

Læseprøve fra de indledende sider i bogen:

”Mental styrke i sport

– En bog om mental træning i praksis”

af René Tranekjer (2019)

ISBN: 978-87-971782-0-1

Antal sider: 272 (A4)

Supplerende informationer om bogens formål, målgruppe, indhold, opbygning og forfatter kan findes på hjemmesiden:

www.mentalstyrkeisport.dk

På hjemmesiden vil der bl.a. være mulighed for at downloade denne læseprøve som PDF.

Indholdsfortegnelse

Forord 6

Om sammenhængen mellem mental styrke og mental træning 7

Kapitel 1: Mental styrke 11

- Definition af begrebet 'mental styrke' 11
 - Mental styrke er målrettet og proaktiv 11
 - Mental styrke er præstationsfremmende 13
 - Mental styrke er under udøverens egen kontrol 15
 - Afsluttende opsummering af begrebet 'mental styrke' 26
- Mental styrke viser sig i forskellige sammenhænge 27
 - Jagten på de sportslige mål 27
 - Sport-life balancen 28

Kapitel 2: Om at tage kontrollen over sin mentale styrke 31

- Præstationstrekanten 31
 - Modellen fire elementer 32
 - Tankernes centrale betydning for den gode præstation 58
 - Samspillet mellem udøverens tanker og adfærd 82
 - Samspillet mellem udøverens tanker og følelser 91
 - Samspillet mellem udøverens tanker og kropslige reaktioner 101
 - Afsluttende bemærkninger om 'præstationstrekanten' 113

Kapitel 3: Grundlaget for udøverens mentale styrke 114

Kapitel 3a: Motivation 116

- Definition af begrebet 'motivation' 116
- Motivationens præstationsfremmende virkning 117
- Motivation er individuel og situationsspecifik 120
- Om direkte og indirekte motiveret adfærd 121
 - Direkte motiveret adfærd 122
 - indirekte motiveret adfærd 123
 - Tre former for indirekte motivation 124
 - Afsluttende bemærkninger om motiveret adfærd 130

Kapitel 3b: Selvtillid 131

- Definition af begrebet 'selvtillid' 131
- Selvtillidens præstationsfremmende virkning 132
- Selvtillid er individuel og situationsspecifik 134
- Effektiv selvtillid 136
 - Den optimale grad af selvtillid 136
 - For lav selvtillid 137
 - For stor selvtillid 138
- Kilder til selvtillid 140
 - Tidligere præstationer 141
 - Forberedelser 143
 - Proaktiv selvtale 144
 - Visualisering 146
 - Rollemodeller 149
 - At modtage konstruktiv feedback fra andre personer 150
 - Subjektivt vurderede konkurrencefordele 151

Kapitel 3c: Koncentration 153

- Definition af begrebet 'koncentration' 153
- Koncentrationens præstationsfremmende virkning 155
- Om at finde et funktionelt opgavefokus 157
 - Opmærksomhedens bredde 157
 - Opmærksomhedens retning 158
 - De fire opmærksomhedsområder 158
 - Afsluttende bemærkninger om det funktionelle opgavefokus 161

Kapitel 4: Mental træning i praksis 163

Kapitel 4a: Målsætning 165

- Definition af begrebet 'målsætning' 165
- Målsætningens præstationsfremmende virkning 167
- Om mål og handleplaner 168
 - Mål 168
 - Handleplaner 178
 - Afsluttende bemærkninger om mål og handleplaner 182
- Effektiv målsætning i praksis 185

Kapitel 4b: Spændingsregulering 189

- Definition af begrebet 'spændingsregulering' 189
- Spændingsniveau og spændingsregulering 190
 - Det kropslige spændingsniveau 191
 - Det tankemæssige spændingsniveau 191
 - Det følelsesmæssige spændingsniveau 192
- Spændingsniveauets præstationsmæssige betydning 195
 - Et funktionelt spændingsniveau 195
 - Et for højt spændingsniveau 198
 - Et for lavt spændingsniveau 201
- Effektiv spændingsregulering i praksis 202
 - Den forebyggende spændingsregulering 202
 - Den akutte spændingsregulering 217
 - Afsluttende bemærkninger om effektiv spændingsregulering 233

Afsluttende opsummering af bogens vigtigste pointer 234

Appendiks A (Videnskabelige studier) 239

- Studie 1: Motivation og præstationsevne 239
- Studie 2: Selvtillid og præstationsevne 242
- Studie 3: Koncentration og præstationsevne 247
- Studie 4: Målsætning og præstationsevne 251
- Studie 5: Spændingsniveau og præstationsevne 253

Appendiks B (Forslag til supplerende læsning) 258

Om forfatterens baggrund og bevæggrund for at skrive bogen 267

Stikordsregister 270

Forord

Arbejdet med denne bog startede som et personligt projekt, hvor jeg forsøgte at samle det bedste om mental træning i praksis fra forskellige kilder (bl.a. bøger, foredrag, videnskabelige studier, uddannelser, kurser, samtaler, reflekterede erfaringer mm.).

Og det er mit håb, at også andre vil kunne have glæde af dette arbejde.

Bogen er først og fremmest tiltænkt sportsudøvere og trænere (fra alle sportsgrene og på alle niveauer), som gerne vil vide mere om mental træning i praksis.

Alle andre interesserede er naturligvis også velkomne til at læse med.

