



Sportpsykologi i klubben

**ved:
Anders Kronborg
Jan Christiansen**

Hvad er sportpsykologi?

Når Anne-Marie Rindom vinder OL guld...

- Mestre præstation
- Mestre kampagne
- Mestre sig selv – følelser, travlhed, prioriteringer, beslutninger



Sportpsykologi kan trænes og læres

"Konkurrencepsyke er noget man er født med!"

... Nej, men vi har forskellige forudsætninger...

"Negative tanker og følelser er en del af vores vilkår som mennesker. Moderne psykologi og sportpsykologi handler om at acceptere tanker og følelser, vurdere om de er brugbare i forhold til egne værdier og målsætninger og lade dem passere hvis de ikke er."

... Og det kan vi træne...



Sportpsykologi kan trænes og læres

Vores miljøer er forudsætning for succes!

Grundlæggende sociale færdigheder har endnu større betydning end de klassiske mentale færdigheder for, om unge atleter klarer sig op på seniorniveau med succes.

Unge atleter, der ikke formår at indgå på en god måde i en træningsgruppe, ikke er villige til at indgå kompromiser, ikke deler viden med holdkammeraterne, eller ikke formår at samarbejde med træneren, ender ofte med at få det svært og i sidste ende med at droppe ud eller blive valgt fra¹⁹.

I succesrige talentmiljøer deler man viden²⁰. Det gælder både trænerne imellem og atleterne imellem. I disse miljøer forstår både trænere og atleter, at ”jo bedre mine træningskammerater er, jo bedre bliver jeg selv.”



Det sportpsykologiske område er et identificeret udviklingspotentiale for sejlerlandsholdet



Sejleruddannelsen

Niveau 4 Ungdomssejleren i klubben

Niveau 3 Sejlere i transition, sejlere på ungdomslandsholdet

Niveau 2 Sejlere på Dansk Sejlunions Udviklingslandshold

Niveau 1 Sejlere på Sejlerlandsholdet



Hvordan er dette materiale blevet til?



Hvordan adskiller mental træning til unge sig?

Før pubertet

- Leg
- Trivsel
- Glæde
- Udvikling

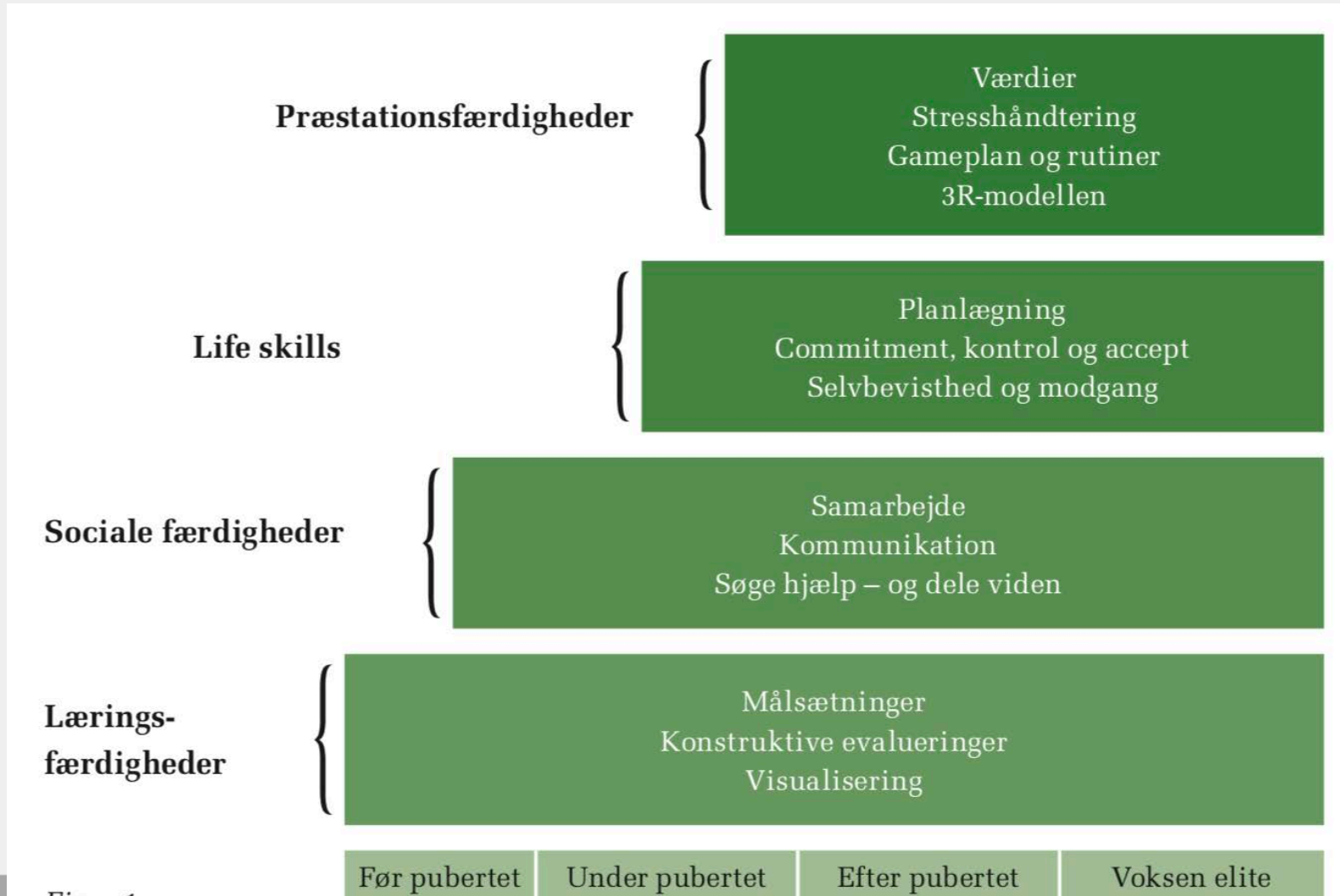
Under pubertet

- Udvikling
- Dual Career færdigheder
- Life skills
- Simple præstationsfærdigheder

Efter pubertet

- Hvad vil man gerne stå for som menneske
- Præstationsfærdigheder





Figur 1.



Gode talentudviklingsmiljøer

1. Støttende træningsgrupper
2. Nære rollemodeller
3. Åbenhed og vidensdeling
4. Sportsmål støttes af det omgivende miljø
5. Udvikling af personlige egenskaber og færdigheder
6. Træning der skaber en bred basis
7. Plads til det frie initiativ
8. Langsigtet udvikling
9. Integreerede indsatser
10. Stærk og sammenhængende gruppekultur

Af Kristoffer Henriksen



Et par sidste take aways

Børn og unge er ikke minivoksne og er ikke miniatleter!

Det handler om udvikling, ikke præstationer!

Inddrag forældre, de ved ikke altid hvad god talentudvikling er!

Brug ATK2.0 og send Jeres trænere på træneruddannelser 😊

