

# DIF Diplomtræner – Humanistisk essay

## Idrætspsykologi

Jeg vil redegøre for hvad begrebet ”motivation” er, samt hvad det kan betyde for den enkelte idrætsudøver og et hold. Herunder målsætning og identitet samt skabelsen af ”det gode hold”.



Forfatter: Lars Arnum - Dansk Taekwondo Forbund

**Diplomtræner**    **DIF Idrættens hus - 2007/2008 Komprimeret**  
*Opgave nr. 28*

## Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse .....	1
Indledning .....	2
Problemformulering .....	3
Dataindsamling .....	3
Udgangspunktet .....	3
Motivation .....	3
Målsætning .....	6
Identitet .....	6
Diskussion .....	7
Spørgsmål 1: .....	7
Motivation og målsætning .....	7
Sammenhæng med identitet .....	8
Problemstillinger i forhold til målsætningsarbejde og motivation .....	9
Spørgsmål 2: .....	10
Psykologiske problemstillinger i forbindelse med en langtidskadet udøver: .....	10
Spørgsmål 3: .....	13
Diskussion af begreberne roller og kohæsion, og skabelsen af ”det gode hold” .....	13
Konklusion .....	16
Litteraturliste .....	17

## **Indledning.**

At være træner, er måske det mest selvudviklende man kan opnå som idrætsudøver. At få andre bragt frem til deres drømme og mål, ved at arbejde med det de elsker allermost, er måske det mest givende, glædesfrembringende og selvudviklende man kan opnå som træner. Bagsiden af at træne andre mennesker er, at det på sammen tid er selvudslettende, stressende, irriterende plus mange andre mindre gode ting.

Som træner er den størst forudsætning, at man selv bidrager med den glæde man har til idrætten og bringer den med ind i sin træning.

At kunne motiverer udøveren eller udøverne til fortsat at forfølge de drømme de har, måske fra en meget ung alder – eller hele deres liv, er essensen i selve trænergerningen.

De fleste kan stille sig op med en fløjte i munden og lede en forsamling af idrætsudøvere i den fysiske træning, men ikke alle kan motivere og tilvejebringe glæde ved træningen, som er en vigtig forudsætning for at de kan nå deres drømme og mål.

Viden om psykologi, i dagligdagen under træningen, når de slapper af, i skadesperioder, i spidsbelastningen under kamp, når ting lykkes og navnlig ikke lykkes, er måske det vigtigste værktøj sammen med den empati en træner kan besidde.

### **Denne eksamensopgave er delt i tre spørgsmål som er vægtet forskelligt:**

Spørgsmål 1: Redegør begrebet for motivation, herunder hvordan man bruger målsætning i den forbindelse. Redegør desuden for sammenhængen mellem identitet og motivation i idrætten. Diskuter relevante problemstillinger i forhold til målsætningsarbejdet i den daglige træning. Inddrag både overvejelser i forhold til individuelle og holdmæssige målsætninger

Spørgsmål 2: Gør rede for de psykologiske problemstillinger i forbindelse med en langtidskadet idrætsudøver og diskuter hvad du skal være opmærksom på som træner.

Hvad du kan gøre for at hjælpe udøveren mentalt: efter skaden er opstået, under rehabiliteringsforløbet og efter at udøveren er erklæret fysisk parat igen.

Spørgsmål 3: Du er træner for et hold. Diskuter begreberne roller og kohæsion, og forklar hvordan du vil arbejde med dit hold for at skabe ”det gode hold”.

## **Problemformulering**

Jeg vil redegøre for hvad begrebet ”motivation” er, samt hvad det kan betyde for den enkelte idrætsudøver og et hold. Herunder målsætning og identitet samt skabelsen af ”det gode hold”.

## **Dataindsamling**

Jeg vil i dette afsnit gøre rede for mit udgangspunkt for min opgave, som er min klub og hold. Dernæst vil jeg definere motivation, målsætning og identitet.

### ***Udgangspunktet.***

Taekwondo er mange ting. Rigtig mange ser taekwondo som en sportsgren, som er med ved OL og som vi betegner sportstaekwondo. Vi har også den anden sportslige del der hedder teknik. Ud over disse to sportsdele, er der dog flest der dyrke den traditionelle taekwondo. Alle starter med at gå på et hold som elev i en gymnastiksal, på en skole eller i egne lokaler. Alle taekwondo-udøvere skal op til prøver, hvor man tester deres tekniske, fysiske og mentale formåen, for at de kan erhverve sig et nyt bælte, dette hedder en graduering. Jeg vil omtale idrætsudøveren i taekwondo delen for elever eller udøvere.

Holdet jeg træner i Esbjerg Taekwondo Klub er et voksenhold (fra 15 år og op), hvor bæltefarverne er meget forskellige. Den lavest graduerede er hvid bælte (nystartet) og den højeste er 5. dan (ca. 20 års erfaring). Mange af eleverne er selv træner for andre hold og mange af dem er aktive på kampholdet. De deltager regelmæssigt i stævner, regionalt, nationalt og internationalt. Der er ca. 15 – 25 elever til træningen som foregår to gange om ugen.

