerer træningen, så skal løberne også i spil ved at stille spørgsmål, inden svaret gives. "Hvad tror i at forlænge og forstørre poster betyder? Og hvorfor er det en god færdighed at kunne beherske? Kan i se nogle eksempler på poster, hvor det er muligt at forlænge eller forstørre posten på dagens træning?". Træneren kan også bruge makkerevaluering, hvor løberne evaluerer træningen to og to, og på den måde kan dele viden og give gode råd. I starten kan man som træner have udarbejdet en spørgeguide til dem, så de ved, hvad de skal reflektere over og spørge og fortælle hinanden om. Men efterhånden som de bliver bedre, kan de selv evaluere på de rigtige ting på den rigtige måde.

Der kan være hektisk til en ungdoms- og juniortræning, og det kan være svært at få tid til at få snakket ordentligt med alle løbere. Specielt om de svære ting, som ofte kræver, at det kun er løberen og træneren, der er til stede. Rammerne for en god dialog er altså ikke til stede. Det kan derfor være en god idé at fortælle løberne, at træneren, f.eks. hver anden tirsdag, bliver i klubhuset efter træningen, og at de har mulighed for at komme og snakke om weekendens stævne, skoleudfordringer, motivationsproblemer, eller hvad de lige har lyst til at snakke om. At skabe rammer, hvor det er løberne, der skal opsøge træneren og tage initiativ til dialog, vil vænne dem til, at det er naturligt at gøre.

For den personlige træner, som sjældent ser løberen i træningssituationer, er løberens evne til refleksion og dialog helt afgørende for samarbejdets succes. Løbersamtalen bliver derved et centralt værktøj for den personlige træner, og hvis ikke løberen har lært denne færdighed, er det vigtigt, at den personlige træner arbejder med løberens refleksion og dialog som noget af det første i samarbejdet. Læs mere om den personlige træner i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet".

5. Udvidet motivation (14- år)

Under puberteten kan løbernes motivation ændre sig meget, i takt med at de modnes. Det er også i denne periode, at løberne vil opleve, at der kommer flere forventninger fra skole og omgivelser, samtidig med at kravene ved at dyrke sporten på et højt sportsligt niveau vil stige. Løberne står altså over for snart at skulle prioritere og vælge (eller fravælge), hvad de gerne vil, og ofte også bestemme sig for én primær sportsgren. I orientering står de over for at skulle vurdere, om de vil deltage i TC, med hvad det indebærer af ekstra træning og forventninger. På ungdomsholdet kan man derfor begynde at introducere "**Motivationsøvelser**" for løberne. Øvelserne tager udgangspunkt i motivationsmodellen, som er præsenteret i kapitel 2, "Børn og unges motivation for orientering". Løberne skal ikke tage stilling til, om de vil gå én eller flere af de præsenterede veje i motivationsmodellen, men modellen kan bruges til at få dem til at overveje, hvad det egentlig er, der motiverer dem ved at dyrke orientering. Brug derfor gerne motivationsmodellen i forskellige sammenhænge,



der repræsenterer de fire forskellige retninger i modellen, f.eks. efter en svær o-teknisk øvelse, efter et stævne, efter en hyggeaften med holdet eller efter en børne- og ungdomstur til nye terræner. Øvelserne kan også foregå teoretisk, f.eks. med nogle spørgsmål, de skal svare på: "Hvorfor synes du, at U2-sommerlejr er et must for dig at deltage i? Hvad får dig til at komme til træning i regnvej?" m.m. Løberne kan således få en forståelse af, at motivation er en vigtig faktor og noget, de kan arbejde med, samtidig med, at de bliver mere klar over, hvad der er kernemotivationen for dem. Det er vigtigt at understrege over for løberne, at uanset hvad der motiverer dem ved at dyrke orientering, så er det noget der er plads til i ungdoms- og juniormiljøet i klubben.

Den anden del af udvidet motivation handler om at lære løberne at bruge konkurrenceelementet på en god måde. Både i forbindelse med stævner, men også i forbindelse med træning. Udvidet motivation tager udgangspunkt i målorienteringsteorien, som er beskrevet mere detaljeret i kapitel 2, "Børn og unges motivation for orientering". Kort opsummeret, så fokuserer målorienteringsteorien på det grundlæggende menneskelige behov for kompetence, og beskriver forskellen mellem *konkurrenceorienterede løbere* og *opgaveorienterede løbere*. Konkurrenceorienterede løbere sammenligner sig hele tiden med andre. De oplever kompetence, når de er bedre end de andre omkring dem. Opgaveorienterede løbere er derimod orienteret mod at mestre de opgaver, de står over for. De oplever kompetence, når de mestrer en ny færdighed eller mestrer en færdighed på et højere niveau end tidligere – uafhængigt af, om andre er endnu bedre. Opgaveorienterede løbere vil ofte have en stærk indre motivation, mens konkurrenceorienterede løbere vil være mere drevet af ydre motivation, såsom resultater, anerkendelse, at blive udtaget, præmier m.m.

De to måder at være motiveret på udelukker ikke hinanden. I ungdoms- og juniormiljøet skal man stræbe efter at påvirke de løbere, der gerne vil opnå et højt sportsligt niveau, til både at være drevet af konkurrence- og opgaveorientering. Løbere, der både er konkurrence- og opgaveorienterede vil bide tænderne sammen i konkurrencesituationer og blive motiveret af at slå andre. I resultatmæssige modgangsperioder er de gode til at holde fokus på processen og finde motivation i at udvikle deres færdigheder et skridt ad gangen.

I færdighed 1, "Basis motivation", er det beskrevet hvordan et stærkt børne- og ungdomsmiljø med en sund kultur, kan bidrage til, at løberne opbygger en stærk indre motivation for at dyrke orientering. Og i færdighed 2, "Basis målsætning og evaluering", er det beskrevet, hvordan der yderligere kan sættes fokus på at gøre løberne opgaveorienterede ved at lære dem at sætte og evaluere kortsigtede procesmål i træning og konkurrence.

Når løberne bliver ældre, bliver det mere tydeligt for både løbere og trænere, hvem der har et højt sportsligt niveau. Og ikke mindst, hvem der har motivation for at udvikle deres sportslige niveau videre. Samtidig er det naturligt, at de løbere, der føler motivation ved at konkurrere og udvikle sig sportsligt, har mere og mere fokus på at lave så gode præstationer og resultater som muligt. At have fokus på præstationer og resultater kan dog være hårdt og svært at håndtere, både når det lykkes og når det ikke lykkes. Det er vigtigt, at løberne lærer at håndtere og balancere det at have fokus på hhv. processen og konkurrencen på en god måde.

I ungdoms- og juniormiljøet kan og skal man arbejde grundigt og velovervejet med dette. Som træner er man medskaber af et særligt "motivationsklima". I et *konkurrenceklima* er der fokus på den indbyrdes konkurrence. Hvem er bedst, og hvem er dårligst? Træneren motiverer ved hjælp af konkurrenceelementer og roser dem, som vinder. Træneren interesserer sig primært for løbernes resultatomål. I et *mestringsklima* er der fokus på den individuelle mestrings, og fokus på læring og proces. Træneren fremhæver og anerkender indsats og udvikling, skaber samarbejde og stimulerer løberne, så de gør hinanden bedre. Træneren interesserer sig primært for løbernes procesmål.

I klubbens ungdoms- og juniormiljø skal der fortsat primært være fokus på at skabe et mestringsklima med fokus på den enkeltes læring og udvikling, fremfor resultater. Sådan som det hidtil også har været praktiseret for mini- og børnemiljøet. Men for ungdoms- og juniorløberne skal man som træner også indføre konkurrenceelementer og sætte dette element i fokus, så der skabes et midlertidigt konkurrenceklima. Så kan løberne lære, hvordan de skal agere i det. Det kan være ved små konkurrencer, både i den fysiske og motoriske træning og i den o-tekniske træning, hvor løberne lærer at tackle sejre og nederlag på en hensigtsmæssig måde.

Løbere, der agerer hensigtsmæssigt i et konkurrenceklima:

- **Hoverer ikke, når de har vundet eller slået andre.**
- **Kommer ikke med dårlige undskyldninger ved at skyde skylden på kortet eller hård træning dagen før, men anerkender, at andre var bedre.**
- **Lader ikke skuffelsen og frustrationerne ved nederlag gå ud over andre løbere eller trænere.**

Til stævner vil der helt naturligt være et konkurrenceklima, hvor de meget konkurrenceorienterede kan få tilfredsstillet deres motivation for at konkurrere mod andre, ikke bare fra klubben, men også fra andre klubber. Sørg for at tage det gode konkurrenceklima fra ungdoms- og juniormiljøet i klubben med ud til stævnerne, og hjælp løberne med fortsat at holde fokus på procesmålene både før, under og efter konkurrencen, selvom konkurrenceelementet fylder meget.

6. Udvidet målsætning og evaluering (15-år)

Hvor færdighed 2, "Basis målsætning og evaluering", havde fokus på kortsigtede procesmål i træning og konkurrence, har udvidet målsætning og evaluering fokus på langsigtede procesmål i træning.

Denne færdighed er således primært målrettet de sportsligt fokuserede løbere. Alligevel kan det være en fin læring for alle løbere på holdet at prøve at sætte langsigtede mål for deres udvikling. De kan dermed finde ud af, om det er noget, der motiverer dem og på den måde kan det være en hjælp til de løbere, der er i tvivl om, hvorvidt målrettet sportslig udvikling er noget for dem.

Med langsigtede procesmål skal både mål og evalueringer være mere strukturerede og gerne nedskrevne, så løberne kan vende tilbage til dem ved senere lejligheder. Figur 5.2 viser et eksempel på "Målsætnings- og evalueringsskemaer", her for en 15-årig orienteringsløber. Øvelsen tager udgangspunkt i en række oversigtskemaer, som også findes i øvelsesbeskrivelsen, hvor vi har listet de forskellige sportslige færdigheder, som løberne skal kunne på deres nuværende og kommende aldersniveau.

Målsætningsskemaet bygger videre på det arbejde, som mini- og børnetrænerne (og ungdomstrænerne, optil løberne er 14 år) har lavet. Her har trænerne løbende gennemført evalueringsovelser og udfyldt evalueringsskemaer for alle mini-, børne- og ungdomsløberes udvikling inden for aldersrelaterede fysiske og motoriske færdigheder og o-tekniske færdigheder. Forskellen er nu, at ungdomsløberne, fra de er ca. 15 år, skal inkluderes både i målsætningen og evalueringen af deres færdighedsniveau og deres generelle udvikling. Samtidig skal de mentale færdigheder også inkluderes i målsætningerne og evalueringerne.

Øvelsen med målsætnings- og evalueringsskemaer starter med at løberen og træneren hver for sig starter med at evaluere løberens nuværende niveau fra 1-10 for hver færdighed. I de færdigheder, hvor der er uoverensstemmelser, kommer både løber og træner med eksempler, der underbygger, hvorfor de har scoret, som de har. Herved bliver de enige om, hvordan den konkrete færdighed skal forstås. Alternativt kan skemaet udfyldes i fællesskab.