Bogen har overordnet set to formål:

1. At forklare sammenhængen mellem mental styrke og mental træning
2. At give inspiration til arbejdet med den mentale træning i praksis

Med henblik på dette er bogen opbygget på følgende vis:

- Del 1 (i form af kapitlerne 1 og 2) koncentrerer sig om begrebet 'mental styrke', og beskriver bl.a. hvorledes man bedst kan tage kontrollen over sin mentale styrke.
- Del 2 (i form af kapitlerne 3a, 3b og 3c) beskriver, hvorledes mental styrke baserer sig på en kombination af motivation, selvtillid og opgavefokuseret opmærksomhed.
- Del 3 (i form af kapitlerne 4a og 4b) omhandler mental træning i praksis.
- Del 4 (i form af appendiks A) gennemgår diverse videnskabelige studier med henblik på at underbygge og tydeliggøre nogle af bogens vigtigste pointer om sammenhængen mellem mental styrke og mental træning.
- Del 5 (i form af appendiks B) giver et overblik over supplerende baggrundslitteratur, som interesserede læsere kan benytte sig af.

God læselyst!

Om sammenhængen mellem mental styrke og mental træning

Nedenfor ses mit bud på en model, der beskriver sammenhængen mellem mental styrke og mental træning.



Modellen er opbygget som en trappe med tre trin:

- Det øverste trin er **målet** med den mentale træning: Mental styrke.
- Det midterste trin danner **grundlaget** for den mentale styrke: Motivation, selvtillid og koncentration.
- Det nederste trin er **værktøjskassen** til den mentale træning: Målsætning og spændingsregulering.

Kort fortalt kan modellens budskab sammenfattes til følgende pointer:

1. Udøverens mentale styrke baserer sig på en kombination af motivation, selvtillid og koncentration.
2. Udøverens mentale styrke kan skærpes gennem mental træning (i form af målsætning og spændingsregulering).

Trappens øverste trin: Mental styrke

Mental styrke er målet med den mentale træning, og følgelig er dette illustreret som modellens øverste trappetrin.



Begrebet 'mental styrke' beskrives udførligt i kapitlerne 1 og 2, og her argumenteres der bl.a. for:

- At mental styrke er evnen til uanset omstændighederne at være målbevidst i tanke og handling.
- At mental styrke er præstationsfremmende (dog uden at kunne garantere succes).
- At mental styrke under normale omstændigheder er et medfødt potentiale hos alle mennesker.

Dermed ikke sagt, at det nødvendigvis er nemt at være mentalt stærk. Det betyder blot, at hjernens opbygning og funktion bidrager til, at mental styrke altid er en mulighed.

- At en lang række metoder fra den mentale træning kan bidrage til at udvikle og skærpe udøverens mentale styrke.

Kort sagt:

Mental styrke er en medfødt og præstationsfremmende kvalitet, som kan skærpes gennem mental træning.

Trappens mellemste trin: Motivation, selvtillid og koncentration

Mental styrke baserer sig på en kombination af motivation, selvtillid og koncentration, hvilket er illustreret som modellens midterste trappetrin.

Den rette grad af motivation, selvtillid og koncentration danner med andre ord grundlaget for udøverens mentale styrke.



Begreberne 'motivation', 'selvtillid' og 'koncentration' (samt deres respektive betydning for udøverens mentale styrke) beskrives udførligt i kapitlerne 2a, 2b og 2c.

I disse kapitler argumenteres der bl.a. for:

- At den mentalt stærke udøver er sig bevidst om, hvad han vil, og hvorfor det er vigtigt for ham.
- At den mentalt stærke udøver har nemmere ved at agere målbevidst, når han tror på muligheden for at lykkes med sit forehavende.
- At den mentalt stærke udøver er opgavefokuseret.

Kort sagt:

Mental styrke forudsætter den rette grad af motivation, selvtillid og opgavefokuseret opmærksomhed.

Og opskriften på mental styrke lyder derfor kort og godt:

1. Vær dig bevidst om, hvad du vil, og hvorfor det er vigtigt.
2. Læg en handleplan, som du tror på.
3. Vær opgavefokuseret i jagten på dine mål.

Trappens nederste trin: Målsætning og spændingsregulering

Modellens nederste trappetrin illustrerer den mentale trænings værktøjskasse, som indeholder 'værktøjerne' til at skærpe udøverens mentale styrke.

Og i praksis er der to slags værktøjer i den mentale trænings værktøjskasse: Målsætning og spændingsregulering.



Begreberne 'målsætning' og 'spændingsregulering' (samt deres respektive betydning for udøverens mentale styrke) beskrives udførligt i kapitlerne 3a og 3b.

I disse kapitler argumenteres der bl.a. for:

- At den mentalt stærke udøver agerer ud fra afklarede mål og handleplaner.
- At den mentalt stærke udøver er i stand til at finde og fastholde et funktionelt spændingsniveau, som er tilpasset situationens krav.

Kort sagt:

Mental træning omhandler bevidstgørelse om + erfaringer med målsætning og spændingsregulering.

Kapitel 1: Mental styrke



Dette kapitel sigter mod:

- At definere begrebet 'mental styrke'
- At beskrive sammenhængen mellem mental styrke og præstationsevne
- At beskrive det biologiske udgangspunkt for den mentale styrke
- At beskrive de forskellige sammenhænge, som udøverens mentale styrke har indflydelse på.