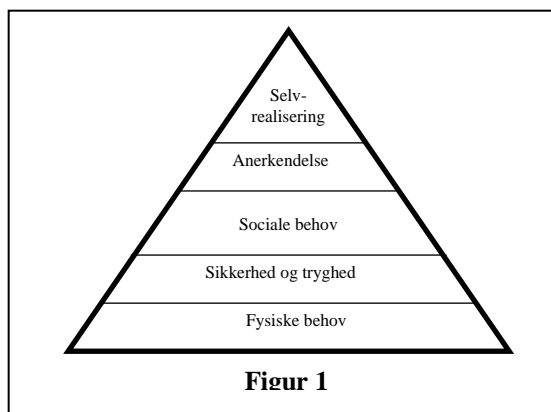
### ***Motivation.***

Inden vi begynder at se på, hvordan målsætning hænger sammen med motivation, vil jeg først prøve at afklare, hvad motivation egentlig er. Den oprindelige betydning af ordet motivation er bevægende eller drivende faktor.

Der findes mange psykologiske teorier, som forsøger at forklarer, hvad motivation er og hvordan den påvirkes. Teorierne har hovedsaglig udgang i en kognitiv og socialkognitiv forståelsesramme. Det vil sige teorier, der omhandler, hvordan tanker og omgivelser påvirker individet.

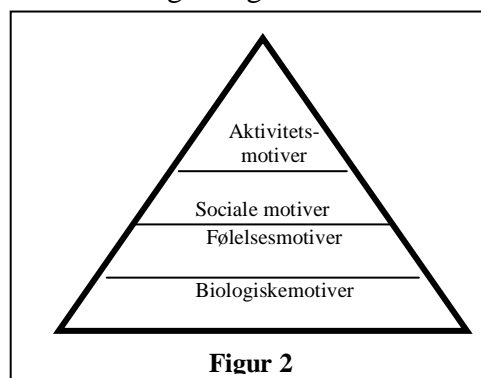
Der er mange teorier fremme omhandlende generel motivation.

En af de mest fremtrædende er A. H. Maslows behovsteori<sup>1</sup>, der beskriver fem grundlæggende behov. (Se fig. 1). Disse må ikke ses isoleret fra hinanden, men i sammenhæng. Grundlæggende det fysiske behov dækkes, før man kan være dækket, søger man videre opad. Denne



opadsøgning i lagene skulle sikre at vi som individ bliver helt tilfreds. Denne teori mener jeg ikke er helt brugbart i idrætssammenhæng – og dog. Hvis de fysiske behov ikke er dækket, så som søvn, mad, udtømmelse, kan den optimale idrætsudførelse ikke ske.

En anden fremtrædende teori er K. B. Madsens<sup>2</sup> teori omhandlende en lagdeling af motiver. Her omtales: Biologiske, følelses-, sociale- og aktivitetsmotiver, med de biologiske som de grundlæggende, se figur 2. Denne teori hælder jeg mere til ved idrætsfolk. Dette kan ses i f.eks. skadesperioder, hvor de ikke kan vente med at komme i gang og bevæge sig vider op i de øvrige lag. Når så det næste lag er træningen igen og ofte prøver at forcere. Det skal slås fast, at motivation ikke er en egenskab, som er forankret i personligheden eller et udtryk for arousal (fremkaldelse af en bestemt, biologisk motiveret adfærd) eller det at tænke positivt eller det at kunne levere topresultater.



Derimod kan motivation beskrives som en dynamisk proces, hvor der hele tiden sker påvirkning og ændring<sup>3</sup>. Se figur 3.

### **Definition af motivation.**

Motivation er et resultat af et samspil mellem person (vedkommendes tanker), situation, opgaven som skal løses, og opgavens værdi for udøveren.

<sup>1</sup> Wulff Helge, Eva & Kjær m.fl. Idrættens Træningslære, 2007, s. 75

<sup>2</sup> Wulff Helge, Eva & Kjær m.fl. Idrættens Træningslære, 2007, s. 76

<sup>3</sup> Idrættens mentale træningslære. 1998. s. 108

*Personlige faktorer:*

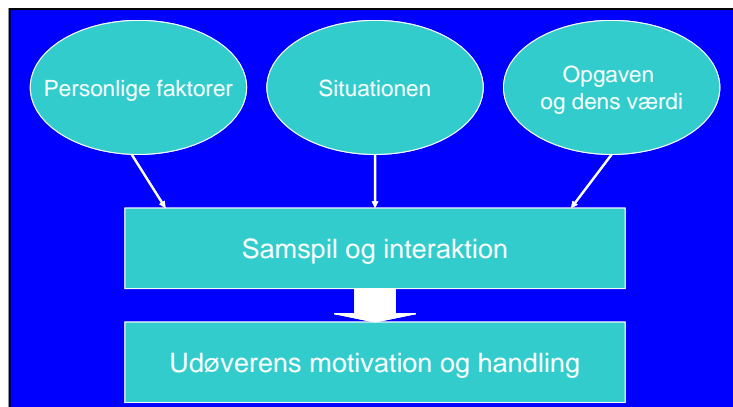
Hvor er jeg lige nu i mit liv, i forhold til uddannelse eller arbejde, emotionel og fysisk parathed, m.m.