Første del af målsætnings- og evalueringsskemaet skal give både træneren og løberen et overblik. Næste skridt er at udvælge ganske få færdigheder inden for hvert udviklingsområde og sætte mål for den kommende træningsperiode (f.eks. 2 måneder, som eksempelvis er i figur 5.2). Herefter formuleres procesmål, og træneren og

løberen aftaler, hvordan målene skal nås rent praktisk. Det kan f.eks. være, at der i klubbens ungdoms- og juniortræning ikke er fokus på alle de udvalgte færdigheder i den kommende periode, hvilket betyder, at løberen må arbejde med det i sin egen træning. Formålet med skemaet er, som med al målsætning, at skabe øget struktur i træningen, og at rette løberens opmærksomhed mod specifikke mål i træningen.

Husk også at følge op på det langsigtede målsætnings- og evalueringsskema, når perioden er gået. Det kan ske ved, at træneren og løberen mødes og evaluerer, hvordan perioden er gået, hvordan løberens niveau på de konkrete færdigheder har udviklet sig og ikke mindst, hvordan løberens indsats og motivation har været i perioden. Benyt også fortsat evalueringssøvelser i ungdoms- og juniortræningen, så der kan suppleres med en mere objektiv vurdering af løberens færdighedsniveau.

Færdigheder	Nuværende niveau (1-10)	Mål næste 2 måneder	Procesmål og strategier til at nå målet
Fysiske og motoriske			
17. Korte Intervaller	6	9	• Deltage hver torsdag til ungdomstræning m/intervaltræning. • + Løbe korte intervaller i de weekender, hvor der ikke er stævner.
21. Avanceret løbsteknisk træning	2	5	• Deltage hver torsdag til ungdomstræning m/løbsteknisk træning. • + Lave 15 minutters øvelser om ugen for fodled, hæltrapæk og knæløft.
25. Kontinuerlig træning	2	7	• Træne 5-6 gange hver uge efter den faste plan. • Brug træningsdagbog til at planlægge og evaluere. Opdateres hver søndag.
O-tekniske			
22. Udvidet retningsforståelse	4	7	• Deltage hver mandag til ungdomstræning m/o-teknisk træning. • Fokus på at forlænge ledelinjer og fugte terrængenstande.
26. Udvidet postudløb	3	5	• Deltage hver mandag til ungdomstræning m/o-teknisk træning. • Fokus på brug af udløbspunkter tæt ved posten (synligt).
24. Udvidet strækplanlægning	7	10	• Løbe en o-træning med vejvalgsstræk i weekender uden stævner (uden poster). • Fokus på at planlægge strækket bagfra og indarbejde en fast metode.
Mentale			
3. Visualisering i træningen	5	7	• Se videoer inden løbstekniske øvelser, forestil korrekt udførelse. • GoPro kamera til o-træning, tjek hhv. retningsforståelse og postudløb.
8. Planlægning	2	5	• Planlæg, hvornår der skal laves lektier, så det ikke bliver for sent om aftenen. • Brug træningsdagbog til at planlægge og evaluere. Opdateres hver søndag.

Figur 5.2. Eksempel på et målsætnings- og evalueringsskema for en 15-årig løber.

Løbere, der arbejder struktureret med langsigtede procesmål i træning:

- **Er tålmodige med deres udvikling, tænker langsigtet og finder motivation i at udvikle færdigheder.**
- **Tør evaluere deres nuværende niveau og indsats ærligt og åbent.**
- **Er i stand til at fokusere på, og glæde sig over, egen udvikling - også i perioder, hvor resultaterne udebliver.**

Det kan være svært for klubbens ungdoms- og juniortrænere at nå rundt til alle løbere på holdet og lave og evaluere langsigtede procesmål for hver enkelt løber. Dette arbejde kan med fordel overlades til løbernes personlige træner, som kan og skal involvere sig i den enkelte løbers målsætninger og evalueringer. Det er dog fortsat en god idé, at klubbens ungdomstrænere introducerer alle ungdomsløbere for denne færdighed i den fælles klubtræning. Samtidig er det hensigtsmæssigt, at den personlige træner og klubbens ungdoms- og juniortrænere koordinerer målsætningerne, så der er sammenhæng mellem de færdigheder, som løberne har målsætning om at udvikle, og de færdigheder, der trænes i klubben i den kommende periode.

7. Håndtering af modgang (15 år-)

Modgang er en naturlig og ofte forekommende del af orientering (som megen anden sport). Fejl forekommer hele tiden, det perfekte løb findes ikke (eller er ekstremt sjældent), nogle dage føles benene bare tunge, i nogle perioder kan løberne ikke få de o-tekniske færdigheder til at fungere, og indimellem er de skadede.

Modgang er ikke noget løberne ønsker, men der er ingen vej uden om. Derfor skal man ikke fejle foran løberne og beskytte dem mod modgang. Tværtimod. For at udvikle evnen til at håndtere modgang, skal løberne have muligheden for at træne det. Men man skal heller ikke tro på de amerikanske super-optimister, der lever af at lave motiverende plakater med letkøbte budskaber: "Modgang får nogle til at bryde sammen og andre til at slå rekorder" eller "what doesn't kill you makes you stronger". Modgang *i sig selv* giver ikke mental styrke.

At hjælpe løberne med at udvikle evnen til at håndtere modgang kræver to ting:

- 1) at man som træner sikrer, at løberne møder modgang i passende (små) doser.
- 2) at man hjælper løberne med at håndtere det på en god måde, så de opbygger færdigheder til at håndtere modgang bedre i fremtiden.

Løbere, der er gode til at håndtere modgang:

- **Accepterer både fejl, modgang og de ubehagelige tanker, der ofte følger med (f.eks. "jeg får det aldrig lært") som naturlige.**
- **Registrerer, at de bliver frustrerede og får lyst til at give op, men retter så fokus tilbage på opgaven.**
- **Tør åbne op og snakke om de ting, der er svære og ubehagelige.**

At kunne håndtere modgang i træningssituationer er en forudsætning for at lære at håndtere modgang i konkurrencesituationer, som er den sidste færdighed, som løberne skal arbejde med i deres sportspsykologiske udvikling. Helt konkret kan man som træner gøre flere ting for at hjælpe løberne med at håndtere modgang. Man kan snakke med løberne om, hvad de oplever som modgang, og hvornår de oplever det. Og man kan italesætte modgangstanker som helt naturlige, og som det derfor også er naturligt at dele med træner og andre løbere. Man kan også snakke med løberne om, hvilke handlemuligheder de har i konkrete situationer med modgang. Diskuter det med hele holdet i starten og husk på, at der ikke er noget der er rigtigt og forkert, og hvad der opleves som let for én løber, kan være meget svært og uoverskueligt for en anden.

Hvis det er svært at få løberne til at åbne op, kan man som træner gå forrest og fortælle om, hvad man selv synes, der er svært ved at være træner eller orienteringsløber, og hvordan man håndterer det. Det kan være ved at fortælle, at man som træner bliver frustreret og demotiveret, når der kun kommer to løbere til en træning, man har brugt meget tid og kræfter på at lave. Eller at man som orienteringsløber altid bliver meget nervøs til store stævner, f.eks. DM'er, og er bange for at bomme. På trods af at man godt ved, at man i stedet burde glæde sig over at kunne fokusere al sin energi på de to løbere, der er kommet til træning og at acceptere, at det er helt naturligt at blive nervøs når der er noget på spil.

På individuelt niveau kan man snakke med løberne om, hvad de gerne vil stå for som løbere, og derfra hjælpe dem med at formulere simple værdier, der kan guide dem i situationer med modgang (f.eks. "jeg vil være én, der træner for at udvikle færdigheder, også de færdigheder, som er svære" eller "jeg vil være en god kammerat, selvom jeg bliver frustreret").

Sidst, men ikke mindst, kan man bruge specifikke øvelser, f.eks. "Modgangsovelser", hvor man kunstigt planlægger lidt modgang ind i konkrete træningspas. Det kan være ved at inddele i tydeligt uretfærdige hold, at nogle løbere får et almindeligt kort, mens andre får et meget manipuleret kort, eller ved at sætte en post forkert el.lign. Men denne modgang må ikke stå alene, hvis løberne skal lære noget af det. Enten skal løberne vide, at formålet med træningen bl.a. er, at de skal arbejde med deres evne til at håndtere modgang, så de er bevidste om det undervejs i træningen, eller også skal de ikke vide, at det er en modgangsovelse, som de er i gang med. I begge tilfælde, og specielt det sidste, er det vigtigt efterfølgende at evaluere træningen grundigt. Man skal snakke med løberne om, hvad de oplevede (uretfærdighed, tvivl, irritation), hvad de havde lyst til at gøre i situationen (give op, skælde ud), og hvad de gjorde for at få fokus tilbage og kæmpe videre (f.eks. ved at minde sig selv om formålet, acceptere, at det er hårdt ind imellem, finde energi ved at se de andre kæmpe m.m.). Til sidst kan man spørge løberne, hvordan de kan udvise mental styrke i lignende situationer i fremtiden.

At lære løberne at håndtere modgang er både en opgave for ungdoms- og juniortrænerne i klubben, og for løbernes personlige træner. Modgangsovelserne, og de fælles diskussioner med holdet om, hvad der kan opleves som modgang, og hvordan de kan håndtere det, er oplagte at have i ungdoms- og juniortræningen i klubben. De individuelle diskussioner med den enkelte løber om, hvad der er svært, og hvordan små simple værdier kan hjælpe løberen i modgangssituationer eller -perioder, er emner som den personlige træner skal bruge tid på.

Denne færdighed er den sidste af de mentale læringsfærdigheder, som løberne skal opbygge i deres sportspsykologiske udvikling. Træningen af læringsfærdighederne stopper dog ikke, selvom løberne bliver ældre. Motivation, målsætninger og hvad der opleves som modgang vil hele tiden ændre sig. Jo bedre løberne er blevet introduceret og trænet i disse færdigheder indtil dette tidspunkt i deres udvikling, jo lettere og mere naturligt vil det også falde løberne selv at sætte nye mål eller at håndtere modgang i fremtiden.



Beskrivelse af mentale færdigheder - Lifeskills

Omfanget af læringsfærdighederne i klubbens børne- og ungdomstræning kan reduceres gradvist i takt med, at løberne bliver ældre. I stedet skal fokus rettes mod udvikling af lifeskills – færdigheder, der hjælper løberne i deres hverdag. Lifeskills er specielt vigtige for de sportsligt fokuserede løbere og vil primært blive beskrevet i den henseende, men de fire præsenterede lifeskills er dog færdigheder, som kan gavne alle unge mennesker, og som det derfor vil være en fordel for alle at lære.

8. Planlægning (15- år)

Planlægning af en løbers træning og hverdag skaber overblik for både løberen selv og træneren og kan være en stor hjælp, når der skal afstemmes forventninger – mellem løberen og familien, løberen og vennerne, løberen og skolen, og mellem løberen og træneren.

Med gode planlægningsfærdigheder har løberne styr på deres træning og livet ved siden af træningen, i dagligdagen, ugen, måneden og sæsonen. De kommer i seng i ordentlig tid, de spiser i passende tid inden træning, de fokuserer på skolen, når de er i skole og på træning, når de er til træning. Det er vigtige forudsætninger for, at de kan få maksimalt udbytte af træningen. Løberne har brug for hjælp til at lære at planlægge en hverdag med træning, spisning, hvile, skole, arbejde, familie og venner, og de skal lære at prioritere i hverdagen og træffe aktive til- og fravalg.

