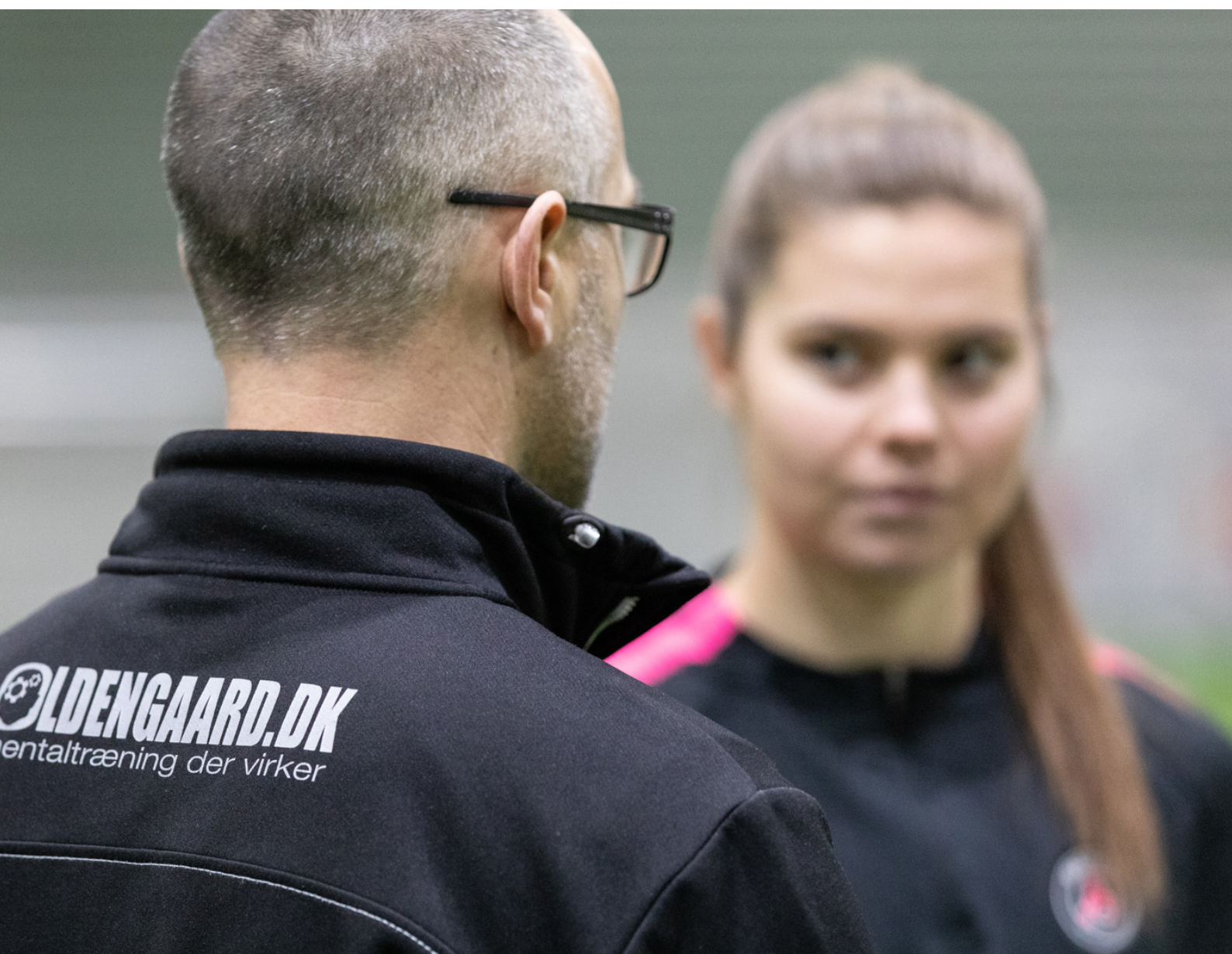


Hyppige skift af træningsmiljøer og voksentrænere i elitesport kan skade børn og unges selvværd og selvtillid



Tilgangen til elitesport for børn og unge minder i stadig stigende grad om den, der hersker i voksne elitetilbud. Risikoen ved den tendens er blandt andet, at for hyppige skift af arenaer, træningsmiljøer og voksentrænere risikerer at suge både lyst og vilje ud af de unge sportsudøvere og samtidig skade deres selvværd og selvtillid.