*Situationen:*

Er udøveren i trygge og vante omgivelser, er det første gang han prøver det her eller er det rutine.

*Opgaven og dens værdi:*

Gælder det en sodavand mellem venner, gælder det verdensmesterskabet eller OL. Hvor meget værdi har den aktuelle opgave for mig personlig eller for andre.



**Figur 3**

*Samspil og interaktion:*

Samspillet og interaktionen (vekselvirkningen) mellem de tre indledende faktorer, samt hvordan udøveren vægter dem er af afgørende betydning. Det behøver ikke at være en bevist kognitiv eller bevist følelsesmæssigt vurdering, som udøveren ligger til grund for sine motiver.

*Udøverens motivation og handling:*

Hvordan oplever udøveren så motivationen og de måske deraf følgende handlinger. Motivationen behøves ikke altid at følges op med en handling, ad udøveren kan "gå i stå eller fryse".

Når idrætsudøvere skal forklarer succes og nederlag, som har betydning i forhold til deres motivation, kan det deles op i to typer:

Indre motivation

- Funderet på subjektive forhold
- Lystbetonet
- Oplevelse af glæde, meningsfuldhed og kompetence

Ydre motivation

- Det omgivende miljøes positive og negative forstærkninger

*Disse faktorer er her skrevet i forenklet form, at jeg ellers ville brede mig for meget.*

## **Målsætning**

”Selve rejsen på tusind kilometer begynder med det første skridt”.<sup>4</sup>

Mål = et objektiv/plan for en handling eller niveau af præstationen

Målsætning = en mental forestilling om hvad man konkret stiler imod inden for en given tidsramme

- *Subjektivt mål*: generelle udtagelser om hensigter
- *Objektivt mål*: at opnå et specifikt færdighedsniveau i en opgave inden en bestemt tid

I lighed med motivation, er der mange teorier der anskuer målsætning på mange måder.

Her er nogle af typerne indenfor målsætning:

### **Typer af mål:**

- Resultat mål
- Præstations mål
- Proces mål
  - Delmål
  - Fokus mål



Kæmperen Anders Karlsen  
og Landstræner Jesper Rosen  
ved VM i Beijing 2007

*Resultatmål* er mål, som er sat i forhold til konkurrenterne. Det kan f.eks. være at vinde en turnering eller at ende i top-10. *Præstationsmål* er mål, hvor der alene er fokus på ens egen præstation. Det kan f.eks. være at blive gradueret til det nyt og højere bælte. *Procesmål* er mål, som relaterer sig til forløbet af en konkurrence eller graduering. De kan være detaljerede og rette sig mod måden, tingene bliver gjort på. F.eks. at kunne lave den perfekte angribekombination, At udfører den ”perfekte teknik. De tre målsætningstyper kan ikke erstatte hinanden, men bør i stedet supplere hinanden. Disse kan også deles i kortsigtede og langsigtede mål, for den enkelte og for holdsport, for slet ikke at komme ind på den mentale målsætning.

## **Identitet.**

Identiteten ”at være en god udøver” gennem kompetenceoplevelser kan forstås ud fra to orienteringer:<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Idrættens mentale træningslære. 1998. s. 109

<sup>5</sup> Undervisningsnotat. Jais Sørensen. selvopfattelse, selvtillid og motivation.

1. Ego - orienteret:

*At være en god udøver er når jeg er bedre end andre. Derigennem opnår jeg status og anerkendelse*

Et *ego orienteret* person tror på, at evnen er det centrale for at opnå succes, og at denne evne er medfødt og derfor uforanderlig. Personen har tendens til at opleve et højt spændingsniveau, kan være usportslig i sin opførsel og er fokuseret på, hvordan vedkommende klarer sig i forhold til andre. Personen vil helst undgå udfordringer og springer nemt fra, hvis tingene mislykkes.

2. Opgave - orienteret:

*At være en god udøver er når jeg mestrer de opgaver som jeg står overfor. At forbedre mig og udvikle mig er centralt.*

En *opgave orienteret* idrætsudøveren tror på, at indsatsen er det centrale for at opnå succes, og at evnen kan udvikles over tid. Personen har tendens til at opleve glæde og tilfredsstillelse, deltager i sporten for sportens skyld og tilegner sig coping strategier. Personen er optaget af at lære og forbedre sig, kan lide udfordringer, er vedholdende og præsterer ofte optimalt.