Løbere, der er gode til at planlægge og prioritere:

- **Danner sig i god tid et overblik over ugens træning, andre gøremål og mulige udfordringer.**
- **Tør prioritere og planlægge i overensstemmelse med det, der er vigtigt for dem og motiverer dem.**
- **Er i stand til at reflektere over og acceptere valg og fravalg i dagligdagen og i løbet af sæsonen.**

Når løberne når denne alder vil der, for de sportsligt fokuserede løbere, som starter i et TC, være en forventning om, at de begynder at planlægge deres træning. Samtidig vil løberne også skulle træne hyppigere og måske ud over de organiserede træninger i klub og TC. Træningsplanlægning skal derfor være omdrejningspunktet for den enkelte løbers planlægningsfærdigheder. Træningsplanlægningen skal ske i samarbejde med løberens personlige træner, og i starten vil det være træneren, der skal introducere og hjælpe løberen med at få lavet en god træningsplan. Læs mere om dette i kapitel 6, "Træningsplanlægning". På sigt skal løberen dog lære at gøre det selv. Træningsplanlægningen kan med fordel kombineres med introduktion til færdighed 26, "Brug af træningsdagbog", i den fysiske og motoriske udvikling, som introduceres på samme tidspunkt i løbernes udvikling.

Udover træningsplanlægning skal løberen også være i stand til at planlægge sit liv ved siden af, især med skole og andre fritidsaktiviteter. At have styr på, hvad der skal ske hvornår i løbet af dagen og ugen, giver ikke bare løberen mere ro og kvalitet til den enkelte aktivitet, men giver også et overblik over de dage og perioder, hvor det kan være svært at nå det hele.

Den personlige træner skal hjælpe løberen med at opbygge planlægningsfærdigheder, der kommer ud over træningsplanlægningen. Til at starte med kan klubtræneren holde et teoretisk oplæg for ungdoms- og juniorløberne i klubben. Men eftersom løberne sandsynligvis vil have forskellige liv, interesser og prioriteringer ved siden af sporten, skal planlægningsfærdighederne primært udvikles individuelt sammen med den personlige træner. Det sker primært gennem løbende dialog.

Den personlige træner skal også begynde at interessere sig for løberens liv udenfor træningen. Træneren kan spørge, om løberen har mange lektier, og i pressede situationer tilbyde at skære lidt i træningsomfanget. Træneren kan f.eks. spørge om, hvordan løberen gør sig klar til træning, eller hvordan løberen spiser og drikker i løbet af skoledagen m.m. Det er vigtigt, at denne dialog ikke får et elitært præg af, at alt skal handle om sporten. Dialogen skal i stedet være baseret på interesse for løberens liv og føre til en refleksion over, hvad det vil sige at have god balance mellem sporten og det øvrige liv. Dialogen kan f.eks. sagtens handle om, at det netop er helt fint, at løberen tager med til mormors fødselsdag og skipper en træning eller et stævne – og i forlængelse heraf, hvordan løberen så kan bruge pausen til at finde ekstra energi til næste uges træning.

En vigtig del af planlægningsfærdighederne er også, at løberen lærer at justere i den oprindelige træningsplan undervejs, hvis ting ikke går helt som forventet. Det kan f.eks. være, hvis der uventet kommer ekstra lektier, eller hvis der er tegn på sygdom eller overbelastning. I sådanne situationer giver det god mening at justere i den oprindelige plan. Unge løbere har det med at være meget bundet af deres træningsplan, og det er ofte godt, for planen hjælper dem med at få mest muligt ud af træningen. Men ikke hvis løberen f.eks. er ved at blive skadet eller syg. Den personlige træner har en vigtig opgave i at opfordre løberen til at tage hurtig kontakt, når sådanne udfordrin-

ger opstår. I stedet for at tænke "det går nok over", skal løberen lære, at det er bedre at have en tidlig dialog om udfordringen. I mange tilfælde kan det faktisk være en lettelse for løberen at kunne overlade en svær beslutning, om evt. at reducere træningsomfanget nogle dage, til træneren, da det kan være svært at gøre selv. En anden mulighed er, at træneren og løberen på forhånd bliver enige om, hvilke træninger, der har første prioritet i den kommende uge. Så er det lettere for løberen at justere og flytte lidt rundt i træningsplanen løbende, hvis der opstår behov for det.

Evnen til at planlægge bliver især vigtig i forbindelse med de skift, der kommer i løbernes liv, når de bliver ældre. F.eks. hvis de skal et år på efterskole, eller når de starter på en ungdomsuddannelse. Pludselig skal de til at balancere en større lektiemængde, nye venner, som de gerne vil lære at kende, evt. længere transporttid og samtidigt et ønske om at øge træningsbelastningen. Her kan der opstå mange situationer, hvor løberen skal vælge til og fra. Med stærke planlægningsfærdigheder og hjælp og forståelse fra den personlige træner, bliver dette nemmere at håndtere for løberen. Når løberen er startet på en ungdomsuddannelse, kan det være en god idé, at der udfyldes et ugeskema (se øvelsen "Planlæg ugeskemaet", f.eks. figur 5.3), og efterfølgende har en dialog med træneren om omfanget, rækkefølgen og fordelingen af de forskellige aktiviteter i planen. Her kan træneren også udfordre løberen lidt på prioriteringer, hvis det er åbenlyst, at tingene ikke hænger sammen. Det er vigtigt, at der også bliver lagt "fri tid" ind i planen hver dag, hvor der er tid til at løberne kan slappe af og få genopladet batterierne med god samvittighed. Gerne efter skole og efter træning om aftenen.



Senere kommer der endnu et skift i livet, når løberne skal til at flytte hjemmefra og evt. starte videregående uddannelse. Transport, vasketøj, indkøb og madlavning stiller større krav til planlægningen end det hidtil har gjort, men hvis løberne har lært de grundlæggende planlægningsfærdigheder, kan de også tackle de udfordringer.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7:00	Cykel	Bus		Bus	Bus		
8:00	Skole	Skole	Cykel	Skole	Træning		
9:00	Skole	Skole	Skole	Skole	Træning		
10:00	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Stævne/træning	Stævne/træning
11:00	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Stævne/træning	Stævne/træning
12:00	Skole	Skole	Skole	Lektier	Skole	Stævne/træning	Stævne/træning
13:00	Skole	Skole	Skole	Lektier	Skole	Stævne/træning	Stævne/træning
14:00	Skole	Træning	Bus	Skole	Skole	Lektier	
15:00	Skole	Træning	Lektier	Skole	Skole	Lektier	Træningsdagbog
16:00	Cykel		Lektier	Cykel		Lektier	Trænersamtale
17:00		Arbejde			Venner		Lektier
18:00	Klubtræning	Arbejde	TC-træning	Klubtræning	Venner	Venner/Arbejde	Lektier
19:00	Klubtræning	Arbejde	TC-træning	Klubtræning	Venner	Venner/Arbejde	Lektier
20:00		Arbejde			Venner	Venner/Arbejde	Lektier
21:00					Venner	Venner/Arbejde	
22:00	I seng	I seng	I seng	I seng			I seng
23:00					I seng	I seng	

Figur 5.3. Eksempel på et ugeskema for en 17-årig løber, der går i 1.g.

9. Commitment (16- år)

Unge løbere finder deres motivation for at dyrke orientering i forskellige ting. Det er en stor styrke at løberne kender deres motivation og ved, hvad der driver dem. Ikke kun når alt går godt, men også når de oplever modgang, resultatmæssig tilbagegang, føler sig demotiverede eller andet. Commitment bygger videre på de tidligere motivationsfærdigheder i den sportpsykologiske udvikling, hvor løberne skulle finde ud af, hvad der motiverede dem ved at dyrke orientering. Commitment handler om at prioritere og have hjertet med i de dele af sporten, som løberne finder motiverende og at engagere sig fuldt ud og føle sig forpligtet overfor sig selv og sine holdkammerater. Commitment er vigtigt for alle løbere, både de løbere der er motiverede af det sportslige, men også for de løbere, der f.eks. motiveres af at være en del af et fællesskab eller tage del i træner- og lederopgaver.

Løberne ved ofte godt at de skal udvise commitment. Men de ved langt fra altid hvordan det ser ud i praksis, og hvad træneren eller klubben forventer. Det kan være svært at finde ud af, hvad der er vigtigst og hvordan der skal prioriteres, når der f.eks. opstår modsatrettede interesser og motiver. Måske vil løberne gerne både træne målrettet og være en aktiv del af børne- og ungdomsmiljøet, samtidigt med, at de også gerne vil klare sig godt i skolen, have et fritidsjob, og prioritere venskaber udenfor sporten. Vi skelner mellem løbere, der viser commitment til sporten generelt, og løbere, der i tillæg har commitment til deres sportslige udvikling.

Løbere, der kender deres motivation og viser commitment til sporten:

- **Kommer altid og bidrager positivt til ungdoms- og juniortræningen og sociale aktiviteter i klubben.**
- **Deltager i stævner, kreds- og ungdomskurser og andre aktiviteter uden for klubben.**
- **Forpligter sig over for holdkammeraterne til at være en del af ungdoms- og juniormiljøet.**

Løbere, der også har commitment til deres sportslige udvikling:

- **Tør prioritere orientering højt og accepterer, at andre ting bliver nedprioriteret eller valgt fra i perioder.**
- **Kommer i god tid, deltager med fuld indsats og går forrest i træning og evaluering.**
- **Deltager i TC, har en personlig træner, en træningsplan og bruger træningsdagbog.**

Det er vigtigt, at træneren tager en snak med løberne om, hvad commitment er, og hvad der er af forventninger til løberne fra træner- og klubside. Både i klubbens ungdoms- og juniormiljø, som klubtrænerne skal tage sig af, og individuelt for de sportsligt fokuserede løbere, hvilket er den personlige træners opgave.

Samtidig er det vigtigt at understrege for løberne, at det ikke er en forventning at de skal vise 100% commitment til sporten hele tiden. Det er der ingen, der kan, heller ikke træneren. Commitment kan derfor have mange ansigter og se forskelligt ud i forskellige perioder, og der kan være individuel forskel fra løber til løber. Diskuter med løberne, hvordan commitment ser ud i forskellige situationer og perioder, og lad løberne selv komme med indspil. F.eks. når tingene går godt eller ikke går godt, når der er mange/få til træning, når det er mørkt og koldt, når løberne er trætte og uoplagte, når der er eksamensperiode i skolen m.m.

Men fortæl også, at hvis det fortsat skal være fedt at komme i klubbens ungdoms- og juniormiljø, er det afgørende, at løberne viser commitment så ofte som muligt. Det kan være en god idé at lave nogle aftaler, som forpligter løberne i miljøet, som også kan blive beskrevet og arbejdet med i ungdoms- og juniormiljøets værdier (se mere i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet"). Aftalerne kan f.eks. være at prøve at holde højt humør til træning, selvom alle er trætte, og det er mørkt og koldt, eller deltage i et kredsungdomskursus i en travl skoleperiode, fordi det er vigtigt for det sociale, at så mange som muligt deltager. Det er vigtigt, at disse indbyrdes aftaler primært bliver bestemt af løberne og ikke bliver dikteret af træneren. De sociale forpligtelser over for holdkammeraterne kan have en enorm effekt på deltagelsen og stemningen i børne- og ungdomsmiljøet, hvis de er godt forankret i løbergruppen.