Definition af begrebet 'mental styrke'

Mental styrke er evnen til uanset omstændighederne at være målbevidst i tanke og handling.

Denne definition er valgt, da den antyder tre væsentlige forhold:

1. At mental styrke er målrettet og proaktiv.
2. At mental styrke er præstationsfremmende.
3. At mental styrke er under udøverens egen kontrol.

Mental styrke er målrettet og proaktiv

Hvis det skal give mening at tale om mental styrke, så må der nødvendigvis også være noget at være mentalt stærk i forhold til. Der må være et mål, som det kræver en målrettet indsats for at nå.

Mental styrke kommer derfor også kun til udtryk i situationer, hvor udøveren er målrettet og proaktiv i forfølgelsen af sine mål.

Dette kan fx komme til udtryk i følgende tilfælde:

- Når atletikudøveren går tidligt i seng med henblik på at være veludhvilet til morgendagens atletikstævne.
- Når håndboldspilleren styrketræner med henblik på at kunne vinde flere nærkampe på håndboldbanen.

- Når fodboldspilleren undlader at spise junkfood, mens sæsonen er i gang. Han elsker junkfood, men er sig dog også bevidst om fornuften i at leve sundt som sportsudøver.
- Når svømmeren de fleste dage står op kl. 05.00 for at morgentræne. Dette gøres med henblik på at kunne nå to træningspas i løbet af en dag, hvor der også er et arbejde (eller en uddannelse) at passe.
- Når basketballspilleren er opsøgende i forhold til at modtage konstruktiv feedback fra relevante personer (fx trænere og medspillere). Dette gøres med henblik på at opnå ny viden, som kan bruges i den fremadrettede præstationsoptimering.

Mental styrke kommer med andre ord til udtryk i form af udøverens målbevidste adfærd.

Som følge af ovenstående er den mentalt stærke udøver derfor kendetegnet ved to ting:

1. Afklarede mål og handleplaner (dvs. en tankemæssig målbevidsthed)
2. Evnen til at omsætte sine handleplaner til målbevidst adfærd (dvs. en handlingsmæssig målrettethed).

Og mental træning kan understøtte alt dette i form af:

- Målsætning – med henblik på at blive afklaret omkring sine mål og handleplaner
- Spændingsregulering – med henblik på at omsætte sine handleplaner til målbevidst adfærd

Kort sagt:

Den mentalt stærke udøver er målbevidst i tanke og handling.

Mental styrke er præstationsfremmende

Mental styrke er præstationsfremmende i den forstand, at den bidrager til at optimere præstationsevnen på både kortere og længere sigt.

Den præstationsfremmende effekt er en naturlig konsekvens af, at den mentalt stærke udøver er målbevidst i tanke og handling, hvilket bl.a. kommer til udtryk i form af:

- Grundighed i forberedelsesfasen – fx i forbindelse med planlægning, træning og klargøring af udstyr
- Opgavefokus i præstationsfasen – fx i forbindelse med håndtering af modgang og koncentrationsforstyrrelser undervejs i præstationen
- Udviklingsorientering i evalueringsfasen – fx i forbindelse med selvevaluering og konstruktiv feedback fra relevante personer
- Afklarethed i sport-liv balancen – fx i forbindelse med at prioritere og planlægge en funktionel balance mellem sporten og livet uden for sporten

Udøverens mentale styrke bidrager med andre ord til, at tingene gøres på den rigtige måde. Og hvis tingene gøres på den rigtige måde, så øges chancen også for at lykkes.

Men – og dette er en væsentlig pointe:

Mental styrke er ingen garanti for succes.

For selvom mental styrke ganske rigtigt har en præstationsfremmende effekt, så vil mange andre faktorer ligeledes indvirke på udøverens muligheder for at opnå den ønskede succes.

Dette forhold kan illustreres ved hjælp af et lille eksempel:

- **To tennisspillere** skal mødes i finalen af en tennisturnering.

Begge spillere har en målsætning om at vinde kampen, og begge spillere er mentalt stærke i den forstand, at de uanset omstændighederne er målbevidste i tanke og handling.

Men på trods af at begge spillere er mentalt stærke, så kan de af gode grunde ikke begge indfri deres mål om at vinde kampen. Kampen er nemlig først slut, når der er fundet en vinder og en taber.

I sidste ende afhænger kampens udfald af forskellige faktorer, hvoraf mental styrke blot er én blandt mange andre.

Følgende faktorer vil bl.a. kunne indvirke på tenniskampens resultat:

- Spillernes respektive tekniske færdighedsniveau
- Spillernes respektive fysiske forudsætninger
- Spillernes respektive taktiske forståelse
- Hvorvidt dommeren fejlagtigt dømmes en afgørende bold inde eller ude.
- Tilfældigheder præget af held eller uheld
- Hvorvidt en af spillerne har været syg eller skadet i perioden op til kampen.
- Hvorvidt banens underlag (græs, grus eller hardcourt) passer bedre til den ene eller anden spillers spillestil.
- Hvorvidt en given spiller benytter en effektiv taktik fra start, eller om han først for sent får justeret taktikken til omstændighederne.
- Hvorvidt spillerne er i stand til at tilpasse kost- og væskeindtaget til omstændighederne (fx i form af øget væskeindtag, når det er varmt).