At hele identiteten ligger i og kommer fra idrætten, er forkert at antage. Mange idrætsudøvere bærer rundt på en væsentlig ”rygsæk” af oplevelser og indtryk fra deres liv, som de vil gøre brug af i deres virke indenfor idrættens verden både bevist og ubevist.

## **Diskussion**

### ***Spørgsmål 1:***

#### ***Motivation og målsætning.***

At bruge målsætning som motivationsstrategi, som man tidligere har ment havde en positiv effekt, har ved nyere forskning vist, at der er andre parameter som skal opfyldes. For at det virker positivt skal udøveren samtidig føle, at idrætsudøveren har tilstrækkelige færdigheder for at opfylde målsætningen. Hvis vedkommende ikke føler selv han har disse færdigheder, kan det virke som en kilde til stress,<sup>6</sup> og vil kunne virke demotiverende på idrætsudøveren. Der er flere muligheder for målsætningenproblemer.<sup>7</sup>

- For mange mål på en gang
- Manglende hensyn til individuelle forskelligheder

---

<sup>6</sup> Idrættens mentale træningslære. 1998. s. 133

<sup>7</sup> Undervisningsnotat. Jais Sørensen. selvopfattelse, selvtillid og motivation.



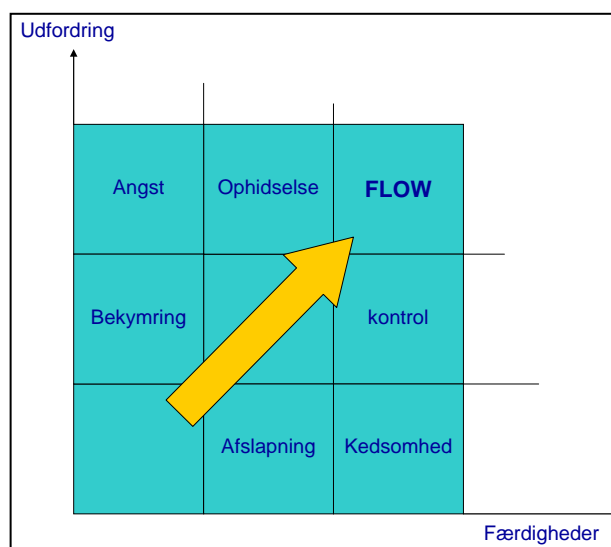
- For generelle og subjektive mål
- Manglende justering af målene
- Manglende præstations mål
- Manglende evaluering

Hvis idrætsudøveren mener at kunne opfylde målsætningen gennem træning, planlægning m.m. virker det derimod fremmede for motivationen.

Hvis udfordringerne hænger sammen med færdighederne hos idrætsudøveren, ville den gode træner kunne opnå et begreb som benævnes FLOW hos idrætsudøveren. (se figur 4).

Den ultimative indre motivation som udøver og træner, er, at opleve det indre FLOW, hvor det hele går op i en helhed.<sup>8</sup>

- At blive ét med aktiviteten
- En følelse af et klart mål
- Fordybelse og total koncentration
- Følelsen af kontrol
- At glemme tid og sted
- Følelsen af velvære og ubesværet bevægelse



Figur 4

### ***Sammenhæng med identitet.***

Målsætning og motivation kan føres videre til identitet. Som nævnt har målsætning og motivation stor betydning for en idrætsudøvers præstation. Denne præstation kan så til gengæld have indvirkning på udøverens identitet. Følelsen af at beherske en idræt, f.eks. at kunne lave det perfekte spark eller sparkekombination, eller at have opnået bestemte resultater f.eks. det sorte bælte, er med til at give udøveren en følelse af at være kompetent, hvilket kan medfører en positiv selvopfattelse.

<sup>8</sup> Undervisningsnotat. Jais Sørensen. selvopfattelse, selvtillid og motivation.

Denne kompetence kan af idrætsudøveren tolkes på to måder afhængigt af persontype. Derfor vil der i det følgende blive skelnet mellem en ego-orienteret og en opgave-orienteret person. Jeg har præciseret de to identitetstyper, ego- og opgaveorienteret, på side 7.

Idrætsudøvere behøver ikke at være enten ego-orienteret eller opgave-orienteret. Det kan sagtens forekomme, at udøveren har begge dele i sig, hvilket kan være en ganske stærk kombination. Begreberne kan være med til at vise, hvad der driver den enkelte udøver. Motivationen hos en ego-orienteret er at opnå resultater, hvilket er sårbart, da det kan få negative konsekvenser for selvværdet, hvis det ikke lykkes. Samtidig må man også erkende, at konkurrenceidræt i sig selv er med til at fremelske en ego-orientering. Motivationen hos en opgave-orienteret ligger derimod i at klare opgaven og udvikle sig. Dette er en, set med mine øjne, sundere motivation, som ikke er resultatafhængig. I forhold til holdsport kan begreberne vise, at hvis et hold består af både ego- og opgave-orienterede personer, vil de respektive individer være drevet af forskellig motivation. Identiteten er også nøje koblet til målsætningen. En målsætning støtter nemlig op omkring det, som giver mening for udøveren.