I arbejdet med den enkelte løbers commitment til den sportslige udvikling skal den personlige træner først og fremmest prøve at få løberen til at komme med idéer og forventninger til, hvordan og hvornår der kan vises commitment til sporten. På den måde kan træneren få et bedre billede af, hvem løberen er, og hvad træneren bedst kan hjælpe løberen med. Hvis en løber f.eks. er meget ambitiøs og stiller store krav til sig selv i forhold til træning og prioriteringer, skal træneren selvfølgelig støtte løberen og hjælpe med at få balanceret ambitionerne og sikre, at løberen har meningsfuldt liv ved siden af sporten med tid til skole, familie og venner. I modsætning kan der også være en løber, hvor træneren skal udfordre på, om løberen har tilstrækkeligt commitment til sporten. Det kan f.eks. være en løber, der ikke træner det, der er aftalt i træningsplanen, eller en løber, der har svært ved at prioritere og fylder hverdagen op med for mange andre aktiviteter og derfor ikke får særlig meget ud af træningen. Her kan træneren og den enkelte løber sammen blive enige om nogle konkrete handlinger som løberen kan arbejde med, f.eks. ved hjælp af et "Commitment-skema". Udvælg én eller evt. to ting ad gangen, så det ikke bliver for uoverskueligt for løberen at gå i gang med, og sørg for at få evalueret løbende.

Den personlige træner kan også indimellem planlægge træning, der udfordrer den enkelte løbers commitment. Det kan være en ekstra hård intervaltræning, deltagelse i det lokale trail-halvmaraton, eller at cykle de 50km hjem fra farmors fødselsdag. Her er det vigtigt, at træneren fortæller løberen, hvad formålet med træningen er. Træneren skal tage temaet alvorligt og evaluere på løberens commitment efter træningen (ikke på præstationen eller resultatet).

Commitment er en indledning til arbejdet med løbernes personlige værdier, som kommer lidt senere i den sportsp psykologiske udvikling. Det handler om, at løberne stille og roligt skal blive mere klar over, hvad der skal til for at være seriøs med sporten, og hvad de gerne vil stå for som sportsudøvere, holdkammerater og mennesker.

10. Kontrol og accept (16- år)

For mange løbere er det en udfordring at fokusere på det rigtige – både i træning og konkurrence. Unge løbere kan, udover at bekymre sig om andre ting i livet, nemt bruge meget tid og energi på at tænke over, om de bliver udtaget til juniorlandsholdet, om den irriterende holdkammerat kommer til træning, at de ikke gider at træne i en bestemt skov, at nogle konkurrenter har forhåndskendskab til DM, hvor varmt det bliver til DM, hvor pinligt det vil være, hvis de bliver slået af den yngre holdkammerat, eller om der er langstræk til førsteposten m.m. Alle disse tanker kan fjerne fokus fra opgaven, så løberne ikke får maksimalt udbytte af træningen, ikke formår at genoplade ordentligt eller ikke præsterer som ønsket til stævnet. Med kontrol og accept skal løberne blive klar over, hvilke faktorer de kan påvirke og kontrollere, og hvilke de ikke kan. Herefter handler det om at hjælpe løberne med at rette fokus mod det, de selv kan kontrollere, og acceptere det, de ikke kan.

Løbere med en god forståelse for kontrol og accept:

- Ved, hvilke faktorer de kan kontrollere, og arbejder målrettet med dem i deres udvikling.
- Ved, hvilke faktorer de ikke kan kontrollere og stræber efter at acceptere - og dermed ikke bruge mental energi på - disse ting.



Kontrol og accept er primært målrettet de sportsligt fokuserede løbere, og det er derfor den personlige træners opgave at lære den enkelte løber denne færdighed. Træneren kan allerede fornemme i de første løbersamtaler, om løberen fokuserer meget på de ting, der ikke kan kontrolleres. Træneren kan introducere denne færdighed ved at have en dialog med løberen omkring kontrol og accept, hvad løberen tror, det betyder, og hvorfor det er vigtigt at arbejde med. Uanset om løberen allerede er god til at fokusere på de rigtige ting eller ej, kan det være en god idé at lave en øvelse, hvor løberen skal udfylde et "Hvad kan jeg kontrollere-skema". Denne øvelse skal gøre løberen klar over, hvilke faktorer, tanker og udfordringer der er i spil. I øvelsen skal løberen tage udgangspunkt i et eller flere procesmål for et stævne eller et præstations- og resultatmål, alt efter om færdighed 12, "Præstations- og resultatmålsætning", er blevet trænet. Løberen skal først lave en liste over alle mulige faktorer, der har indflydelse på, om målsætningen kan nås. Den personlige træner skal hjælpe til og stille ledende spørgsmål, hvis løberen har svært ved det. Herefter skal løberen inddele alle faktorerne i to kolonner: 1) Det jeg kan kontrollere, og 2) Det jeg IKKE kan kontrollere (se eksempel i figur 5.4).

Det vigtigste, som løberen skal lære med denne færdighed er, at der er forskel på de faktorer, der kan kontrolleres og dem, der ikke kan kontrolleres. I forlængelse heraf kan den personlige træner også begynde at arbejde med løberens evne til at fokusere på de rigtige ting. Sammen med løberen kan der udvælges to-tre ting i hver kolonne af skemaet. Opgaven er herefter, at løberen skal blive bedre til at gøre de to-tre ting, som løberen kan kontrollere og acceptere og lade de to-tre ting ligge, som løberen ikke kan kontrollere. Træneren skal tage en snak med løberen om, hvilke konkrete handlinger der skal til for at arbejde med denne opgave.

Det vigtigt at pointere over for løberen, at det er enormt svært at undlade at bruge mental energi på de ting, der ikke kan kontrolleres. Det er helt naturligt, at løberen kommer til at bruge meget energi på de ting, der skaber bekymring eller frustration. Det ligger til det menneskelige sind. At acceptere de ukontrollerbare tanker handler altså om, at løberen skal vænne sig til, at de tanker altid er der – uanset hvor meget løberen prøver at ignorere dem – og ikke lade dem fylde for meget. Senere i den sportsspsykologiske udvikling (færdighed 15, "Fokus og 3R-modellen") skal løberen lære en metode til at håndtere tanker og følelser i konkurrence på en god måde, så det er nemmere at holde fokus på de rigtige ting.

11. Genopladning (17- år)

Mange løbere er ambitiøse. Ikke bare med sporten, men med alt, de laver. Hver en ledig stund skal fyldes ud. Hvis der skulle være et ledigt øjeblik, kan løberne jo lige analysere deres sidste gps-spor, lægge noget på de sociale medier, kigge på planen for den næste måned, lave lidt ekstra på skoleopgaven, som egentlig var færdig, tjekke resultater og gps fra et udenlandsk stævne m.m.

Man skal forestille sig, at løberne har en slags mentale batterier, hvor de ting de bruger deres tid på, enten kan tære på batterierne eller genoplade dem. Og træningen er ikke det eneste, der tærer på batterierne. Når løbere bliver mentalt og evt. fysisk udmattede, skyldes det ligeså ofte alle de andre ting, de engagerer sig i. Faktisk er det, der ofte bliver betegnet som overtræning, reelt "under-genopladning". De fleste løbere kan holde til ret meget træning, hvis blot kvaliteten af deres genopladning er god nok. Genopladning handler om at gøre hovedet og kroppen klar til at kunne få maksimalt udbytte af næste træning og andre vigtige gøremål i hverdagen.

Det kan jeg kontrollere	Det kan jeg IKKE kontrollere
Min præstation - hvor godt jeg løber	Om jeg vinder/tabber
Opladning til stævnet og om jeg får sovet nok	Vejret
Energiindtag i dagene op til og i løbet af dagen	Hvem der bliver udtaget til landsholdet
Forberedelser og opvarmning	Konkurrenters strategi
Hvor meget jeg forbereder mig på et terræn	I hvilke terræn stævnet skal løbes i
Afslapning/genopladning mellem konkurrencer	Banens (og banelæggerens) kvalitet
At jeg formulerer mål for hver dag med træneren	Kortets kvalitet
At vi evaluerer på målene hver dag	Hvor gode mulighederne er for opvarmning
Fysisk træning, herunder skadesforebyggelse	Hvornår jeg starter på listen
Træning på de svære dage (rejser, eksamen)	At der kommer svære dage
Hvordan jeg behandler de andre løbere	Andres kommentarer og meninger
Hvor hurtigt jeg løber til førstepost	Hvor langt der er til start

Figur 5.4. Eksempel på et "hvad kan jeg kontrollere? -skema". Eksemplet er et virkeligt uddrag af et skema, udfyldt af en løber.



Genopladning er også andet og mere end at sove 8-9 timer om natten eller at ligge på sofaen og spise en proteinbar. Det, der kan genoplade batterierne, er forskelligt fra løber til løber, men genopladning kræver, at løberne kobler mentalt af. Gode eksempler er at læse en god bog, lytte til musik, se en afslappende serie eller film, gå en tur, strække ud, tage på café, spille et spil m.m. Det vigtige er, at det ikke er aktiviteter som kræver meget fysisk eller mental energi. Skolearbejde, intense computerspil, og meget brug af sociale medier er derfor ofte ikke specielt god genopladning, og det kan faktisk tære mere på batterierne end det genoplader dem.

Løbere, der er gode til genopladning:

- **Ved, hvad der tærer på deres batterier, og hvad der genoplader dem.**
- **Ved, hvordan og hvornår de bedst genoplader i hverdagen og i forbindelse med træning.**
- **Prioriterer og planlægger genopladning i deres daglige program.**

De fleste løbere ved allerede noget om, hvad der tærer på deres batterier, og hvad der genoplader dem. Alligevel er det en god øvelse for den enkelte løber at skrive en liste over aktiviteter, der tærer på batterierne og aktiviteter, der genoplader dem, f.eks. i et "Genopladningsskema". Den personlige træner skal hjælpe løberen og udfordre, hvis løberen f.eks. mener, at det at spille computer tre timer hver aften, eller at gå i byen med vennerne hver fredag, er god genopladning.

Når løberen er klar over, hvad der er god genopladning, skal den personlige træner hjælpe løberen med at få det prioriteret i hverdagen. Det kan være svært at få plads til, hvis det ikke er planlagt i programmet på forhånd. På Dansk Orienterings-Forbunds seniorlandshold er der, på træningslejr, en "gylden time" hver dag midt på dagen, hvor der sættes fokus på god genopladning. Her er det skemalagt, at løberne har tid til at få ladet batterierne op mellem træningerne. Nogle tager en middagslur, andre ser en komedieserie, laver et puslespil, læser en bog, går en tur, drikker en kop kaffe eller spiller et spil. Det er afstressende for løberne, at der ikke er en forventning fra træneren om, at de skal sidde og analysere eller forberede noget træningsrelateret, men at de kan koble af med god samvittighed.