Så selv en mentalt stærk udøver må derfor en gang imellem affinde sig med et nederlag, hvis omstændighederne falder ud til modstanderens fordel.

Kort sagt:

Mental styrke er præstationsfremmende (dog uden at kunne garantere succes).

Mental styrke er under udøverens egen kontrol

Mental styrke er evnen til uanset omstændighederne at være målbevidst i tanke og handling.

Og lad mig i den forbindelse slå følgende fast med det samme:

Det er ikke nødvendigvis nemt at være mentalt stærk uanset omstændighederne – men udøveren har altid muligheden for at være det.

Denne påstand kræver naturligvis en uddybende forklaring:

- **Grunden til at det ikke nødvendigvis er nemt at være mentalt stærk**¹

Sagen er den, at mental styrke ofte har nogle omkostninger, og dem skal udøveren være villig til at betale, hvis han ønsker at forfølge sine mål på effektiv vis.

Disse omkostninger rammer fx:

- Håndboldspilleren – som forventes at tage et afgørende straffekast i en vigtig kamp.

På den ene side er spilleren godt klar over, at han er holdets mest træfsikre skytte på straffekast, men på den anden side vil han nødtigt påtage sig ansvaret og det medfølgende pres i så vigtig en situation.

Prisen for at være mentalt stærk i dette tilfælde er, at spilleren påtager sig ansvaret og det medfølgende pres.

- Landsholdsspilleren – som elsker at dyrke sin sport på højeste niveau, men som hader de mange rejsedage i forbindelse med kampe og træningslejre.

Prisen for at være mentalt stærk i dette tilfælde er, at spilleren accepterer og håndterer de mange ekstra rejsedage, som i perioder betyder store afsavn i forhold til samvær med kæreste, familie og venner.

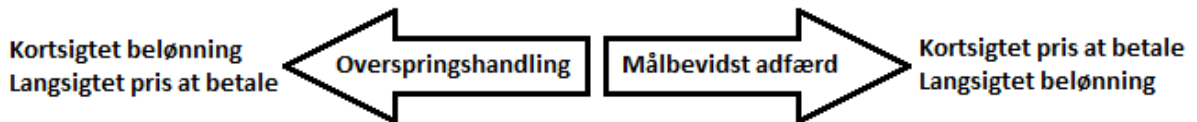
Udøverens mentale styrke kommer med andre ord for alvor under pres i situationer, hvor der skal betales en uønsket pris for at handle målbevidst.

1 Dette afsnit er i høj grad inspireret af bogen 'Præstér under pres' (2016). Nærmere detaljer om denne og andre bøger kan findes i appendiks B med forslag til supplerende baggrundslitteratur.

Og dermed er vi nået frem til pointen med dette afsnit:

Af og til er udøveren fristet til at fravælge en målbevidst adfærd til fordel for en overspringshandling, fordi der er nogle kortsigtede gevinster ved at gøre dette.

Modsætningsforholdet mellem målbevidst adfærd og overspringshandling kan illustreres på følgende vis²:



En overspringshandling skal i den forbindelse forstås som er en handling, der foretages med henblik på at udsætte eller undgå det, som man egentlig har sat sig for at gøre.

Overspringshandlingen er med andre ord det diametralt modsatte af en målbevidst adfærd.

Målbevidst adfærd er kendetegnet ved tre forhold:

1. Den er proaktiv i forhold til de overordnede mål og handleplaner.
2. Der er en kortsigtet (og muligvis uønsket) pris at betale.
3. Der er en langsigtet (og attraktiv) belønning i vente.

Dette gælder fx for:

- **Håndboldspilleren** – som påtager sig ansvaret for at tage et afgørende straffekast i en vigtig kamp. Der ligger med andre ord et stort pres på spilleren for at score.
 - **Kortsigtet pris at betale**: Nervøsitet i perioden fra straffekastet dømmes, og indtil det er udført (ca. 1 minut).

Nervøsiteten kan fx komme til udtryk i form af bekymrede tanker, angsten for at fejle, kraftig hjertebanken og 'sommerfugle i maven'.

² Min egen model. Modellen er dog i høj grad inspireret af 'Det mentale styrke kompas' fra bogen 'Præstér under pres' (2016). Nærmere detaljer om denne bog kan findes i appendiks B.

Men – og dette er en vigtig pointe:

Den 'ubehagelige' nervøsitet i dette eksempel er meget kort (ca. 1 minut fra kendelse til udførelse).

Og dette er ofte kendetegnende for de negative konsekvenser ved at være målbevidst i tanke og handling: Den ubehagelige del er typisk forholdsvis hurtigt overstået.

Derudover kan det (objektivt set) diskuteres, hvori det 'ubehagelige' egentlig består:

- **Bekymringer** er tanker om aktuelle (eller potentielle) problemer, og disse bekymringer vil typisk resultere i en oplevelse af uro, nervøsitet eller ængstelse.

Bekymringer gør dog hverken ondt eller forhindrer udøveren i at handle målbevidst.

Bekymringer kan muligvis virke koncentrationsforstyrrende eller medvirke til, at udøveren vælger overspringshandlingen (fx at fralægge sig ansvaret), men i sidste ende er en effektiv håndtering af alt dette under den personlige kontrol (bl.a. ved at benytte sig af relevante metoder fra den mentale træning).

