



Børn og unges selvværd og selvtillid er truet i elitesport

Tilgangen til elitesport for børn og unge minder i stadig stigende grad om den, der hersker i voksne elitemiljøer. Gentagne udvælgelser, hyppige skift af arenaer, overdreven målrettethed og ensidig fokus på resultater 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.

Lige nu ser jeg desværre tydelige tegn på, at netop dette afgørende fundament af selvværd og selvtillid er under et alvorligt pres. Som forældre, træner eller anden voksen med direkte eller indirekte indflydelse på unge sportsmiljøer, er der helt konkret fire opmærksomhedsfelter, vi bør være særdeles optagede af.

Fire områder, der på hver sin måde kan have alvorlig indvirkning på de unges selvtillid og selvværd.

4 opmærksomhedsfelter

- 1) Udvalgelse, testresultater og frasortering
- 2) Hyppige skift af arenaer med deraf følgende skiftende relationer (trænere, ledere mv.)
- 3) Overdreven målrettethed og alvor - uden rum til at fejle
- 4) Ensidedigt fokus på resultater på bekostning af arbejdet med processer.





Forskellen på barn/ung og voksen

Inden vi kigger nærmere på de fire opmærksomhedsfelter, 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.
- 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?".

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 fulde potentiale og toppræstationer

Hvis udøveren vil lave toppræstationer igen og igen, kræver det, at han eller hun kan være i processen med afsæt i et højt selvværd ("hvem er jeg?") og stor selvtillid ("hvad kan jeg?" og "hvad kan jeg ikke?").

Evner udøveren at være i sine processer på det fundament, er der til gen-

gæld rigtig god mulighed for at komme ind i det eftertragtede rum, hvor udøveren "bare gør". Altså bare spiller spillet, er i automatikken, og hvor alt det udøveren har trænet og kan, kommer helt naturligt til udøveren.

Kort sagt: Udøveren forløser sit fulde potentiale.

I den sammenhæng er det meget vigtigt at forstå, at det kun er udøveren selv, der kan gå ind i automatikkens rum. Der er med andre ord kun én person, der kan toppræstere på udøverens vegne - og det er udøveren selv.

Selvfølgelig kan trænere, kollegaer og mentaltrænere komme med input i topkampe/-konkurrencer og påvirke i meget små sekvenser. Men til syvende og sidst er det udøveren, der selv kan og skal præstere.

Men lad mig vende tilbage til de fire førnævnte områder, vi som forældre, trænere og ledere skal være utroligt opmærksomme på i vores arbejde med unge elitesportsudøvere.

Udvælgelse, testresultater og frasortering

Jeg ser flere og flere børn og unge i sportens verden, der udvælges helt nede fra 9-årsalderen og i enkelte tilfælde endda endnu tidligere.

De observeres og/eller udsættes for forskellige test. Børnene og de unge udøvere vurderes imidlertid ud fra øjebliksbilleder, som i de fleste tilfælde kun viser et lille udsnit i forhold til udøverens mulige kompetencer - og som frem for alt slet ikke fortæller noget om alt det, der stadigvæk kan udvikles og kan ske for udøveren.

Testene fortsætter igennem hele ungdomslivet og bliver flere og flere. Fokus kommer derfor til at være for ensidigt på spørgsmålet "hvad kan du nu?".

I stedet bør vi alle tilstræbe at bruge testene til at finde en balance mellem "hvad kan du nu?" på den ene side - og på den anden side et statusbillede og et fremtidsbillede af "hvad kan og skal du træne i forhold til, hvad du er god til?", "hvad skal du kunne næstefter?" - og som det måske allervigtigste: "Hvordan hjælper vi hinanden til, at du træner det?"

Angsten for frasortering

Som det også er tilfældet i voksenverdenen, sker der mere og oftere end tidligere en frasortering blandt helt unge elitesportsudøvere. Jeg tror ikke, det er muligt at bremse denne tendens, og på mange måder er det en naturlig del af sportens verden.

Skyggesiden af udvælgelse og frasortering er imidlertid angst. Og her er det desværre min erfaring, at angsten for at blive valgt fra ofte er langt større end glæden ved at have muligheden for at blive valgt til.

Det er et stort dilemma, som vi skal tage særdeles alvorligt. Vi bør derfor være meget opmærksomme på, hvordan vi håndterer udvælgelse og frasortering i

"Angsten for at blive valgt fra er ofte langt større end glæden ved at have muligheden for at blive valgt til"

sportsmiljøer, både når vi taler om udvælgelse og frasortering på den korte bane, "Er jeg på holdet til næste kamp?", og på den lange bane, "Er jeg en del af klubbens fremtidsplaner?".

Angsten for at blive sorteret fra flytter den unge sportsudøvers fokus mod fejl og mangler hos sig selv. Konsekvensen bliver en sikkerhedsadfærd, hvor udøveren "spiller det sikre spil" - og så er der pludselig langt til at udvikle sig, blive kreativ og kunne noget unikt i sin sportsgren.

En modvægt til frasortering og udvælgelse er, at den unge sportsudøver ser, hører og mærker en langsigtet plan.