Genopladning kan med fordel blive en fast daglig del af løberens ugeplan, som beskrevet i færdighed 8, "Planlægning". Nogle dage vil der kun være tid til en halv times genopladning om aftenen inden sengetid, mens der andre dage vil være tid efter skole eller i weekenden, hvor løberen kan slappe af og lave "ingenting" med god samvittighed. Det handler om, at løberen får indarbejdet en daglig rutine, hvor der er afsat tid til genopladning hver dag. Og den personlige træner skal understrege over for løberen, at det ikke er uambitiøst at slappe af.

Beskrivelse af mentale færdigheder - Præstationsfærdigheder

Genopladning er den sidste af de mentale færdigheder i hverdagen – lifeskills – som løberne skal lære. Ligesom med læringsfærdighederne i træningen stopper vigtigheden af lifeskills dog ikke, selvom løberne bliver ældre. Men når løberne når junioralderen er det vigtigt også at begynde at udvikle deres præstationsfærdigheder, så de kan lære at præstere til vigtige stævner, og når de har en målsætning om det. Præstationsfærdighederne er målrettet de sportsligt fokuserede løbere og skal primært varetages af den personlige træner. Men det er fortsat vigtigt, at juniortrænere og -ledere i klubmiljøet kender til arbejdet med løbernes præstationsfærdigheder og kan støtte op om det til stævner, hvor det ofte er dem, der er til stede.

12. Præstations- og resultatmålsætning (17- år)

Løberne har tidligere lært at sætte procesmål i færdighed 1, "Basis målsætning og evaluering", i forbindelse med træning og stævner. Det skal de fortsætte med, for det er fortsat opgaver, som løberne skal fokusere på undervejs i konkurrencen for at kunne lave gode præstationer og resultater. Løberne skal nu lære at håndtere deres forventninger til præstationer og resultater ved at begynde at sætte præstations- og resultatmål for udvalgte stævner.

At sætte og vænne sig til at have præstationsmål og specielt resultatmål er vigtigt for alle løbere, der er sportsligt fokuserede. De fleste af disse løbere vil ofte have forventninger til deres præstationer og resultater, uanset om forventningerne er formuleret som deciderede mål eller ej. I stedet for at underspille løbernes motivation for at præstere og vinde, skal de lære, at konkrete præstations- og resultatmål kan skærpe præstationer, og at det kan virke som yderligere motivation for at gøre en dedikeret træningsindsats frem mod udvalgte stævner.

Præstationsmål adskiller sig fra resultatmål ved at opnåelsen af præstationsmålet afhænger af løbernes egne præstationer, uafhængigt af hvad andre løbere gør, mens opnåelsen af resultatmålet afhænger af andre løberes præstationer. Præstationsmål adskiller sig fra procesmål ved, at de omhandler hele konkurrencen og ikke bare dele af den, men præstationsmål kan f.eks. godt være en slags opsummering af procesmålene: "Jeg vil lave gode postindløb ved minimum 90% af posterne" eller "jeg vil tage det bedste vejvalg på alle stræk". Det kan også være mere overordnede præstationsmål såsom: "Jeg vil maksimalt have 2 minutters bom i alt" eller "jeg vil maksimalt være 4 minutter efter vinderen".

Resultatmål handler om en konkret målsætning på resultatlisten eller om en afledt effekt af et resultat. "Jeg vil i top-5 til DM-mellem", "jeg vil udtages til Junior-VM" eller "jeg vil være den bedste fra Sydkredsen til KUM" er eksempler på resultatmål.

Præstationsmål og resultatmål fungerer godt som målsætninger, fordi de i højere grad end procesmål, lever op til de fem kriterier i SMART-modellen præsenteret i færdighed 1, "Basis målsætning og evaluering". Især fordi de vil være meget målbare. Netop derfor kan det være grænseoverskridende for mange løbere at sætte resultatmål og ikke mindst at sige dem højt til andre. Risikoen for ikke at kunne indfri deres resultatmål er jo til stede, uanset hvor godt løberne præsterer. Og fordi mange løbere tror, at det er en fiasko ikke at leve op til sine målsætninger, undlader de at sætte nogen eller sætter meget defensive mål.

Løberne skal dog lære at håndtere at have resultatmål. Det får de brug for, hvis de vil nå det højeste sportslige niveau, som er mange løberes drøm på længere sigt. Samtidig skal de også lære, at det ikke er verdens undergang ikke at leve op til sine resultatmål. Faktisk er det bare løbernes egen skuffelse og meget sjældent andres, som de skal tage stilling til efterfølgende. For trænere, forældre og holdkammerater vil jo bare løberne det bedste. Skuffelse og nederlag er en naturlig del af al elitesport. I stedet for at pakke løberne ind, er det bedre, at de lærer at håndtere det.

Løbere, der arbejder konstruktivt med præstations- og resultatmål:

- **Tør sætte præstations- og resultatmål til vigtige stævner og fortælle andre om dem.**
- **Bruger ambitiøse præstations- og resultatmål for at motivere sig i træningen.**
- **Ved, at de ikke altid når deres resultatmålsætning, uanset hvor godt de har præsteret.**

Da det kan være grænseoverskridende for nogle løbere at sætte resultatmål, vil det være hensigtsmæssigt, at den personlige træner, sammen med den enkelte løber, udvælger nogle mindre vigtige stævner i starten, så der ikke er så meget på spil i den indledende læringsfase. Til de udvalgte stævner skal løberen sætte både procesmål, præstationsmål og resultatmål, f.eks. i et "Stævnemålsætningsskema". En god øvelse kan også være at sige målsætningen højt til holdkammerater og forældre, så målsætningen bliver mere synlig og forpligtende. Træneren skal i den forbindelse være opmærksom på, at målsætningerne ikke bliver for urealistiske eller for defensive. Selvom alle løbere drømmer om at løbe et fejlfrit løb og vinde, skal træneren hjælpe, så målsætningen er både realistisk og ambitiøs.

Når løberen er blevet vant til at have præstations- og resultatmål ved mindre stævner, kan der udvælges større og vigtigere stævner som DM, udtagelsesløb til Junior-VM el.lign. Træneren skal sørge for, at løberen ikke har præstations- og resultatmål for stævner hver weekend. Det er ikke hensigtsmæssigt, at løberen skal måles og vejes hver weekend. Løberen skal også deltage i stævner, hvor der kun er procesmål, eller hvor der bare løbes for sjov.

13. Basis konkurrenceforberedelse (17- år)

Løberne skal have nogle klare praktiske og mentale strategier og rutiner, som de kan bruge i tiden op til en konkurrence, under konkurrencen og efter konkurrencen. Det skaber ro og fokus og hjælper dem til at finde det rette spændingsniveau. Basis konkurrenceforberedelse handler i første omgang om, at løberne får lavet en god generel konkurrencerutine, som de med fordel kan indøve, så de altid har styr på de vigtigste ting i konkurrenceforberedelsen. Når konkurrencerutinen er indøvet, er næste del, at løberne udvælger enkelte vigtige stævner, hvor de laver en specifik "gameplan", som skal hjælpe dem med at blive klar til at præstere deres bedste. I færdighed 16, "Udvidet konkurrenceforberedelse", som kommer til sidst i den sportspsykologiske udvikling, skal løberne lære at forberede sig på, og håndtere, alle de ting, der kan fjerne fokus fra deres gameplan.

En vigtig del af løbernes konkurrencerutine og gameplan handler om, hvornår de skal være seriøse og fokuserede. Mange, især unge løbere, tror fejlagtigt, at de skal begynde at rette fokus ind på det kommende stævne i meget god tid. De begynder at "tage en seriøs mine på" allerede aftenen inden eller tidligt om morgenen på konkurrencedagen og vil gerne fremstå meget fokuserede på stævnepladsen inden start.

I dagene op til:

- Få læst instruktion, startliste, og evt. kigget på gamle kort.

Aftenen før:

- Få spist godt og få nok væske.
- Få koblet af, f.eks. med en god film sammen med vennerne.
- Kom i seng i ordentlig tid, senest kl. 23.

Om morgenen:

- Stå op i god tid. Spis en sund morgenmad, eller andet måltid, ca. 3 timer før start.
- Lav en kort visualiseringsøvelse, hvor jeg forestiller mig startøjeblikket, og hvordan jeg vil tage kortet og planlægge strækket til post 1.

I bilen til stævnet:

- Hør god musik, sov lidt eller snak med familie eller venner.

På stævnepladsen:

- Ingen grund til at det bliver seriøst for tidligt. Prioriter at snakke med de andre, også de værste konkurrenter, og få set sidstepost m.m.
- 45 minutter før start gør jeg det sidste klar med sko og udstyr (kompas, brik, holder til postbeskrivelser) og begynder at finde fokus. Hvad er det procesmålene/fokuspunkterne for stævnet er?

Opvarmning:

- Start opvarmning 30 minutter før start. De første 10 minutter stille og roligt og de sidste 10 minutter mere konkurrencelignende, med lidt højere fart, rigtigt underlag og med stigningsløb.
- 5 minutter før fremkald. Kort registreringsøvelse. Hvordan har jeg det? Accepter nervøsitet, at benene er tunge/lette, og hvad der ellers er af tanker. Mind mig selv om fokuspunkterne for løbet.

1 minut før start:

- Tag et par dybe vejrtrækninger for at komme til stede lige nu og her. Ingen grund til at tænke på fokuspunkterne – kroppen og hovedet skal nok løse opgaven, når starten går. Kom så!

Efter løbet:

- Start nedvarmning (10-15 minutter) senest 5 minutter efter målgang. Gør det helst alene og få vendt de første tanker om løbet i fred og ro. Få accepteret en evt. skuffelse.
- Få klædt om umiddelbart efter nedvarmning og få noget energi indenbords.

Figur 5.5. Eksempel på en fast konkurrencerutine for en 17-årig løber.

Mental energi er en ressource, som løberne kan "bruge op", inden stævnet overhovedet går i gang. Det kan gå ud over søvnen, og i værste fald kan løberne føle sig helt mentalt flade, når de endelig får kortet i hånden. Mange løbere har gode erfaringer med at have en konkurrencerutine og gameplan, som giver dem plads til at kunne koble af aftenen før og i timerne op til start, gerne sammen med andre.

Løbere, der har gode konkurrencerutiner:

- Har en plan for, hvad der skal ske fra aftenen inden et stævne og til efter stævnet.
- Fokuserer på det, de selv kan kontrollere.
- Har en plan for, hvordan de sparer deres mentale energi til selve konkurrence.

I figur 5.5 er der præsenteret et eksempel på en fast konkurrencerutine for en 17-årig løber. Konkurrencerutinen består både af praktiske og mentale rutiner, samt et skema over, hvornår de forskellige rutiner skal ske. På den måde slipper løberen for at skulle beslutte for meget på stævnedagen, og for at bekymre sig over, om der nu er styr

på det hele. Konkurrencerutinerne må dog ikke blive for fastlåste og specifikke. Der skal også være plads til fleksibilitet, da der næsten altid vil være ting, som ikke går helt som forventet. Måske har lillesøster spist de sidste havregryn, eller måske tager køreturen lidt længere tid end forventet, og det bliver lidt tidspresset inden start. Løberen skal kunne håndtere at spise noget andet til morgenmad og kun at have 20 minutter til opvarmning, uden at det påvirker præstationen.

