

HH
HH MENTALITY

+

SÅDAN STØTTER

+

DU DIT BARN

•

I SPORT

+

.....

AF HENRIK HJARSBÆK
HH MENTALITY



Forældre i sport:

Som forælder har du både evnerne, mulighederne og et medansvar for, om dit barn dropper ud af sin sport. Samtidig har du også en gylden mulighed for at skabe og fremme selvtillid og selvværd, så dit barn både oplever følelsen af glæde og tilegner sig succesoplevelser.

Er det nemt at opdrage, støtte og coache sit barn til at være selvsikker og glad? Nej, det er det på ingen måde. Der er et enormt indre og ydre pres, bl.a. fra samfundet, men også fra den nærmeste omgangskreds for, at dit barn skal blive "en vinder" og for, at dit barn bliver succesfuldt og glad.

Er det nemt at stå på sidelinjen, når dit barn skal præstere i kamp og til konkurrencer? Nej, det er det heller ikke, og enhver forælder ved formentlig, hvor indlevende og nærværende man er, når ens barn skal præstere. Alt andet er underordnet i den situation. Hvis du kan nikke genkendende til dette, er det et godt tegn – det er blot vigtigt, at det bliver gjort på en hensigtsmæssig og udviklende måde for dit barn.

Der er mange opgaver og udfordringer ved at være forældre. Fællesnævneren for alle forældre er, at de vil deres barn det bedste, herunder at de gerne vil hjælpe barnet mest muligt.



4 TYPISKE TRÆK HOS FORÆLDRE, SOM KAN BEGRÆNSE BARNETS UDVIKLING OG PRÆSTATION



1

DU LEVER IGENNEM DIT BARN.

Din drøm er at gøre dit barn til en succes, og når dit barn ikke præsterer, føler du at i mislykkes. Det er okay at føle sådan. Det begrænser dit personlige selvværd og dit humør, når dit barn ikke lever op til dine forventninger.

2

DU EVALUERER DIT BARNES SUCCES ELLER FIASKO BASERET PÅ DETS PRÆSTATION OG IKKE BARNETS VELVÆRE OG GLÆDE.

Når dit barn vinder eller resultatmæssigt gør det godt, føler du, at det skyldes en forbedring i barnets præstation. Resultater er din første prioritet. Du bliver frustreret og er uforstående overfor, at træningsindsatsen ikke bærer frugt i kampene. Du glemmer præstationen. Husk på, at præstationen og processen er vigtig i barnets udvikling.

3

DU KOMMENTERER KRITISK OG BEBREJDENDE DIT BARNES PRÆSTATION.

Efter en kamp fokuserer du på fejl og mangler hos dit barn. Når dit barn gør det godt, forsømmer du omvendt at rose det og fokuserer i stedet på punkter, der kan forbedres til næste kamp.

4

DU STYRER DIT BARN FRA SIDELINJEN.

Du forsøger – af et godt hjerte og med de bedste intentioner - at give dit barn så mange hjælpende råd som muligt under kampen. Du lader ikke dit barn spille sit eget spil og føler et behov for at hjælpe med ”motiverende” tilråb.

Uanset hvor dygtig, engageret og talentfuld dit barn er, så dyrker mange børn sport af forskellige årsager:

- For at være sammen med venner
- For at være en del af en gruppe
- For at mestre kropslig kontrol og færdigheder
- For at konkurrere med sig selv eller mod andre
- For at føle selvtillid ved at opnå mål



Din rolle som forælder:

De fleste forældre vil mene, at de støtter deres barn, men det er de færreste der ved, om støtten er effektiv, og om de derfor fremmer barnets selvværd og udvikling. Spørg derfor dig selv, om du fremmer og (under)støtter dit barns selvværd, selvtillid og udvikling:

- Føler dit barn sig flov, irriteret eller sur over din adfærd til kamp eller turnering?
- Føler dit barn forståelse og anerkendelse for deres hobby og tidsforbrug?
- Dyrker dit barn sport fordi det er motiverende eller er det for at undgå noget andet?
- Er din støtte og hjælp med til at styrke barnets selvforståelse og autonomi?