Som mentaltræner har jeg i mere end 10 år haft mit daglige virke i en verden af elitesport. Det bekymrer mig derfor, når jeg kan konstatere, at vi lige nu befinder os midt i en uheldig udvikling på det mentale felt. En udvikling, hvor tilgangen til elitesport for børn og unge mere og mere kommer til at minde om den tilgang, der praktiseres i de voksnes eliterækker.

Men hvorfor er det et problem?

Det er det, fordi der er stor forskel på unge og voksne sportsudøvere. Både fysisk og mentalt. Tilgangen til børn og unge i elitesportens verden skal derfor være helt anderledes.

For det første er børn og unges hjerter langt fra stabile. I stedet er deres mentale strukturer stadig under opbygning, hvilket betyder, at de unge hjerter skiftevis opbygges, nedbrydes og ombygges. Først efter utallige opbygninger og ombygninger vil de falde på plads i en sund og stabil identitet, hvor

selvværd og selvtillid udgør det bærende fundament.

Lige nu ser jeg desværre tydelige tegn på, at netop dette afgørende fundament af selvværd og selvtillid er under et alvorligt pres. Som forælder, træner eller anden voksen med direkte eller indirekte indflydelse på unge sportsmiljøer, er der en række opmærksomhedsfelter, vi bør være særdeles optagede af, fordi de hver for sig og tilsammen kan have alvorlig indvirkning på de unges selvtillid og selvværd.

Et af disse områder handler om de stadig hyppigere skift af arenaer med deraf følgende skiftende relationer til centrale voksenkontakter i skikkelse af trænere, ledere mv.

- at frigøre sig fra omverdenen; andres holdninger og "synsninger" - og i højere grad hvile i sig selv.

- at have tilstrækkelig både teoretisk og erfaringsbaseret viden og bruge den til at navigere på en overvejende konstruktiv måde i forhold til spørgsmålene "hvem er jeg?", "hvad kan jeg?" og "hvad kan jeg ikke?" - både som menneske og som sportsudøver.

Først når udøveren er omkring 23-25 år begynder ovenstående egenskaber at være nogenlunde stabile. Indtil da er det hele en stor rodekasse med markante udsving og meget langt mellem bund- og topniveau. Samtidig er der ofte kriser i forhold til spørgsmålene "hvem er jeg?" og "hvad kan jeg?".

"Sportsforældre skal naturligvis opdrage deres sportsbarn til at være et godt og ordentligt (med)menneske. Den sportslige opdragelse bør derimod ligge i sportsmiljøet og hos trænerne"

Forskellen på barn/ung og voksen

Inden vi kigger nærmere på udfordringerne ved at udsætte sportsudøvere for den slags oplevelser i en for tidlig alder, vil jeg forsøge at adskille begreberne "voksen" og "barn/ung" i sportens verden set gennem mentaltrænerens briller.

I mental forstand opfattes en sportsudøver som voksen, når han eller hun er ca. 23-25 år. Det er først her, udøveren begynder at være i stand til:

- at skille præstationen i pressede situationer og ikke mindst skille processerne fra resultaterne.

Det er derfor først, når udøveren er voksen i ovennævnte forstand, at vi i sportsmiljøet kan stille krav om, at han eller hun viser og forløser sit fulde potentiale. Ganske enkelt fordi det fulde potentiale først begynder at tage form her, hvor fundamentet med selvtillid og selvværd er solidt. Forudsat, naturligvis, at vi gennem udøverens barndom og ungdom har arbejdet systematisk, kontinuerligt og målrettet med selvtillid og selvværd.



“Det er afgørende for den unge udøvers udvikling at fastholde trygge relationer til trænere i sportsmiljøer og arenaer uden alt for mange og alt for hyppige skift.”

For mange og for hyppige skift af arenaer

Den tiltagende tendens til mange skift mellem forskellige hold og træningsmiljøer betyder, at utallige unge sportsudøvere har berøring med for mange trænere i for korte forløb. Hvilket potentielt kan være skadeligt for selvtilliden og selvværdet.

Unge sportsudøvere har brug for langvarige og kontinuerlige voksentrænerrelationer. Relationer, hvor de unge mærker, at de er højt værdsatte, at de bliver støttet, og at der er tillid til dem som både mennesker og sportsudøvere.