Den personlige træner skal snakke med løberen om, hvad der er en god konkurrencerutine, og hjælpe med at holde styr på den i starten. Til det formål kan bruges et "Konkurrencerutine-skema", som eksemplificeret i figur 5.5. Træneren skal huske løberen på rutinerne, indtil det netop er blevet en rutine, som løberen gør automatisk.

Når løberen er blevet fortrolig med sine konkurrencerutiner, er næste del af basis konkurrenceforberedelse, at løberen lærer at lave en specifik gameplan for udvalgte og vigtige stævner, f.eks. med "Gameplan-skemaet". Gerne nogle af de stævner, som løberen også har en præstations- og resultatmålsætning for. En gameplan tager udgangspunkt i løberens konkurrencerutine, men specificerer, hvordan og hvornår rutinerne skal gennemføres til det enkelte stævne, og om der evt. er nogle rutiner, der skal justeres. Nogle gange vil løberen måske skulle op kl. 6 og køre 3-4 timer til den anden ende af landet, andre gange vil løberen skulle være i en karantænezone i flere timer inden start. Det vil påvirke rutinerne, f.eks. at morgenmaden/frokost skal spises i bilen/karantænezonen, og det kan være rart for løberen at have en gameplan, hvor de præcise ting og tidspunkter er skrevet ned. Mange løbere på landsholdene skriver deres gameplan ned før de vigtige stævner, så de har styr på hvad de skal, og hvornår de skal det. Det giver dem ro og et godt overblik.

En god gameplan indeholder også de specifikke procesmål og fokuspunkter, som løberen skal bruge i sin mentale forberedelse og undervejs i konkurrencen. Den personlige træner skal hjælpe løberen med at udvælge egnede stævner til formålet og med at vejlede løberen i udarbejdelsen af gameplanerne.



14. Værdier (18- år)

Løberne går igennem en række eksistentielle udfordringer i sporten, i det sociale liv og i skolen. De handler om livets "store spørgsmål", såsom "hvad vil jeg?", "hvad betyder meget for mig?", "hvem er jeg og hvad driver mig?", "hvad er det for drømme, der ligger bag mine mål?", "hvilke værdier vil jeg gerne stå for?" eller "er min sportslige satsning det hele værd?". Løbere, der kan svare oprigtigt på disse spørgsmål, vil ofte udvise større commitment i træningen, større villighed til at gå svære situationer i møde og måske udvise større tålmodighed og vilje i modgangsperioder. Denne færdighed bygger dermed videre på læringsfærdighed 7, "Håndtering af modgang", og lifeskill 9, "Commitment".

I praksis giver det mening at hjælpe de sportsligt fokuserede juniorløbere med at formulere nogle individuelle værdier. Værdier afspejler, hvad der er vigtigt og har værdi for den enkelte løber. Værdier skal ses som fyrtårn i løbernes sport og tilværelse, forstået på den måde, at værdierne er noget, som løberne kan se i det fjerne og skal stræbe efter at opnå, men som der altid vil kunne gøres en større indsats for at opnå. I forlængelse heraf skal værdierne ses som et kompas – de udstikker en retning, men må aldrig blive til fastlåste leveregler.

Værdierne kan være personlige værdier, i og udenfor sporten, som f.eks. omhandler målrettethed, beslutsomhed, selvstændighed eller mod. Det kan også være mellemmenneskelige værdier, som f.eks. omhandler samarbejde, åbenhed eller hjælpsomhed. Målet er at skabe en sportskarriere, der så vidt muligt er i overensstemmelse med løbernes bærende værdier.

Løbere, der er afklarede omkring deres værdier:

- **Har ikke alene fokus på resultater, men henter mening og motivation i at udleve en karriere i tråd med den person, de gerne vil være.**
- **Konsulterer deres værdier, inden de træffer vigtige valg.**
- **Ved, hvilke konkrete handlinger, de forbinder med hver af deres værdier.**

Værdier behøver ikke være store livsværdier – det er noget, der kan komme senere, når løberne bliver seniorer. Værdier hænger ofte tæt sammen med løbernes gameplan – altså planen for det enkelte stævne. En løber kan f.eks. have en værdi om at være omhyggelig og tålmodig, og denne værdi hænger sammen med en konkret gameplan om at give sig god tid til at få planlagt strækket til post 1.

For den personlige træner er det ikke altid let at arbejde med løberens værdier. Men der kan faktisk gøres en del. Til at starte med kan træneren spørge ind til det. Når en løber møder modgang eller en svær periode, kan træneren f.eks. sige: "Jeg ved godt, at det er hårdt for dig. Og du har ikke ligefrem bedt om denne situation. Men nu er du i den. Hvad vil du så gerne stå for i denne situation?".

Derudover kan arbejdet med løberens evne til at forfølge værdier i træningen påbegyndes. I øvelsen "Værdi for en træning" kan den personlige træner f.eks. printe små kort med gode værdier (f.eks. mod, beslutsomhed, hjælpsomhed, tålmodighed, selvstændighed, m.m.) og bede løberen vælge et kort. Løberen gennemfører herefter en fysisk og motorisk øvelse eller en o-teknisk øvelse, hvor der er fokus på netop den værdi. Efter øvelsen kan træneren spørge ind til, hvordan det gik med at leve op til værdien, hvornår løberen blev udfordret på den, og hvad løberen gjorde for at vende tilbage til den. Alt sammen for at skærpe bevidstheden omkring forskellige værdier, hvilke handlinger løberen forbinder værdierne med, og hvordan de kan bruges til at øge kvaliteten af træningen. Netop hvilke handlinger løberen forbinder værdien med, er vigtige i det videre arbejde, så værdierne ikke bare bliver noget, der står på et stykke papir.

Når løberen har stiftet bekendtskab med flere forskellige personlige værdier, kan den personlige træner lave øvelsen "Mine værdier". Her får løberen en lang liste med forskellige værdier og en kort beskrivelse af hver værdi og skal udfylde, hvor vigtig hver værdi umiddelbart er. Løberen skal ikke forholde sig til, hvad der allerede gøres og leves op til, men hvad løberen oplever som vigtige egenskaber. Træneren skal huske løberen på, at der ikke er nogen rigtige eller forkerte værdier. En anden øvelse kan være "Eftermælet". Her skal løberen forestille sig at være færdig med en lang og succesfuld karriere og hvordan hhv. den tætteste holdkammerat og den bedste ven ved siden af sporten vil beskrive løberen som hhv. sportsudøver og ven. "Alfred er en dygtig sportsudøver/god ven, fordi han...". Her vil løberen kunne beskrive nogle værdier, som muligvis vil komme til at være vigtige for løberens sportskarriere og liv.

Efterfølgende kan løberen, i samarbejde med træneren, kigge på listen og beskrivelserne fra de to øvelser, og udvælge nogle af de fremhævede værdier, som løberen kan bruge som personlige værdier i det videre arbejde. I figur 5.6 er der præsenteret nogle værdier udarbejdet af en seniorlandsholdsløber. Her har løberen opdelt værdierne i tre kategorier. Det er ikke så vigtigt hvordan, eller om, værdierne kategoriseres. Det er bedre at starte med få værdier og så fylde flere på, efterhånden som løberen bliver ældre, lærer mere om sig selv, bliver seniorløber, flytter hjemmefra, starter på en videregående uddannelse m.m.

For hver værdi skal der beskrives nogle konkrete handlinger. Hvis en løber f.eks. har en værdi om at være "åben, ærlig og villig til at lære fra sig", hvad betyder det så helt konkret? Hvordan og i hvilke situationer skal værdien komme til udtryk i løberens handlinger? Er det f.eks. ved at engagere sig som børnetræner eller mentor for yngre løbere? Er det ved at fortælle åbent og ærligt på de sociale medier, også om de svære ting? Er det ved at bruge tid på at hjælpe holdkammerater med at blive bedre? Hvis der ikke kan knyttes konkrete handlinger til de udvalgte værdier, så er de måske ikke så vigtige alligevel. Handlingerne vil gøre det mere tydeligt for træneren, hvad værdierne står for, og kan på den måde gøre det nemmere at hjælpe og vejlede løberen.

15. Fokus og 3R-modellen (18- år)

Den nok mest afgørende faktor for både udvikling og præstation i orientering er fokus. Når løberne er 100% til stede i det de gør, lærer de mere og præsterer bedre. Men det er ikke let. Der er mange ting, der kan fjerne fokus. Når løberne træner eller konkurrerer, forstyrres de af mange tanker hele tiden. De ser f.eks. en anden løber, og på et splitsekund er de i gang med at tænke over, hvordan vedkommende har løbet, hvad det betyder for resultatet, og hvad konsekvenserne af dette resultat kan være.

Når vi taler om fokus, så taler vi derfor aldrig om, at løberne skal kunne holde fokus hele tiden. Det kan de ikke. Tankerne smutter væk helt af sig selv, uden at løberne kan kontrollere det. I stedet taler vi om, at løberne skal kunne *refokusere*. Det indebærer, at de er gode til at registrere, når tankerne smutter, og at de så kan rette fokus tilbage på opgaven. Det er på samme måde *mindfulness* fungerer.

I mindfulness rettes fokus bevidst mod én ting (f.eks. vejtrækningen), og herefter registreres hvilke øvrige tanker, der dukker op og trækker fokus væk. Og det er ofte mange tanker, både forskellige tanker og de samme tanker igen og igen. Det er let at blive irriteret over, at det ikke kan lade sig gøre at kontrollere tankerne. Det er vigtigt at registrere tankerne på en accepterende og ikke-dømmende måde (det er jo naturligt, at de kommer) og blidt og venligt bare rette opmærksomheden tilbage på vejtrækningen. "Mindfulnessøvelser" kan være en god introduktion til denne færdighed. I øvelserne kan løberne have fokus på vejtrækningen, men det kan også være på andre dagligdags gøremål, f.eks. at børste tænder, smøre madpakke, køre bil m.m.

I sporten er det også udfordrende at holde fokus på opgaven. Særligt i konkurrencesituationer er løbernes fokus hele tiden i risiko for at blive kapret af uhensigtsmæssige tanker og følelser. Orientering adskiller sig fra mange andre sportsgrene ved, at de fleste discipliner foregår individuelt og alene i skoven. Løberne ved derfor ikke, hvordan deres præstation er i forhold til andre løberes, og det vil ofte skabe en masse vurderende, evaluerende og dømmende tanker. Tankerne er helt naturlige, men de kan ofte få løberne til at handle uhensigtsmæssigt. Uden at løberne opdager det, kan angsten for at fejle få dem til at sætte farten for meget ned eller vælge defensive vejvalg. Efter et bom kan følelsen af at skulle indhente det tabte, få løberne til at sætte farten alt for højt op og forenkle kortet for meget. Hvis løberne prøver at bekæmpe de negative tanker, så får det som oftest blot den konsekvens, at de mister fokus på opgaven og målet.