I dette materiale får du en forståelse for samspillet mellem forældre og børn i sport samt konkrete og praktiske tips og hjælpeværktøjer til, hvordan du bedst muligt støtter dit barn.



BØRN OG UNGE OPLEVER

I DAG ET STORT PRES



Mange børn og unge oplever i dag et stort pres for at skulle præstere unikke og imponerende resultater - for deres egen eller for deres forældres skyld. I sport er der mange forældre, som ærligt mener, at deres børn har og kan noget helt specielt. Det vil børnene gerne leve op til, da det giver dem anerkendelse at se deres forældre tilfredse og stolte.

Når du som forældre bruger tusindvis af kroner på det nyeste, bedste og ”nødvendige” udstyr og også gerne instruerer, deltager og lever dig ind i både træning og kamp, så er det fordi, det betyder noget for dig, og det betyder noget for dit barn. Tit føler børn en forpligtelse og et ansvar for at betale dette tilbage til deres forældre. Børn føler oveni ofte, at de kun kan betale tilbage ved at vinde. Det kan give en øget stressfaktor for barnet.

En kort fortælling om forældrepres:

”Søren” er en 15-årig dreng fra Nordjylland, som er bedre end sine jævnaldrende til golf. Sørens golf-udstyr er dog langt fra godt nok, derfor beslutter Sørens far at tage et ekstra aftenjob 3 gange i ugen for at kunne finansiere et ordentlig golfsæt til sin søn. Søren erfarede, at han nok var bedre end de fleste som han konkurrerede mod. De mange træningstimer var alle gode oplevelser, som bekræftede denne opfattelse. Men nu føler Søren et pres for, at han skal præstere. Det sjove glider hurtigt over i at blive det sure, eftersom Sørens far, af ren kærlighed og oprigtig interesse, dagligt spørger ind til, om Søren nu er blevet bedre. Nogle dage går det ikke så godt for Søren, og på de dage føler han skam og mindreværd, når hans far spørger ind til dagens træning. Søren begynder nu at spekulere og tvivle på, om han er god nok, og om han kan leve op til farens forhåbninger og forventninger.

Et (for) stort forældrepres kan få mange unge til at miste lysten og glæden ved sport og i stedet give dem en oplevelse af mindreværd, når de konstant sammenlignes med andre - ikke kun lokalt eller nationalt, men globalt med andre unge udøvere.

I dette tilfælde tillagde faren ikke bevidst et for stort pres, men sådan blev det opfattet af Søren. Det er helt ok at støtte, guide og pace dit barn, men nøglen til at lykkes er at i kommunikerer og taler samme sprog. Hvis i ikke taler samme sprog, bliver din energi og indsats misforstået, og kan samtidig blive opfattet negativt, som i Sørens tilfælde.

3 TYPISKE UDFORDRINGER OG

FORSTYRRELSER SOM UNGE

UDØVERE OPLEVER:



1

DIT BARN PRÆSTERER BEDRE TIL TRÆNING END TIL KAMP OG KONKURRENCE.

Dit barn er i flow, glad og har masser af selvtillid til træning og præsterer derfor frit og godt. Men til kamp og konkurrence sker der noget. Ofte melder følelsen af tvivl og ubeslutsomhed sig i kampe og konkurrencer. Der sker derfor noget med barnets præstationsevne i overgangen fra træning til kamp. Som regel er det frygt for at fejle, for høje indre og ydre forventninger, negativ indre dialog og manglende mental forståelse som forårsager præstationsbesværet.

2

DIT BARN KAN IKKE PRÆSTERE NÅR "VIGTIGE" PERSONER ER TIL STEDE.

Når forældre, venner, familie og specifikke trænere er til stede, mister barnet fokus fra kampen og fokuserer i stedet på dem, der ser og bedømmer deres præstation. Det er det samme som voksne oplever ved scenskæk og frygt for at tale i det offentlige rum. Ofte er børn bange for at gøre noget forkert foran andre. Den sociale anerkendelse og accept er altid en vigtig faktor for unge.

3

DIT BARN TABER FOKUS I AFGØRENDE ØJEBLIKKE AF KAMPEN.