En plan, hvor der tages afsæt i en naturlig udviklingskurve med de op- og nedture, der naturligvis følger med. I en enhver udvikling vil det nemlig nogle gange gå frem, mens det i andre perioder går i stå eller i kortere perioder ligefrem tilbage.

Men derfor skal den unge ikke vælges fra. Tværtimod. I stedet bør den unge udøver vælges til, sættes i centrum og opmuntres til at blive ved med en klar anvisning af arbejds- og fokusområder. Den unge bør også mødes med en forståelse for sin situation, og samtidig motiveres positivt til at træne videre med høj kvalitet, naturligvis med hjælp fra den voksne kompetente træner.

I medgang og modgang

En anden vigtig modvægt til frasortering og udvælgelse er, at der er fokus på sportsudøverens selvværd. At sportsbarnet ser, hører og føler sig elsket, lige meget hvad der sker. Lige meget om det går op eller ned, frem eller tilbage i sportens verden.

Her har sportsforældre en stor opgave. Det er således vigtigt som forældre at spørge ind til, hvordan ens barn har det uden for banen - og samtidig opmuntre den unge til at gøre noget, der ikke handler om at være elitesportsudøver, men om at være menneske.

"Ved sportsbarnet at han/hun er elsket - uafhængigt af de sportslige præstationer?"

Ofte er det også en god idé at tilbyde den unge sportsudøver selskab; at foreslå at lave noget sammen, som forældrene og/eller sportsudøveren kan lide (gerne uden for udøverens sportsgren). Det er faktisk også helt okay at lave dagligdagsting sammen. Som at indrette udøverens lejlighed, støvsuge bilen, gøre rent, lave mad etc.

Den unge udøver oplever på den måde, at han/hun er værd at være sammen med som menneske. At han/hun har værdi som menneske. Og lad der ikke herske nogen som helst tvivl: Forældrene er og bliver den væsentligste kilde til selvværd hos enhver sportsudøver.

Mange 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 voksen-trænerrelationer. 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 opdragelse 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.

“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”

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.



Overdreven målrettethed og alvor - uden rum til at fejle

”Hvor er legen og glæden på og uden for banen blevet af?”

For meget målrettethed og alvor uden plads til fejl - og til at fejle - ender oftest som en tung byrde på unge sportsudøvers skuldre. Derfor foruroliger det mig som mentaltræner, at fænomenet er vokset eksplosivt de sidste 3-4 år i elitesportsmiljøer for børn og unge.

Konsekvensen af den overdrevne målrettethed og alvor bliver kort fortalt, at de unge udøvere ryger i angstspor, forfalder til sikkerhedsadfærd - og at kreativitet og det unikke udebliver.

Legen og glæden

Hvis vi ønsker udøvere, der er kreative og unikke, må vi give plads til at eksperimentere og lege. Glæde, latter og smil må fylde meget mere på og uden for banen, da det er et afgørende brændstof for at kunne noget - og kunne noget kreativt og unikt.

Vi må ligeledes anskue fejl og det at begå fejl som en naturlig proces i udviklingen mod at blive rigtig god - og måske endda verdensklasseatlet.

Det er min vurdering, at der i øjeblikket er alt for mange forældre og til dels også trænere og udøvere, der ganske enkelt er for målrettede og alvorlige. De arbejder efter forudbestemte og perfekte skabeloner, koncepter og forestillinger om, hvordan man bliver god. Inspirationen hentes ofte i de voksne sportsudøvers elitemiljøer med skarpt fokus på at nedbringe, mindske eller helt eliminere fejl (hvilket dybest set er helt umuligt i konkurrence).

Værdifulde fejl

Nedbringelse og mindskelse af fejl kan godt bringe en voksen sportsudøver til at blive god, men tilgangen med at eliminere fejl hører slet ikke til i unge sportsudøvers verden og udvikling.

Vi må i stedet behandle fejl og det at fejle med opmuntring og ansøre til, at fejlene betragtes som værdifulde erfaringer og læring samt som afsæt for at afsøge nye muligheder. At begå fejl som ung sportsudøver er ekstremt vigtigt i processen med at finde ud af ”hvad kan jeg” og ”hvad kan jeg måske” og ”hvad kan jeg ikke”. Det er selve fundamentet for at udvikle en god, stabil og stærk selvtilid.

Hvis fejl bliver mødt af dømmende kritik eller af en bedrevidende voksen, fører det til sikkerhedsadfærd fra den unge sportsudøver. Sportsudøveren vælger det sikre spil og træder væk fra at udvikle sig selv og sit spil. Det kreative og unikke udebliver.

”Tilgangen til at eliminere og nedbringe fejlhører sig slet ikke til i unge sportsudøvers verden og udvikling.”

Gennem leg og eksperimenter udforsker den unge udøver ”hvad kan jeg?” - ”hvad kan jeg ikke?”. Via leg træner vi også nogle grundlæggende mentale tilgange, hvor unge sportsudøver trænes i at lede, finde og arbejde med muligheder i stedet for at lede efter, finde og arbejde med fejl, mangler og begrænsninger.