Livet	Sporten	Orientering
- Jeg er betænksom, omsorgsfuld og støttende overfor mine nærmeste. - Jeg tør åbne op og give af mig selv. - Jeg er nysgerrig og engageret i andre mennesker. - Jeg er accepterende, tålmodig og tilgivende over for mig selv og andre. - Jeg er smilende og har en humoristisk tilgang til livet.	- Jeg er seriøs og gør tingene fuldt ud. - Jeg er ambitiøs og tør gå efter guld. - Jeg er målrettet og bevidst om mine prioriteringer. - Jeg er selvstændig og nytænkende i forhold til min satsning. - Jeg planlægger og strukturerer min hverdag. - Jeg søger hele tiden nye udfordringer. - Jeg er til stede i nuet og bevidst om mine tanker og handlinger. - Jeg er åben, ærlig og villig til at lære fra mig.	- Jeg er offensiv i min orientering. - Jeg tør stole på min intuition. - Jeg er fleksibel og god til at tilpasse mig forholdene. - Jeg er modig og tør gå efter guld. - Jeg tør forenkle og være på forkant. - Jeg er til stede i nuet og opmærksom og accepterende over for mine tanker og følelser.

Figur 5.6. Eksempel på personlige værdier udarbejdet af en konkret seniorlandsholdsløber efter brug af øvelsen "Mine værdier".

Løbere, der er gode til at fokusere på opgaven:

- Arbejder målrettet med at registrere og kategorisere deres tanker.
- Ved, at der kommer forstyrrende tanker, accepterer dem og giver dem plads, men lader dem ikke fylde for meget.
- Har konkrete procesmål, så det er lettere for dem at rette fokus tilbage på opgaven.

Som støtte til udvikling af mental styrke i træning og konkurrence kan løberne arbejde med det, vi kalder 3R-modellen. Ved at træne evnen til at registrere de tanker og følelser, der dukker op, og acceptere, at de kommer, har løberne mulighed for at rette fokus tilbage på opgaven. 3R-modellen indebærer tre faser:

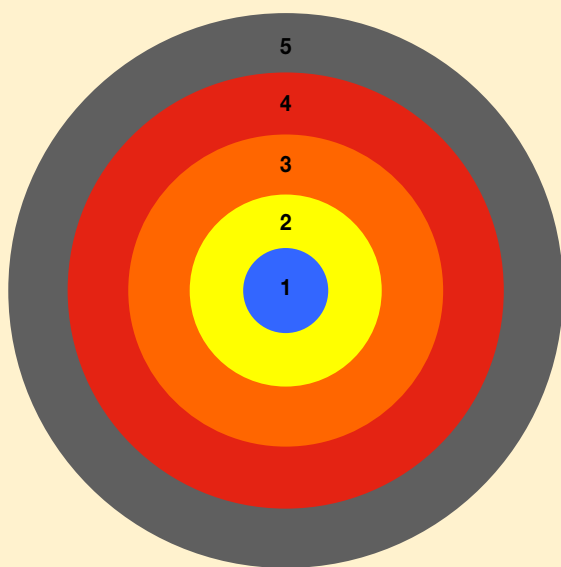
- 1) **Registrér:** at registrere de tanker, følelser og fornemmelser, der trækker løberne væk fra fokus på opgaven og væk fra "den, de gerne vil være".
- 2) **Release:** at acceptere forstyrrende og "ubehagelige" tanker og følelser frem for at kæmpe mod dem.
- 3) **Refokuser:** at rette fokus tilbage på opgaven og handle i tråd med deres værdier.

Mange løbere, der har arbejdet med 3R-modellen, beskriver, at det specielt er registreringsfasen, som er den svære. Løberne oplever, at det er svært at blive klar over, at de rent faktisk løber og tænker på noget helt andet end opgaven, og at det er svært at genkende disse forstyrrende tanker. Vi skelner ikke mellem negative tanker og positive tanker her, for positive tanker (f.eks. de tanker, der kommer, hvis en løber indhenter en konkurrent eller pludselig kommer til at tænke på, hvor god præstationen har været indtil nu) fjerner også fokus fra opgaven.

Noget, der kan gøre det lettere for den enkelte løber at registrere sine tanker, er at lære sine tankemønstre bedre at kende. Det kan gøres ved at inddele tankerne i forskellige kategorier. En god introduktionsøvelse til at registrere tanker er "Koncentrationscirklen" fra bogen *Præster under pres* (figur 5.7). Cirklen består af en række cirkler, der beskriver, hvor løberens fokus er. Bulls eye er blåt fokus. Her er der fuldt fokus på opgaven. Løberen er nærværende og til stede i nuet. Når løberen bevæger sig væk fra blåt fokus, er det et tegn på, at fokus er væk fra nuet og opgaven. Tankerne i gul, orange og rød fokus handler om løberens præstation, og tankerne vil ofte være vurderende, evaluerende og dømmende og handle om fortid eller fremtid. I grå fokus tænker løberen på alt muligt andet end sporten. Det behøver ikke være tanker om vigtige ting, men kan f.eks. være en sang, løberen hørte i radioen på vej til stævnet, eller hvad der er til aftensmad. Koncentrationscirklen trænes bedst i kombination med anden træning. Det kan være i forbindelse med en intervaltræning eller o-teknisk træning, hvor løberens ur sættes til at bippe hvert eller hvert andet minut. Hver gang uret bipper, skal løberen råbe den farve højt som var i tankerne, i det sekund uret bippede.



Koncentrationscirklen



1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN

OG NUET: Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer, opgaver og værdier.

Ikke-
dømmende
Nærværende

2. KONKRETE DISTRAKTIONER:

Konkrete forstyrrelser (f.eks. vej, andre løbere, tilskuerråb på publikumsposten)

Dømmende
Evaluerende
Vurderende

3. VURDERING AF PRÆSTATION:

Sammenligning reel præstation i forhold til forventet præstation – og konsekvenser deraf (f.eks. kritik).

4. VIND/TAB:

Resultat og placering, samt konsekvenser af resultatet (f.eks. anerkendelse, kritik, ikke blive udtaget).

Fortid og
fremtid

5. TING UDENFOR SPORTEN:

(skole/job, kæreste, familie, venner, overvejelser om, hvorvidt sporten giver mening)

evt. korrigere. Omvendt er tanken forstyrrende, hvis løberen reagerer på tanken ved at tænke, at den anden løber vist startede 4 minutter efter, og derfor nok har den rigtige retning. De fleste tanker er brugbare, hvis de kan relateres til opgaven, men det kræver, at løberens efterfølgende handlinger også har fokus på opgaven.

Næste skridt er at kategorisere alle de forstyrrende tanker. Ofte vil tankerne kredse om mange af de samme ting, og det kan være en fordel at inddele tankerne i forskellige overordnede "Klassiske historier". Klassiske historier kan f.eks. være:

- Er jeg god nok til at nå målet-historien.
- De andre er bedre end mig-historien.
- Når jeg bommer eller tager et dårligt vejvalg-historien.
- Jeg skal indhente det tabte-historien.
- Uretfærdige forhold-historien.
- Jeg er ikke godt nok forberedt-historien.
- Jeg løber for langsomt-historien.
- Nu er det hele tabt-historien.
- Hvis jeg ikke bommer nu, så vinder jeg-historien.
- Hvad vil folk tænke-historien.

Hensigten med at inddele de forstyrrende tanker i historier, er at gøre det lettere at genkende tankerne i registreringsfasen og at acceptere dem i release-fasen. Tanker om præstationen og resultatet kan opleves meget virkelige og rigtige i en konkurrencesituation og kan skabe stærke følelser, uden at løberne nødvendigvis ved, om tankerne er sande eller ej. Løberne skal lære at se tankerne som tanker, og ikke som sandheder, og de skal lære at tage afstand fra dem. At bruge historier skaber på en eller anden måde en mental afstand til tankerne, fordi løberne let kan genkende dem, og de derfor ikke er så farlige. "Så, nu kommer der tanker fra "jeg løber for langsomt"-historien igen".

I release-fasen skal løberne lære at acceptere de forstyrrende og ofte negative tanker, uden at prøve at bekæmpe dem eller erstatte dem med positive tanker. Det er ikke nemt at acceptere stærke forstyrrende tanker og følelser. Men med træning kan alle løbere vænne sig til at acceptere og give plads til selv meget ubehagelige tanker. Hvis løberne formår at acceptere og give plads til tankerne og bare se dem som tanker, er det lettere at give slip på dem, så de ikke kommer til at fylde for meget.

Figur 5.7. Koncentrationscirklen, tilpasset fra bogen *Præstér under pres*.

Når løberen har lært, at det helt naturligt, at tankerne ikke altid er i blåt fokus, kan kategoriseringen af løberens tanker udvides. Første skridt er at finde ud af, om en tanke er brugbar eller forstyrrende i forhold til den opgave, der skal løses, f.eks. med øvelsen "Brugbar eller forstyrrende". At se en konkurrent lidt til højre for sig i et postindløb, kan føre til en tanke, "er jeg på rigtig vej?", som kan være brugbar, hvis løberen rent faktisk reagerer og bruger tanken til at påvirke opgaven, f.eks. ved at tage et lille stop, tjekke retningen og

Der findes nogle øvelser, som løberen og den personlige træner kan bruge i release-fasen. Den ene er "Bussen". Løberen skal her forestille sig sine tankemønstre som en bus, hvor løberen er buschaufføren, og opgaven er at køre bussen. Undervejs vil der være tanker, der "står på" bussen – også forstyrrende tanker. Buschaufføren skal byde alle de forstyrrende tanker velkomne og bede dem sætte sig ned bag i bussen, mens de kører videre. På den måde accepterer løberen, at tankerne er der og giver dem plads, men de får ikke indflydelse på, hvordan opgaven løses. Nogle andre øvelser er "Radiostøj", hvor løberen forestiller sig de forstyrrende tanker som baggrundsstøj fra en radio, som bare kører, uden at løberen hører efter. Og "Livet er som en scene", hvor løberen forestiller sig livet som en

scene, fyldt med alle sine tanker. Der er plads til alle tankerne, og en gang imellem vil scenelyset falde på en forstyrrende tanke, men løberen kan herefter vælge at rette scenelyset tilbage mod netop de tanker (opgaven), som de gerne vil.

I refokuseringsfasen er det vigtigt, at løberen har nogle tydelige procesmål, opgaver eller værdier. Hvis ikke løberen ved, hvad fokus skal rettes tilbage på, når de forstyrrende tanker kommer, er der stor risiko for, at de forstyrrende tanker stjæler alt fokus. Øvelser som "koncentrationscirklen", "bussen" og "livet som en scene" kan udover registrering og release af tanker, også inkludere refokusering på opgaven. Den personlige træner skal hjælpe løberen med at have enkle fokuspunkter i starten, f.eks. at fokusere på at bevæge armene i løbsretningen, når der løbes intervaller, eller at fokusere på at forenkle postcirklen til et træningsløb. Fokuspunkterne kan også have karakter af en af løberens værdier, f.eks. "modig – jeg tør tage det bedste vejvalg, selvom det er svært at gennemføre" eller "jeg giver aldrig op".

I hele processen med at registrere – release – refokusere, vil der erfaringsmæssigt opstå mange udfordringer og følgende irritation og frustration over ikke at kunne kontrollere tankerne. Evnen til at kunne refokusere på opgaven tager lang tid at udvikle. Og når løberen er blevet god til at registrere og acceptere nogle bestemte tanker, så kommer der nye forstyrrende tanker, så løberen oplever at skulle starte forfra. Den personlige træner skal huske løberen på at udvise tålmodighed i dette mentale arbejde, og være overbærende med sig selv, når løberen fejler eller føler, at udviklingen står stille. Husk også løberen på at klappe sig selv på skulderen – både når der tages skridt fremad, men også bare når indsatsen har været god.