En komplet sammenhæng mellem identitet, motivation og målsætning kan stilles op som i Tabel 1, hvor identiteten er udtrykt som en mening for udøveren (øverste række) og motivationen er udtrykt gennem formålet (midterste række), med målsætningen nederst.

	Ego - orienteret	Opgave - orienteret
Mening	Værdi: Identitet (ego)	Værdi: Identitet (udvikling og mestring)
Formål	Effekt: Den bedste (kompetence)	Effekt: Følelse af kompetence, blive bedre
Målsætning	Resultat: At vinde	Præstation: At forbedre på sigt

Tabel 1: Sammenhæng mellem identitet, motivation og målsætning.

### ***Problemstillinger i forhold til målsætningsarbejde og motivation.***

Først skal det afklares, hvad vi har med at gøre, i forhold til vores udgangspunkt. Hven er udøveren og hvilke mål har den enkelte. Hvis jeg tager udgangspunkt i de førnævnte målsætningsproblemer, vi jeg beskrive hvordan det ser ud for et almindeligt voksenhold, som har forskellige gradueringsgrader – bæltet i en almindelig hverdags klub. Dette er det voksenhold i Esbjerg Taekwondo klub som jeg træner.

*For mange mål på en gang* – hvis de enkelte udøvere både vil kæmpe og op til graduering, kan det vise sig at være en vanskelig sag, da teknikkerne eleverne skal udfører, er af forskellig karakter, og

de derved kan blande dem. At holde eleverne fra den en af delene er vanskeligt, da det vil påvirke motivationen voldsomt. At løse dette problem kan ikke altid lade sig gøre, da vi her er oppe imod store kræfter, så som kropsliggørelse af teknikforståelsen og udførelsen, da eleven skal have teknikkerne til begge dele liggende på rygraden. Hvis eleven kan holde en dags pause mellem teknik – og kamptræningen vil det være at foretrække, men det kan ikke altid lade sig gøre.

*Manglende hensyn til individuelle forskelligheder* – Den klassiske forskel mellem mænd og kvinder, alder, tekniske - og fysiske formåen. At alle skal kunne udfører de sammen ting er en illusion. Her er det bedst at kunne lave en undervisningsdifferentiering. Nogle skal f.eks. lave alm. armstrækninger andre udfører den støttende på knæerne. Nogle laver et spark, andre sætter yderligere teknikker sammen.

*For generelle og subjektive mål* – Jeg vil være sortbælte eller jeg vil være dansk mester. Her er vi nød til at være fokuseret på deres potentiale, hvad der er opnåeligt og hvad der kan lade sig gøre. Hvis vi sætter målene for højt, kan det virke demotiverende på eleven.

*Manglende justering af målene* – Er der sket en forbedring i den tekniske - og fysiske kunnen. Skal vi op – eller nedjustere vores forventninger, skal vi ændre vores træningsprincipper.

*Manglende præstations mål* – Kan og vil jeg blive bedrer, vil jeg opnå noget bestemt, eller vil jeg blot flyde med strømmen. At vi generel antager at vi ønsker at udvikle os som individ, må og skal vi hele tiden søge udfordringer og derigennem blive bedrer. Nogle er dog ligeglade med denne antagelse, og følger blot med strømmen, og det skal man også have lov til.

*Manglende evaluering* – Hvor ofte undersøger vi, om vore elever er tilfreds med den træning vi leverer. Når de så, måske, brokker sig og ønsker forandring, kan vi så lave det markant om. Jeg har oplevet på egen krop, at de ikke kan. Efter nogen tid falder de tilbage til de vante vaner og træningsprincipper, og eleverne stopper mange gange. Dette er en dødssejler som træner, da eleverne stopper uden at fortælle trænerne hvorfor.

## **Spørgsmål 2:**

### ***Psykologiske problemstillinger i forbindelse med en langtidsskadede udøver:***

At blive skadet er en risiko alle idrætsudøveren kender og må leve med, en "erhvervsrisiko". Mange er bare ikke klar over hvilken massiv påvirkning det kan have for idrætsudøveren og hans evt. fremtid inden for sport, hvis de bliver skadet og ikke kan fortsætte med deres idræt. Dette er måske er deres levebrød eller fylder hele deres fritid.