Bekymringer kan med andre ord ikke bruges som undskyldning for at vælge en given overspringshandling.

- **Angsten for at fejle**

Angst er en følelse, som opstår i forbindelse med forestillingen om alt det negative, der kan ske i en given sammenhæng.

Angsten for at fejle er med andre ord følelsen af, at det kan få katastrofale konsekvenser, hvis man fejler i en given sammenhæng.

Angsten for at fejle baserer sig således på forestillingen om, at noget slemt ville kunne ske, dog uden at man nødvendigvis kan vide sig sikker på, om denne forestilling er berettiget og realistisk.

Kilden til denne følelse kan bl.a. være kontraproduktive overbevisninger om:

- At man svigter træneren, holdkammerater, venner og familie ved at fejle.
- At enhver fejl skal undgås, da fejl aldrig fører noget godt med sig.
- At man ikke har den nødvendige mentale styrke til at præstere under pres.
- At en given fiasko vil betyde, at man har spildt sin (og alle andres) tid på at jage en urealistisk drøm.
- At kun det perfekte er godt nok.

Eller sagt på en anden måde:

Angsten for at fejle er at være bange for alt det, som måske eller måske ikke kommer til at ske, hvis man skulle mislykkes med et givent forehavende.

- - - - -

Angsten for at fejle gør dog hverken ondt eller forhindrer udøveren i at handle målbevidst.

Følelsen kan muligvis virke koncentrationsforstyrrende eller medvirke til, at udøveren vælger overspringshandlingen (fx at fralægge sig ansvaret), men i sidste ende er en effektiv håndtering af alt dette under den personlige kontrol (bl.a. ved at benytte sig af relevante metoder fra den mentale træning).

Angsten for at fejle kan med andre ord ikke bruges som undskyldning for at vælge en given overspringshandling.

- **Kraftig hjertebanken og 'sommerfugle i maven'** er en naturlig del af stressreaktionen, som grundlæggende har til hensigt at gøre kroppen kampklar.

Stressreaktionen er med andre ord en naturlig kropslig reaktion, der sigter mod at virke præstationsfremmende i en presset situation. (→ *Mere herom senere i dette kapitel.*)

Desværre er der dog en udbredt tendens til, at mange udøvere fejlfortolker stressreaktionen som værende 'ubehagelig' og et tegn på, at noget er helt galt med kroppen.

Den kraftige hjertebanken og 'sommerfuglene i maven' gør dog hverken ondt eller forhindrer udøveren i at handle målbevidst.

Disse kropslige reaktioner kan muligvis virke koncentrationsforstyrrende eller medvirke til, at udøveren vælger overspringshandlingen (fx at fralægge sig ansvaret), men i sidste ende er en effektiv håndtering af alt dette under den personlige kontrol (bl.a. ved at benytte sig af relevante metoder fra den mentale træning).

En given stressreaktion kan med andre ord ikke bruges som undskyldning for at vælge en given overspringshandling.

Den kortsigtede pris for at være mentalt stærk er med andre ord oftest både kortvarig og består af omkostninger, som (objektiv set) ikke er så slemme endda.

- **Langsigtet belønning:** Stolthed over at have været tro mod sine mål og handleplaner. Det vil nemlig altid føles godt, at have handlet målbevidst i en svær situation (i dette tilfælde ved at påtage sig ansvaret for et afgørende straffekast).

Og dette gælder uanset om der scores på straffekastet eller ej.

For uanset hvem der end måtte forsøge sig med det afgørende straffekast, så er der ingen garanti for, at det også ender med scoring (bl.a. fordi modstanderens målvogter jo forsøger at forhindre denne scoring).

Chancen for scoring er dog altid størst, hvis holdets mest træfsikre spiller tager ansvaret på sig.

At udvise den nødvendige mentale styrke giver med andre ord holdet de bedste muligheder for at vinde kampen – og netop derfor er det vigtigt, at den mest kvalificerede spiller påtager sig dette ansvar.

Overspringshandlingen er til gengæld kendetegnet ved det diametralt modsatte af en målbevidst adfærd:

- Den er bevidst kontraproduktiv i forhold til de overordnede mål og handleplaner.

Udøveren med andre ord klar over, at han handler på en måde, som grundlæggende ikke er i hans egen interesse.

- Der er en kortsigtet (og attraktiv) belønning i vente.
- Der er en langsigtet (og uønsket) pris at skulle betale.

Dette gælder fx for:

- **Håndboldspilleren** – som fralægger sig ansvaret for at tage det afgørende straffekast i en vigtig kamp. Og dette gør han på trods af, at han normalt er holdets mest træfsikre på straffekast.
 - **Kortsigtet belønning:** Lettelse over ikke at skulle påtage sig ansvaret og det medfølgende pres.

På denne måde undgår spilleren nemlig at skulle håndtere den 'ubehagelige' nervøsitet i forbindelse med straffekastet.

Men – og dette er en vigtig pointe:

Lettelsen over at slippe for ansvaret vil kun være ganske kortvarig, fordi lettelsen hurtigt vil blive afløst af skyldfølelsen over at have svigtet sig selv og holdet. Dette er nemlig en langsigtet pris, som udøveren altid må betale for sin manglende mentale styrke.

Og netop dette gør sig ofte gældende i forhold til overspringshandlingen:

Belønningen er kortsigtet, og senest når overspringshandlingen er overstået, så vil den langsigtede pris skulle betales.