Unge sportsudøver har som udgangspunkt mere uforløst potentiale end forløst potentiale. Fejl skal derfor bruges til at forløse det uforløste og ikke til at begrænse både det forløste og uforløste potentiale.

Forældre skal forblive forældre

Et andet udtryk for den alt for store målrettethed og alvor, der hersker i børn og unges elitesportsmiljøer, er den overdrevne involvering fra mange sportsforældre. Og vel at mærke involvering, der rækker langt ind i de områder, som bør varetages af trænere, holdledere og andre voksne fagpersoner.

Forældrene bør ganske enkelt ikke blande sig eller forsøge at bidrage til sporten på banen. Jeg ærgrer mig for eksempel, når jeg igen og igen hører forældre forsøge at være ”trænere” - og især hvis de bruger børnetrænersprog som ”husk at trække vejret, hvis du bliver nervøs” - ”husk dine gode pasninger” - ”Lad være med at lade dig påvirke af dommeren” for slet ikke at snakke om klassikeren over dem alle: ”Tænkt positivt!”. Udsagn der i mange tilfælde kan være rigtige, men som bare ikke har den fornødne faglige dybde. De er sagt i omsorg, men hjælper ikke rent sportsligt.

Forældre er som udgangspunkt forældre og skal ikke stille sig i andre positioner, hverken som træner eller for den sags skyld som agent/manager. Det kan nemlig være u hensigtsmæssigt og ligefrem skadeligt for relationen mellem forældre og barn. I den sammenhæng er det vigtigt at huske, at forældrepositionen uden sammenligning er den vigtigste kilde til et højt selvværd hos barnet. Og at man som forælder derfor bør fokusere på den ene opgave: At opbygge, vedligeholde og styrke sit barns selvværd - uanset hvilken retning den sportslige udvikling tager.

Resultatfælden

Især forældre, men også udøvere og ungdomstrænere hopper gang på gang i "resultatfælden". Altså at resultatet fylder alt for meget i forhold til de processer, der fører hen til resultatet. Processer, som gør, at den unge sportsudøver bliver bedre, dygtigere og måske en verdensklasseatlet.

Hvad er processer i sportens verden?

Processer er alt det, der knytter sig til "hvordan" sportsudøveren vil gøre noget. Lad mig illustrere det med et eksempel, hvor jeg både skitserer resultat og proces.

Resultat: En fodboldspiller ønsker at lave mål, når hun står uden for feltet. Bolden skal skydes i mål i øverste halvdel i en af siderne - gerne i krydset.

Proces: Hvordan gør hun det? Hun sparker til bolden. Hvordan sparker hun til bolden? Hun sparker til bolden, så hun rammer bolden med indersiden op mod snørebåndet yderst på foden. Hvordan rammer hun bolden? Hun rammer bolden lidt under midten på bolden. Hvordan er overkroppen? Hvordan er afstanden til bolden? Hvordan er tilløbet? Osv.

Masser af "hvordan'er". Alt sammen processer, som fodboldspilleren kan dykke ned i, arbejde med og træne for at score det ønskede mål.

Jeg vil understrege, at jeg godt kan forstå, hvorfor resultatfokus kan tage magten. For naturligvis er det fedt at vinde, løfte pokalen, være på ungdomslandsholdet, få spilletid etc.

Problemstillingen er imidlertid, at resultater ikke anviser, hvordan det lykkes at vinde. Så når udsagn som "Nu skal vi fandme vinde!" bliver brugt, så giver det ikke noget svar på, hvordan vi skal vinde. I stedet lokker det den unges sportsudøvers opmærksomhed væk fra, hvad udøveren vil gøre, og hvordan udøveren gør det. Dermed mister udøveren muligheden for at arbejde med processer; skabe mål for processer, få strukturer på processer, og træne processer i jagten på toppræstationer.

Vi skal især som trænere hele tiden ansopre den unge sportsudøver til at blive optaget af processer og træne processer - altså at udøveren er mere optaget af at dygtiggøre sig end af at vinde, være på et ungdomslandshold, få point, ligge på højt på ranglisten, få den hurtigst tid osv.

Forældre og ungdomstrænere, der taler for meget om resultater og går for meget op i resultater, har fokus på det forkerte. Javist er det dejligt med resultater, men vejen til de gode resultater banes først og fremmest af gode processer.

Et godt forældrespørgsmål vil derfor være "Hvad træner du for tiden (med afsæt i hvordan)? - og hvordan går det med det?" Det er et meningsfyldt spørgsmål, som demonstrerer interesse for, hvad den unge sportsudøver er optaget af, og som samtidig sender et signal om, at procesarbejde er godt og vigtigt.

Til trænerne er mit budskab lige så klart. Vi bør være meget tydelige i og signalere kraftigt, at procesarbejde - altså hvordan udøveren gør noget - er det absolut vigtigste. Intet er ganske enkelt vigtigere for den unge sportsudøvers muligheder for at få forløst sit fulde potentiale end procesarbejde.

"Gode processer baner vejen for gode resultater"



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.