### Skadens indvirkning på udøveren:<sup>9</sup>

- *Forringet selvtillid og selvopfattelse (rulletrappen)* – Dur jeg til noget, var jeg selv skyld i skadens opståen, er jeg fysisk stærk nok, er jeg god nok til teknikken.
- *Identitetskriser (ved længerevarende skade)* - Ego orienteret: Hvor lang tid vare det før jeg kan konkurrere med de andre igen. Bliver de nu bedre end jeg er – kan jeg nå den næste graduering? Opgaveorienteret: Det er ærgerligt, at jeg ikke kan komme til træning, jeg var eller lige ved at have styr på den teknik.
- *Tab af status og anerkendelse* – Hvis de andre når længere teknisk eller fysisk, og eleven må længere ned i rækkerne.
- *Irritation eller vrede* – Jeg burde have.... ,det var også min egen eller andres skyld.
- *Søvnproblemer, rastløshed og øget muskelspænding* – De fleste der har været skadet, kender det at man ikke kan blive træt på den ”gode” måde, der mangler en væsentlig del i ens tilværelsen, træningen og være sammen med de andre elever, og derigennem ikke kan få afløb for den energi man arbejder.
- *Skyldfølelser, frustration og depression* – Jeg kan ikke støtte de andre som jeg burde, jeg kan ikke være den træningspartner jeg ønsker at være. Kan de andre fortsat lide mig. Nu er der ingen der kan bruge mig mere.

Alle disse punkter er mere eller mindre de fokusområder idrætsudøveren har at slås med. Hvis man ikke støtter idrætsudøveren i, at de er gode nok og man er der for dem som træner, kan problemerne blive uoverskuelige. Modsat kan man som træner ikke altid arbejde mod strømmen, forstået på den måde, hvis eleven ikke formår at mestre det de ønsker, kommer de til skade hvis man opdne til forsatte forsøg. At få idrætsudøveren til at forstå, at TING TAGER TID, kan være meget svært.

I det sekund skaden opstår, er det først og fremmest vigtigt at idrætsudøveren får den førstehjælp der er påkrævet. Allerede her sker de første mentale skader, hvis dette ikke er optimalt, f.eks. hvis jeg ikke var nød til at kæmpe omgangen færdig, hvis bare jeg fik is på noget hurtigere, hvis bare jeg fik en stram forbindelse på noget hurtigere osv. Hvis førstehjælpen er optimal er idrætsudøveren allerede lidt foran, i bevidsthed om, at alt var gjort korrekt fra starten af, og der ikke er lagt tid på i den sidste ende på grund af forkert førstehjælp.

---

<sup>9</sup> Undervisningsnotat. Jais Sørensen. selvopfattelse, selvtillid og motivation.

I tidsrummet efter skadens opstående og under genoptræningen, er det vigtigt, at:

- Visualisering
  - Holder motorik og teknik på et vist niveau
- Sæt mål
  - Følelse af kontrol
  - Motivationsfremmende

Det er vigtigt at eleven eller idrætsudøveren får forståelse for, at de er savnet, både fra trænerens side og de øvrige på holdet. Her er SMSér en forrygende god opfindelse, da man med simple midler og ganske lidt tid, kan holde kontakten ved lige. Et fysisk besøg er dog det bedste. At træneren og de øvrige elever prøver at forstå den skades tanker og følelser, som før nævnt under skadens indvirkning på udøveren, er virkelighed for idrætsudøveren, og man kun kan modvirke dem, ved at lytte og prøve at forstå, komme med opmuntring, og lade eleven, hvis de har lyst, så tidligt så muligt indgå i klubbens hverdag igen så tilhørsforholdet er intakt efter skaden er over.

Under rehabiliteringen er det vigtigt at:

- Jo lavere oplevet stress, jo hurtigere og mere effektiv rehabilitering.
  - Formindsket muskelspænding.
  - Tager sig tiden.
- Jo højere grad af social støtte jo bedre rehabilitering.
  - Undgår skyldfølelse og stress.
  - Man står ikke alene, er stadig en del af fællesskabet.

Ud over selve genoptræningen, som idrætsudøveren altid synes tager for lang tid, der det vigtigt at de holder kontakten til klubben og de andre elever ved lige, så de ikke føler de er kørt ud på et sidespor. Hvis de føler det, kan man opleve negativ stress, som bestem ikke hjælper eleven til at komme tilbage hurtigt eller i det hele taget.

Opstart efter skaden:

- Hvis det fysiske er OK, er det ikke altid det psykiske er OK.
- For tidlig start er mange gange lig med følgeskader.
  - Ikke genoptræning nok eller kan selv det sidste.
  - Ikke mentalt klar, er bange eller angst for at blive skadet igen (spænder for meget).
- Afhjælpning af psykisk angst.

- Snak med eleven om de følelser der er forbundet med tilbagekomsten efter skaden, de er ikke alene og andre har prøvet det før.
- Snak og frem for alt lyt til eleven om rehabiliteringen.
- Forberedelse til aktivitet gennem visualisering kombineret med afspænding.

Den psykiske angst kan i mange tilfælde tage meget længere tid at komme over i forhold til den fysiske skade. Den bedste måde er en generel genopbygning af b. la. selvtilliden.