Med andre ord har de brug for trænere, der i lange trænerrelationer ser et helt menneske og ikke blot en angriber, doublespiller, målmand etc.

Fra forældrene skal sportsudøveren først og fremmest føle sig elsket - lige meget hvad der sker. Derudover skal sportsforældre naturligvis opdrage deres sportsbarn til at være et godt og ordentligt (med)menneske. Den sportslige op-

dragelse bør derimod ligge i sportsmiljøet og hos trænerne.

Den vigtigste kilde til selvtillid for unge sportsudøvere er samarbejde med kompetente voksentrænere over lang tid. Trænere kan via deres faglighed, deres erfaring i sporten og deres position fortælle og synliggøre, hvad udøveren kan eller skal have tillid til hos sig selv - også selvom udøveren i perioder oplever at mislykkes på banen og mister tilliden til sine kompetencer.

Det er frem for alt træneren, der kan synliggøre udøverens kompetencer på banen og fastholde udøverens opmærksomhed på, hvad han/hun kan og skal have tillid til i dårlige perioder. Det er også træneren, der kan sætte udøveren på arbejde og give opgaver, der yderligere kan øge selvtilliden hos udøveren.

Selvtillidens to sider

Når vi træner unge sportsudøvere, bør vi hovedsageligt tale med dem om, hvad de

er gode til, både på og uden for banen - og hvad vi tror, de kan udvikle sig til at kunne. Ved at italesætte deres positive evner og deres potentiale opbygger vi udøvernes selvtillid.

Når udøveren så bliver ældre, kan vi åbne op for at tale om den anden side af selvtillid. Den anden del, der handler om, hvad udøveren skal afholde sig fra at gøre, og hvad han/hun er dårlig til og derfor skal lade være med.

Det er vigtigt at kende og forstå begge disse sider af selvtillid. Ligesom det er vigtigt, at vi taler om, at udøveren skal stole på og bruge sine kompetencer i konkurrencer - og ikke lige pludselig forsøger at gøre noget i konkurrence, som ligger uden for udøverens kompetenceområde.

De første vigtige skridt i forhold til at opbygge og styrke de unge sportsudøveres selvtillid er imidlertid at give dem en tydelig fornemmelse af, at de kan noget. En stærk selvtillid har nemlig adskillige afsmittende effekter af den positive slags. For eksempel giver en stærk selvtillid udøveren mod til at eksperimentere og udforske, ligesom det styrker evnen til at indhente brugbare erfaringer.

Helt grundlæggende er det derfor afgørende for den unge udøvers udvikling, at han/hun fastholder trygge relationer til trænere i sportsmiljøer og arenaer uden alt for mange og alt for hyppige skift.

En uddannelse for livet

Lad mig afslutningsvis understrege, at sport er meget mere end resultater, pokaler og berømmelse. Sport er en fantastisk uddannelse til selve livet som menneske. Hvis vi som voksne omkring den unge sportsudøver forstår vores roller og positioner og agerer ordentlige og hensigtsmæssige, så er der mulighed for at hjælpe de unge sportsudøvere til at forløse deres fulde potentiale og blive rigtige gode - og måske endda verdensklasseatleter.

Lykkes det omvendt ikke for den unge udøver at blive verdensklasseatlet, så kommer der som minimum et verdensklasse menneske ud af sporten. Og det er vel heller ikke så tosset endda ...

Fakta om Carsten Oldengaard

Carsten Oldengaard har siden 2008 arbejdet som professionel mentaltræner gennem sin virksomhed "Oldengaard.dk - Mentaltræning der virker".

Han arbejder med sportsudøvere fra 13 år og opefter og har gennem årene været i berøring med en bred vifte af idrætsgrene, bl.a. fodbold, håndbold, ishockey, badminton, svømning, golf, skydning, kajak og triatlon.

Blandt de mest kendte sportsnavne, der har benyttet Carsten Oldengaards mentale værktøjer og sparring, kan nævnes fodboldspilleren Pernille Harder, badmintonspilleren Viktor Axelsen og håndboldspilleren Line Jørgensen.

I 2016 udgav Carsten Oldengaard bogen "Mentaltræning i sportens verden - 6 konkrete værktøjer til at udvikle din mentale styrke og præstere bedre". Bogen henvender sig til sportsudøvere fra 15 år og opefter samt til trænere, der vil støtte deres udøvers mentale udvikling.

Læs mere på oldengaard.dk.