16. Udvidet konkurrenceforberedelse (19- år)

Løberne har i færdighed 2, "Basis målsætning og evaluering", lært at sætte konkrete procesmål for konkurrencer, og er i færdighed 15, "Fokus og 3R-modellen", begyndt at arbejde med deres tanker og metoder til at kunne fokusere mest muligt på disse procesmål. Ligeledes har de i færdighed 11, "Basis konkurrenceforberedelse", arbejdet med at lave en konkurrencerutine og gameplan for stævnerne, og i færdighed 14, "Værdier", startet arbejdet med at definere, hvad de gerne vil stå for som orienteringsløbere.

I udvidet konkurrenceforberedelse skal løberne lære at forberede sig på konkrete situationer, hvor de vil blive udfordret på at fokusere på procesmålene, holde sig til deres gameplan og handle i overensstemmelse med deres værdier. De skal altså forberede sig på alt det, der kan gå galt i konkurrencen. Denne færdighed bygger derfor også videre på færdighed 7, "Håndtering af modgang", som handler om modgang i træningssituationer.

Nogle løbere bryder sig ikke om at forberede sig på, hvad de vil gøre, når de møder modgang under en konkurrence. De tænker måske: "Jeg må endelig ikke tænke på at bomme – så sker det bare". Det er lidt ligesom ikke at ville høre flypersonalets gennemgang af sikkerhedsprocedurer, fordi de tror, at det øger chancen for, at flyet styrter ned. Bom er meget hyppige og det perfekte løb, hvor alt går op i en højere enhed, er ekstremt sjældent. Hvis løberne slet ikke har forberedt sig på, hvad de vil gøre, når de møder modgang (f.eks. laver et bom eller føler, at de har tunge ben), så er de helt uforberedte og skal til at finde løsninger midt under konkurrencen. Løberne skal forberedes på virkeligheden – ikke på en rosenrød og urealistisk idé om det perfekte løb.

Løbere, der har forberedt sig på modgang i konkurrence:

- **Tør mærke efter og kan acceptere de tanker og følelser, der dukker op inden start.**
- **Har forberedt sig på, hvordan de vil forholde sig til modgang i konkurrencen.**
- **Tør handle i overensstemmelse med deres gameplan og værdier.**

Den personlige træner skal hjælpe løberen med at forberede sig på at møde modgang i konkurrence. Til at starte med kan træneren med fordel starte en åben dialog om, hvordan løberen oplever pres under vigtige konkurrencer, for derigennem at skabe et billede af, at det er helt normalt at opleve tvivl og bekymring. Træneren kan også iscenesætte stressende situationer i træning og spørge ind til, hvordan løberen oplevede det, og hvad løberen gjorde for at håndtere det. Træneren skal spørge ind til løberens oplevelser (tanker og følelser) inden og under konkurrence for at vise, at det er ufarligt at mærke efter og at snakke om det, der kan gå galt.

Arbejdet med at håndtere specifikke modgangsscenarier i konkurrence kan indledes med at tage fat i nogle af de faktorer, som løberen ikke kan kontrollere, udarbejdet i færdighed 10, "Kontrol og accept". Det kan f.eks. være at starte først, at løbe i regnvej eller at blive indhentet af en anden løber. Ved brug af en tilpasset udgave af "den funktionelle analyse" fra bogen *Præster under pres* (figur 5.8) kan løberen, sammen med den personlige træner, beskrive helt konkrete modgangsscenarier og lave helt konkrete strategier for, hvad løberen vil gøre, hvis de opstår.

I den funktionelle analyse kan løberen, via sine handlinger, enten tage den "følelsesstyrede vej" eller den "værdistyrede vej". Groft sagt giver følelsesstyrede handlinger løberen en belønning på kort sigt, men betyder samtidig, at der må betales en pris på længere sigt. Omvendt gør de værdistyrede handlinger, at løberen må betale en kortsigtet pris, men bliver belønnet på længere sigt. Den værdistyrede vej vil altså altid være at foretrække, da den vil give den bedste præstation og udvikling på længere sigt.

En god øvelse er at udfylde de forskellige dele af den funktionelle analyse for hvert af disse "Modgangsscenarier", f.eks. "når jeg bliver indhentet":

- Hvilke tanker og følelser dukker op?
- Hvad vil disse tanker og følelser have mig til at gøre?
- Hvad ville belønningen være, hvis jeg handlede sådan?
- Hvordan vil jeg gerne handle i situationen?
- Hvilke værdier og fokusområder skal jeg minde mig selv om, for at jeg kan vende tilbage til min gameplan.
- Hvad ville den kortsigtede pris og langsigtet belønning være for at handle i tråd med gameplanen?

Andre modgangsscenarier kan omhandle ting som løberen kan påvirke med sine handlinger, f.eks. "jeg bommer førsteposten", "min gameplan passer ikke til terrænet og banen" eller "jeg har virkelig tunge ben".



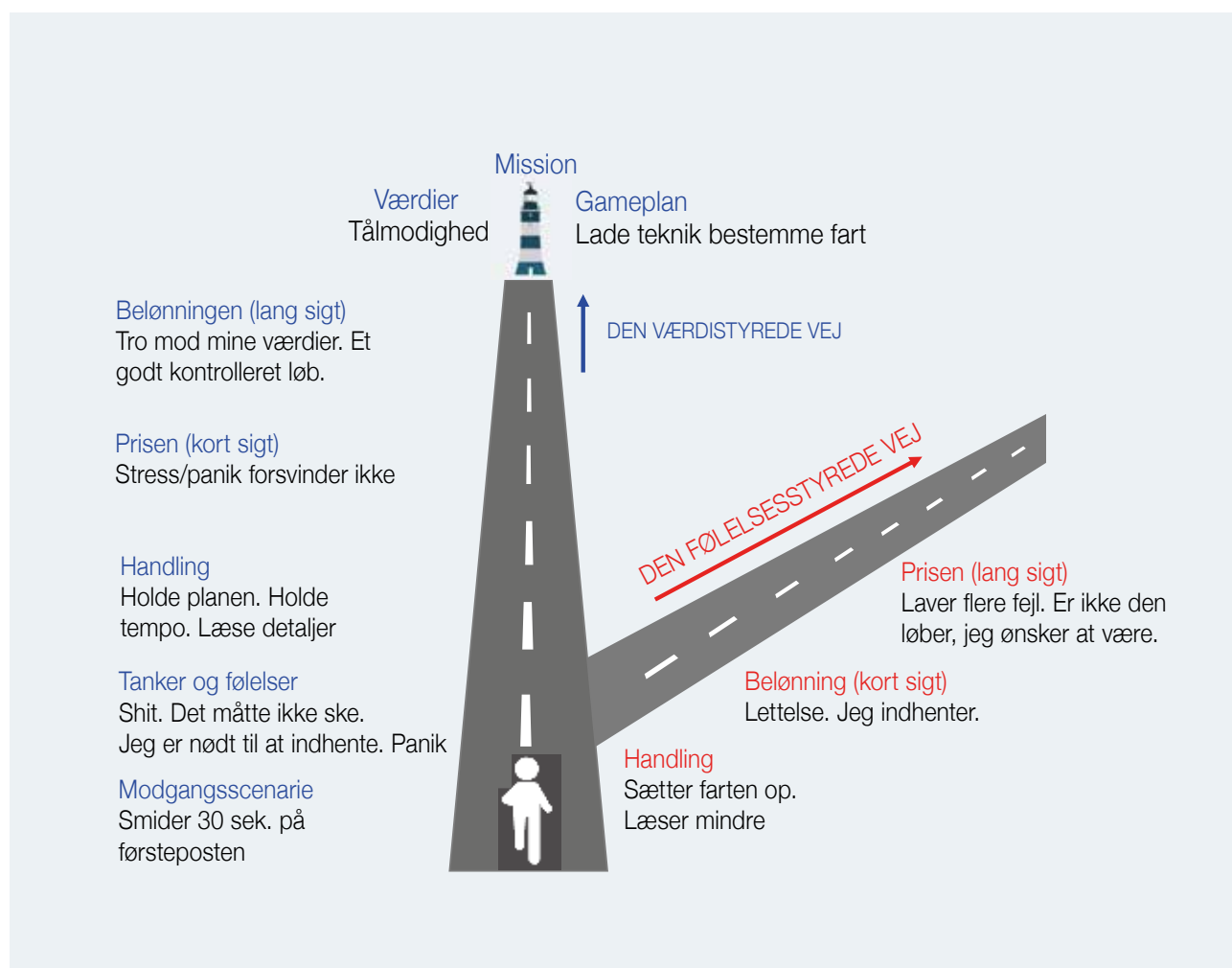
Figur 5.8. Tilpasset udgave af "den funktionelle analyse" fra bogen *Præster under pres*.

Når løberen har udfyldt nogle af de modgangsscenarier, der skaber mest bekymring, kan der om morgenen inden afgang til et vigtigt stævne, eller på stævnepladsen, visualiseres et par af modgangsscenarierne. Løberen skal forestille sig, at et modgangsscenarie opstår undervejs i konkurrencen, og dernæst hvordan 3R-modellen bruges (se færdighed 15, "Fokus og 3R-modellen"): Løberen bemærker, hvad der dukker op, inden der reageres på det (registrere), accepterer og giver slip (release) og retter fokus tilbage på nuet og opgaven og handler som ønsket (refokuserer).

I figur 5.9 er et konkret eksempel på et modgangsscenarie, der er udfyldt af en konkret løber, der er bange for at bomme førsteposten. Løberen vil gerne være tålmodig og har en gameplan om at lade teknikken bestemme farten. Men løberen ved, at hvis der laves et bom til førsteposten, så bliver løberen ofte grebet af panik. Når denne panik får lov til at styre handlingerne, så sætter løberen farten for højt op og laver flere fejl.

Efter at denne løber havde udfyldt dette scenarie (og andre), gennemgik løberen det om morgenen inden et vigtigt stævne med sin træner. Det var ikke behageligt for løberen at se sig selv fejle inden et stort stævne, men efterfølgende opstod præcis den modgang, og løberen følte sig godt klædt på til at håndtere det og holde fast i sine værdier og gameplan. Da løberen kom i mål, var stoltheden over sit (samlet set) vellykkede løb ekstra stor, fordi det var lykkedes løberen at håndtere modgangen.

En øget bevidsthed om, i hvilke situationer der ofte kommer forstyrrende tanker, hvilke tanker og følelser der ofte kommer, og hvordan løberne reagerer på disse tanker, kan hjælpe dem til at være forberedt og til bedre at acceptere de stressende tanker og finde tilbage til opgaven. Erfaringen er, at når løberne har beskrevet de 3-5 modgangsscenarier, der skaber mest bekymring, og har fundet gode strategier til at håndtere dem, så går de ind til konkurrencen med en større ro og tro på, at de kan håndtere alt, hvad de måtte møde af mentale udfordringer.



Figur 5.9. Modgangsscenariet "jeg bommer førsteposten" udfyldt af en konkret løber.