- **Langsigtet pris at betale**: Skyldfølelse over at have svigtet sig selv og holdet.

Manglende mental styrke har nemlig betydet, at spilleren har svigtet:

- Sig selv – ved ikke at være tro mod sine mål og handleplaner
- Holdet – ved ikke at tage straffekastet, selvom han normalt er holdets mest træfsikre på straffekast.

I stedet tilfalder ansvaret nu en medspiller, som måske også er dygtig på straffekast, men som jo netop kun er den næstbedste skytte på straffekast. Ellers ville han jo have fået overdraget ansvaret fra start.

Holdets chancer for at vinde bliver på denne måde forringet en lille smule.

Og den langsigtede pris (i form af skyldfølelse) skal i dette tilfælde betales, uanset om medspilleren ender med at score på straffekastet eller ej. Svigtet er sket, og det ved spilleren godt.

Skyldfølelsen vil dog givetvis forværres, hvis medspilleren ender med at brænde straffekastet. For nu vil spilleren tilmed skulle forholde sig til tanken om, at han måske ville have scoret, hvis bare han haft den fornødne mentale styrke til at påtage sig ansvaret.

Kort sagt:

Når det ikke nødvendigvis er nemt at være mentalt stærk, så skyldes det en kombination af to forhold:

- **For det første** er det sjældent omkostningsfrit at være målbevidst i tanke og handling.

Ofte vil der således være en kortsigtet pris at betale for den mentale styrke (fx i form af bekymringer og angsten for at fejle), og denne pris skal udøveren være villig til at betale, hvis han ønsker at opnå en mere langsigtet belønning (i form af stolthed over at have været mental stærk under svære betingelser; samt optimerede muligheder for at opnå sine mål).

- **For det andet** vil udøveren uundgåeligt blive konfronteret med fristende overspringshandlinger, som lokker med en kortsigtet belønning (fx at overlade ansvaret til andre i en presset situation, hvor der skal tages et afgørende straffekast).

Overspringshandlinger indebærer dog altid den langsigtede konsekvens, at de grundlæggende er kontraproduktive i forhold til at kunne forfølge sine mål på effektiv vis.

Heldigvis er den menneskelige hjerne dog indrettet på en sådan måde, at man rent faktisk selv er i kontrol over sin mentale styrke.

Hvorledes dette hænger sammen, skal vi kigge nærmere på i det følgende afsnit. Det skal nemlig handle om pandelappen, som er det biologiske udgangspunkt for den mentale styrke.

- **Grunden til at mental styrke er under udøverens egen kontrol**³

Sagen er den, at mental styrke er en naturlig konsekvens af den menneskelige hjernes opbygning og funktion.

Evolutionen har nemlig begavet mennesket med en hjerne, som bl.a. er i stand til:

- At få idéer
- At forstå sammenhænge
- At løse problemer
- At sætte mål
- At lægge planer
- At omsætte intention til handling
- At udvise opgavefokus, vedholdenhed og selvkontrol
- At evaluere og reflektere med henblik på at lære af sine erfaringer

Det var i høj grad disse mentale færdigheder, som gjorde fortidsmennesket i stand til at overleve fortidens svære betingelser. Og det er de selvsamme mentale færdigheder, som mennesket den dag i dag benytter sig af, når det handler om at agere målbevidst i forhold til omgivelserne.

Og mere end noget andet kan vi takke et bestemt område af hjernen for de ovennævnte mentale færdigheder: Pandelappen.

3 Anvendt baggrundslitteratur til dette afsnit kan findes i appendiks B.

Pandelappen har fået sit navn efter sin placering i hjernen, hvor den ligger gemt i området bag panden.

Pandelappen er groft sagt det område i hjernen, som gør mennesket i stand til at forholde sig målbevidst i forhold til omverdenen – dels i forhold til den aktuelle situation, men også i forhold til at forfølge et mål, som ligger langt ude i fremtiden.

Pandelappen er således udgangspunkt for en lang række mentale færdigheder, som er af afgørende betydning for udøverens mentale styrke. Det drejer sig bl.a. om mentale færdigheder som:

- At sætte mål med tilhørende handleplaner
- At skelne mellem relevante og irrelevante informationer
- At indhente informationer fra sanser og hukommelse
- At fastholde, bearbejde og anvende informationer med henblik på læring, evaluering, analyse, forståelse, planlægning, problemløsning, målaflaring, konsekvensberegning, værtdiaflaring, læsning, regning og meget mere
- At træffe beslutninger
- At omsætte intention til aktiv handling
- At holde styr på en opgave i forhold til, hvad der skal gøres og i hvilken rækkefølge.
- At justere og tilpasse sine handleplaner, når dette er nødvendigt.
- At fokusere opmærksomheden på relevante faktorer
- At udelukke koncentrationsforstyrrelser fra bevidstheden
- At modstå trangen til at handle kontraproduktivt i forhold til sine overordnede mål og handleplaner (dvs. evnen til at udvise selvkontrol)
- At forudsige potentielle konsekvenser af en given handling
- At gøre sig etiske og moralske overvejelser
- At forholde sig proaktivt til sine tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger

Pandelappens mange mentale færdigheder er kilden til tre egenskaber, som har afgørende betydning for evnen til at være mentalt stærk:

1. **Selvbevidsthed** – dvs. at man er sig bevidst om sig selv.