### **Spørgsmål 3:**

#### ***Diskussion af begreberne roller og kohæsion, og skabelsen af ”det gode hold”.***

At virke som træner på et relativt højt plan, stiller store krav til trænerens faglige, pædagogiske og personlige kompetencer.<sup>10</sup>. Som træner kan man indgå i følgende roller:

- Vejleder
- Kulturskaber
- Person / Professionel

*Træneren som vejleder* – ”Da lærerprocesser samtidig kan være vanskelige og forbundet med frustration, irritation og angst, er træneren en vigtig person”<sup>10</sup>. Vi skal som træner dels sætte læringsprocesser i gang, og dels hjælpe idrætsudøveren undervejs i processen som vejleder. Ikke at gribe for markant ind i læringsprocessen, men være det stillads som eleven kan støtte sig til under denne proces.

Træneren kan ikke udføre teknikkerne for eleven, men være guid i hvordan man udfører dem. Jeg kan som træner ikke vinde kampe for mine elever eller blive gradueret for dem, kun vejlede og støtte dem ud over den målrettede daglige træning

*Kulturskaber* – Trænerens ansvarsområder er ikke kun inden for trænings rammer, men også at sikre sig at rammerne er i orden. Rammerne er kulturen omkring træningen, dens rutiner, vaner, organisering, roller og værdier. Disse rammer kan være synlige eller usynlige. Vore værdier og holdninger som træner er afgørende for de kulturnormer vi forventer, at eleverne følger og den måde forventningerne kommer til udtryk i samværet, i fællesskabet og i relationen mellem elev og træner.

Det er vigtigt i denne sammenhæng, at man som træner tydeliggør egne og fælles værdier med idrætsudøveren. Dette kan ske gennem drøftelse, snak eller værdispil.

---

<sup>10</sup> Team Danmark, Aldersrelateret træning. s 131

Jeg kan som træner bestemme tid, sted og måden vi træner på. Min forståelse for kulturen omkring klubbens og min træning, er måske ikke identisk med de forventninger eleverne har eller kommer med. I min verden (den orientalske kultur) er det absolut eleven der må indordne sig under træningen. Ifølge den orientalske kultur kan det ikke diskuteres, hvem der har magten, før, under og efter træningen. Mange gange er det også sådan det forholder sig uden for idrættens verden. Før eller efter træningen kan eleven sagtens komme med ønsker og bud på deres kulturforståelse.

*Person / professionel* – At være et helt menneske i trænerjobbet, er meget vanskeligt. dels skal du være dig selv som person, og du skal være professionel overfor dine idrætsudøvere. Vi imiterer ofte andre trænere og undervisere vi har mødt i vores tilværelse som idrætsudøver eller elev. Denne imitation kan være problematisk, da den kontekst der var til stede på det tidspunkt, højst sandsynligt har ændret sig, og ikke mere er relevant. Vi kan ikke som taekwondo træner være de ”hårde nødder” som vi blev trænet af, da vi startede. Vi ville i dag blot skræmme rigtig mange elever langt væk, hvis vi forlangte det sammen af dem, som vi gjorde i tidernes morgen.

For at have kohæsion (Kohæsion betyder sammenhold eller sammenhæng, og er et udtryk for hvor sammensvejet et hold er) på et hold, er det det vigtigt at forstå hvad kohæsion skaber.

- Kohæsion skaber motivation i forhold til at tage teamets målsætning ind. Jo mere sammenhold der er på et hold desto mere er de individuelle idrætsudøvere styret af den fælles målsætning i stedet for egne målsætninger.
- Kohæsion skaber konformitet og stabilitet på et hold. Det er sværere at ”splitte holdet.
- Det kan være et problem hvis den sociale kohæsion er stærkere end den opgaveorienterede. Så kan folk ”glemme” opgaven og målsætningen til fordel for at bevare de sociale relationer. Der skal findes en balance. Generelt betyder opgavekohæsion mere for en præstation end social kohæsion.
- Kohæsion skaber gode oplevelser og glæde ved at være en del af et hold. Dette kan holde i mange år, selv efter at holdet er opløst.
- Man skal skelne mellem co-active opgaver (en samling af individuelle udøvere, fx en løbeklub) og interaktive opgaver (opgaver hvor den enkeltes præstation er direkte afhængig af de andre elevers præstation, som oftest i holdsport). Der er især positive relationer mellem kohæsion og præstation ved interaktive opgaver.
- Sammenhængen mellem præstation og kohæsion er cirkulær: succes fremmer kohæsion og kohæsion fremmer succes.

- Men sammenhold kan også ødelægge præstationen. Tæt sammensvejsede hold der føler sig særlige, kan lide af kollektivt overmod og derfor undervurdere modstanderne. Desuden kan et stærkt sammenhold opleves som et pres i forhold til at yde sit bedste, og dette pres kan øge spændingsniveauet udover det gavnlige (jf. afsnittet om spændingsregulering).