Dette kommer til udtryk på to måder:

- Bevidsthed om sig selv i den specifikke situation med hensyn til tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd.
- Bevidsthed om sig selv på et overordnet plan, bl.a. i forhold til mål, værdier, handleplaner, styrker, svagheder, vaner, præferencer, motiver, holdninger og overbevisninger.

2. **Situationsbevidsthed** – dvs. at man er sig bevidst om situationens omstændigheder, og hvilke krav dette stiller til den situationspecifikke adfærd.

3. **Selvregulering** – dvs. at man er i stand til at tilpasse sine tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger til situationens krav.

Denne selvregulering sker på baggrund af ovennævnte selv- og situationsbevidsthed.

Og dermed er vi nået frem til to væsentlige pointer med dette afsnit:

1. Mennesket er under normale omstændigheder udstyret med en hjerne, som uanset omstændighederne gør det muligt at være målbevidst i tanke og handling.

Vi er simpelthen født med potentialet til at være mentalt stærke.

2. Dette potentiale skal udvikles for at kunne blomstre, og denne udvikling kan stimuleres ved (hele livet igennem) at udfordre hjernen i forhold til bl.a.:

- At få idéer
- At forstå sammenhænge
- At løse problemer
- At sætte mål
- At lægge planer
- At omsætte intention til handling
- At udvise opgavefokus, vedholdenhed og selvkontrol

- At evaluere og reflektere med henblik på at lære af sine erfaringer

Mental styrke kommer med andre ord ikke af sig selv. Potentialet er medfødt, men det kræver modning, mental træning og masser af erfaringer for at kunne udvikle dette potentiale.

I den forbindelse skal man dog være opmærksom på, at pandelappen gradvist udvikles i løbet af børne- og ungdomsårene, og at den først vil være helt færdigudviklet så sent som i 25 års alderen.

Man skal derfor være påpasselig med at stille samme krav til et barn med hensyn til fx opgavefokus, vedholdenhed og selvkontrol, som man ville kunne forvente af en person sidst i teenageårene eller i voksenalderen.

Slutteligt er det også værd at bemærke følgende paradoks:

Pandelappen er kilden til udøverens mentale styrke, men den er samtidig også en kilde til mange af de ting, som sætter den selvsamme mentale styrke under pres.

Et eksempel på dette er evnen til at bekymre sig:

- Bekymringer er tanker om aktuelle (eller potentielle) problemer, og disse bekymringer vil typisk resultere i en oplevelse af uro, nervøsitet eller ængstelse.
- Bekymringer udspringer bl.a. af pandelappens evne til at forudsige potentielle konsekvenser af en given handling.
- Det er bekymringens funktion at gøre opmærksom på vigtigheden af at forholde sig proaktivt til en given problemstilling.

I bedste fald virker bekymringer derfor koncentrations-skærpende, og motiverer til (om muligt) at løse den udløsende problemstilling.

- Desværre kan der dog også ske det, at man hænger fast i sine bekymringer, således at de konstant er en del af tankerne.

I værste fald kan bekymringer på den måde resultere i en konstant tilstand af uro, nervøsitet eller ængstelse, hvilket naturligvis ikke på nogen måde er præstationsfremmende.

Lignende gør sig gældende i forhold til andre dele af pandelappens funktioner, bl.a. når:

- Evnen til at få idéer gør udøveren i stand til at finde på overspringshandlinger, hvilket kan bidrage til at sætte den mentale styrke under pres.
- Evnen til at reflektere kan føre til fejlfortolkninger af en given situation, hvilket kan bidrage til at sætte den mentale styrke under pres (fx når man overvurderer konsekvenserne ved at fejle i en given sammenhæng).

I sidste ende har udøveren dog altid muligheden for at forholde sig proaktivt og konstruktivt til alt dette ved hjælp af metoder fra den mentale træning. (→ *Mere herom senere i dette kapitel; samt i kapitlerne 4a og 4b om mental træning i praksis.*)

Kort sagt:

Mental styrke er under normale omstændigheder et medfødt potentiale hos alle mennesker. Og nøglen hertil ligger gemt i pandelappen (og de dertil knyttede mentale færdigheder).

Dermed ikke sagt, at det nødvendigvis er nemt at være mentalt stærk. Det betyder blot, at hjernens opbygning og funktion bidrager til, at mental styrke altid er en mulighed.

Afsluttende opsummering af begrebet 'mental styrke'

Ovenstående kan sammenfattes til følgende pointer:

- Mental styrke er evnen til uanset omstændighederne at være målbevidst i tanke og handling.
- Mental styrke kommer til udtryk i form af målbevidst adfærd.
- Mental styrke kan ikke garantere succes – men den bidrager til, at udøveren gør tingene på den rigtige måde. Og hvis tingene gøres på den rigtige måde, så øges chancen også for at lykkes.
- Mental styrke er under normale omstændigheder et medfødt potentiale hos alle mennesker.

Mental styrke viser sig i forskellige sammenhænge

Mental styrke er en egenskab, som kommer til udtryk i form af udøverens målbevidste adfærd.

Med udgangspunkt i sportens verden kan målbevidst adfærd inddeles i to overordnede kategorier:

1. Jagten på de sportslige mål

Jagten på de sportslige mål omhandler alt det, som udøveren proaktivt og målbevidst foretager sig med henblik på at nå sine sportslige mål.