Det jeg har gjort for at opnå kohæsion på mit hold:

- Skabe forståelse for, at vi ikke er ens, men forskellige, som er en styrke.
- At det er vigtigt at støtte hinanden i med – og specielt i modgang.
- At regler sættes op i ”fredstid”. Både i skrevne og uskrevne.
- Når vi skal opnå noget, er det VI som hold der er aktivt engageret, alle hjælper til.
- Vi mødes ikke kun til træning, men også i andre sammenhæng, så som bowling m.m.
- Vi sørger for, at kærester/koner i mange henseender er med, så der kan sætte ansigter på.
- Afslutning to gange om året, når vi går på juleferie og sommerferie. (pizza, øl eller sodavand).
- Har diskuteret vore fælles værdigrundlag.
- Har gjort klart hvorfor jeg som træner har den kulturforståelse jeg har og hvad jeg forventer i den sammenhæng af dem, både i og udenfor træningssalen.
- Har gjort klart, at jeg i træningssalen er den der bestemmer, men udenfor er jeg et alm. menneske med de fejl og mangler jeg har.

Det jeg har opnået med det team/hold er, at jeg mange gange oplever en positiv synergieffekt. At vi hjælper hinanden, både indenfor og udenfor klubbens lokaler. Nogle af de venskaber har nu holdt i 20 – 30 år. Jeg mener at have opbygget det velfungerende team (figur 5), som har god psykisk trivsel, høj opgaveorientering og

med lang levetid.<sup>11</sup>

		<b>OPGAVE SAMMENHOLD</b>	
		<b>Høj</b>	<b>Lav</b>
<b>SOCIAL SAMMEN- HOLD</b>	<b>Høj</b>	Type A: <b><i>Velfungerende team</i></b> Høj opgaveeffektivitet God psykisk trivsel  Lang levetid	Type B: <b><i>Hyggeligt team</i></b> Lav opgaveeffektivitet Middel/god psykisk trivsel  Kort levetid
	<b>Lav</b>	Type C: <b><i>Koldt effektivt team</i></b> Høj opgaveeffektivitet Middel eller dårlig psykisk trivsel Kort levetid	Type D: <b><i>Dysfunktionelt team</i></b> Lav opgaveeffektivitet Dårlig psykisk trivsel  Meget kort levetid

<sup>11</sup> Danmarks Idræts-Forbund, Trænerrollen s. 27

**Figur 5**



## Konklusion

Jeg vil vælge at skrive en samlet konklusion, da der for mig at se, er mange fællestræk i de tre opgaver.

Motivation er drivkraften i vore gøremål, både i idrætten og uden for. Hvis vi ikke formår at motivere idrætsudøveren, når de har mistet ”gnisten” er alt det andet ligegyldigt. Taekwondo er ikke blot en sport med hårdt fysisk træning, graduering, blod, sved og tårer, men Taekwondo er en livsfilosofi.

At kunne motivere eleven og holdet som helhed gennem målsætning og psykologisk forståelse, samt være et forbillede er måske en større udfordring.

Men selve motivationfaktorerne er meget mere komplekse end som så. ” citat, ...., at motiver på den måde kan udskilles, kategoriseres, rangordnes og tilnærmelsesvis kvantificeres. Det skaber den figur at kategorierne i praksis bliver udgangspunkt for behandling af motivationen, i stedet for at man tager udgangspunkt i motivationens komplekse både subjektivt og objektivt begrundede karakter”<sup>12</sup>

At motivation er den afgørende faktor i forhold til den enkelte idrætsudøver hersker der ingen tvivl om. Men trænerens viden omkring elevens egne motivationsfaktorer samt empatiske evne til at forstå eleven eller holdet i de forskellige situationer de kommer i, er måske af større vigtighed end viden om motivation man kan læse sig til i en bog.

Jeg har efterhånden 30 års erfaring indenfor trænergerningen. Jeg har lavet mange fejl og vil fortsat lave fejl. Det jeg har lært er, at jo mere man ved, jo mere går det op for en selv, hvor lidt man ved.

Dette står for egen regning.



Dette billede er fra sortbæltegraduering d. 22. maj 2005.  
Her opnåede jeg 6. dan.

<sup>12</sup> Knud Illeris. Læring, 1999 s. 161

## Litteraturliste

<b>Forfatter</b>	<b>Titel</b>	<b>Forlag</b>	<b>Udgave</b>	<b>Udgivelses år</b>
Anne Marte Pensgård, Eva Holling	Idrættens mentale træningslære	Gads	1. Udgave.	1998
Danmarks Idræts-Forbund	Trænerrollen	Danmarks Idræts- Forbund	3. udgave	2006
Knud Illeris	Læring	Roskilde Universitetsforlag	1. udgave	1999
Team Danmark	Aldersrelateret træning	Team Danmark	1. udgave	??
Wulff Helge, Eva & Kjær m.fl.	Idrættens Træningslære kap. 1.2	Acadernica	2. udgave 3. oplag	2007