Denne kategori kan yderligere inddeles i tre underkategorier:

- 1) **Forberedelsesfasen** – hvor grundlaget skabes for at kunne præstere sit bedste på et senere tidspunkt.

Denne fase ligger placeret i perioden op til en kommende præstation (fx et atletikstævne eller en tenniskamp), og kan bl.a. inkludere:

- Afklaring i forhold til mål og handleplaner
- Træning (fysisk, teknisk, taktisk og mental)
- Restitution i form af kost, søvn og genopladning
- Klargøring af sportsudstyr

- 2) **Præstationsfasen** – hvor der skal præstere her og nu i den specifikke præstationssituation.

Denne fase omfatter perioden lige før, under og lige efter præstationen, og kan bl.a. inkludere:

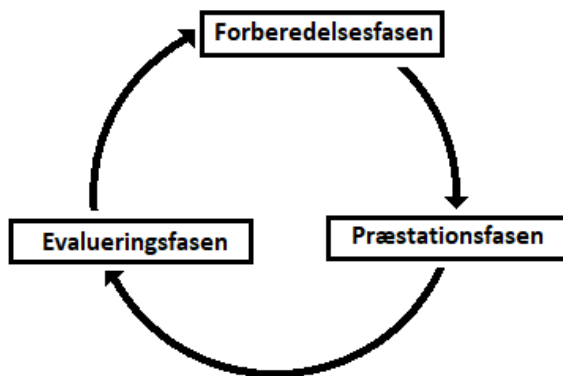
- Opvarmning lige før konkurrencen (mentalt og fysiologisk)
- Selve konkurrencen
- Restitutionsrutiner lige efter konkurrencens afslutning

- 3) **Evalueringsfasen** – hvor udøveren reflekterer over sine erfaringer fra forberedelses- og præstationsfasen med henblik på fremtidig præstationsoptimering.

Denne fase ligger placeret i timerne og dagene efter præstationsfasen og kan bl.a. inkludere:

- Konstruktiv selvevaluering med udgangspunkt i reflekterede overvejelser om en given præstation
- Opsøgning af konstruktiv feedback fra relevante personer

Disse tre faser udgør et kontinuerligt kredsløb, hvor faserne gentages i samme rækkefølge (indtil udøveren ikke længere jagter et givent sportsligt mål).



2. **Sport-liv balancen**⁴

Sport-liv balancen omhandler alt det, som udøveren foretager sig i forsøget på at finde en funktionel balance mellem sportens krav og den generelle livsførelse.

Det handler med andre ord om at finde den rette balance mellem livet i og uden for sporten.

Sagen er nemlig den, at en velfungerende sport-liv balance i høj grad har indflydelse på præstationsevnen, da den fjerner en masse problemer og bekymringer, som ellers ville kunne virke forstyrrende på udøverens sportslige opgavefokus.

⁴ Egen oversættelse af det engelske udtryk 'sport-life balance'. Jeg har ikke kunnet finde et bedre (eller mere rammende) udtryk på dansk.

At finde den rette balance mellem livet i og uden for sporten er ikke nødvendigvis nemt, da mange ting gerne skal tilgodeses på en tilfredsstillende og funktionel måde.

Den mentalt stærke udøver skal således helst kunne finde tid og overskud til bl.a.:

- Træning og konkurrence
- Arbejde og uddannelse
- Samvær med venner, familie og kæreste
- Søvn og hvile
- Sponsorpleje
- Personlige fritidsinteresser uden for sporten
- Indkøb, oprydning, madlavning og tøjvask

Hvis det i en periode ikke lykkes udøveren at finde en funktionel sport-liv balance, så kan dette komme til udtryk på forskellig vis, fx i form af:

- Kaotiske hverdage (som ikke hænger sammen på en velfungerende måde.)
- Mangelfuld restitution
- Manglende overskud
- Mangelfuld opgavefokus (fx til træning og konkurrence; på arbejdet; i fritiden og når man er sammen med venner, familie og kæresten)

Alt sammen noget som hverken gavner livet i eller uden for sporten.

En funktionel sport-liv balance forudsætter i høj grad, at udøveren er afklaret omkring sine mål og handleplaner.

Den afklarede udøver har nemlig sikret sig, at de sportslige ambitioner er forenelige med alt det andet, som han også ønsker at prioritere i tilværelsen uden for sporten.

Når udøveren således sætter sig et sportsligt mål (med tilhørende handleplaner), så bør han i den forbindelse tilstræbe to ting:

- At de sportslige målsætninger på den ene side motiverer ham til at være målrettet, arbejdsom og vedholdende i jagten på sine mål.
- At de sportslige målsætninger på den anden side også giver ham mulighed for at få dækket sine behov uden for sporten, bl.a. i forhold til socialt samvær, arbejde, uddannelse og restitution.

Afklarethed i forhold til sine mål og handleplaner er således et godt udgangspunkt for en funktionel sport-liv balance. (→ *Mere herom i kapitel 4a.*)

Kort sagt:

Mental styrke i sportens verden kommer til udtryk på to måder:

1. Mental styrke i jagten på de sportslige mål
2. Mental styrke i sport-liv balancen

Læseprøven slutter her (og udgør ca. 10 % af bogen).