Tiden er ved at rende ud og der er pres på for at opnå det forventede og ønskede resultat. Pludselig oplever unge udøvere, at deres tanker bliver tågede og distraheret, presset stiger og fokus rettes mod trænere, medspillere og evt. publikum. Den unge udøver begynder nu at lave atypiske fejl, da han/hun er for påvirket og hæmmet af sine tanker og sit fokus.

MENTALTRÆNING OG SPORTSPSYKOLOGISK

ARBEJDE I SPORT

Mange forældre til unge sportsudøvere har ikke fået øjnene op for, hvordan mentalcoaching og sportspsykologisk arbejde kan fremme barnets præstationer både i og uden for sporten. Sportspsykologisk arbejde er særligt tidlige, fejlagtigt, blevet forbundet med fejl, mangler eller at noget er galt og derfor skal løses i stedet for at se det som den sidste og afgørende facet i barnets præstation. Barnet træner hundredvis af timer taktisk, teknisk og fysisk, men den mentale træning er ofte blevet overset. I dag ser dette billede heldigvis anderledes ud, og flere og flere henvender sig til mentaltrænere og sportspsykologer for at indfri det potentiale, de eller deres barn besidder.

Formålet med mentaltræning og sportspsykologisk arbejde er kort fortalt at understøtte og fremme udøvernes evne til at præstere deres bedste. Dette gøres ved at forbedre deres mentale styrke og bevidsthed, så de bliver mentalt stærkere udøvere, som kan bryde igennem de mentale barrierer og begrænsninger, som forhindrer dem i at præstere på det niveau, de har. Der er ikke noget værre end et barn med et kæmpe potentiale, som ikke formår at indfri dette. Dette aspekt arbejder mentaltrænere og sportspsykologer med dagligt, men som forælder har du også mulighed for at hjælpe dit barn med at præstere bedre



Hvordan ved jeg, om mentaltræning kan hjælpe mit barn?

- ⊙ Præsterer dit barn ikke på sit højeste eller vanlige niveau?
- ⊙ Præsterer dit barn lige så godt til konkurrence og kamp som til træning (når der ikke er pres og forventninger)?
- ⊙ Er dit barn bekymret over, hvad andre tænker om det og dets præstation?
- ⊙ Begynder dit barn at tvivle på sine evner før eller under kamp og konkurrencer?
- ⊙ Bliver dit barn nervøs, urolig og usikker, når det gælder?
- ⊙ Bliver dit barn distraheret af venner, forældre og andre omkring sig?
- ⊙ Oplever dit barn frustration ved modgang?

Kan du nikke genkendende til nogle af ovenstående punkter, vil dit barn, som alle andre, have gavn af mentaltræning. Alle kan have glæde og gavn af mentaltræning, uanset om det er i sport, musik, kunst eller i erhvervslivet. Det handler alt sammen om at præstere, og netop det hjælper mentaltræning dig med.



6 TIPS TIL AT

STØTTE DIT BARN:



1

SKAB SELVTILLID OG SELVVÆRD HOS DIT BARN.

Selvtillid og selvværd er blandt de mest afgørende faktorer og er afgørende for, om barnet har det godt, føler sig glad og bliver en personlig succes.

Vær til stede og nærværende hos dit barn - også selvom barnet måske ikke åbner sig op. Spørg ind til barnets sport uden at dømme svaret. Anerkend barnets svar og valg og husk at se barnet som et helt menneske. Tag andel i barnets glæde og fortællinger, som betyder noget for barnet, og lad vær med at sammenligne med dine egne oplevelser fra da du var barn eller børn fra andre sportsgrene.

TIP:

Hvis dit barn ytrer tvivl, bekymring og/eller manglende selvtillid, så spørg åbent ind til barnets sports verden, træning og evner. Brug HV-spørgsmål (hvad, hvordan, hvornår) og lad barnet komme frem til svaret. Mange unge tror fejlagtigt, at de skal føle og tænke på en bestemt måde, for at de kan præstere. Det er ikke nødvendigt. De færdigheder og evner en fodboldspiller eller en tennisspiller har, behøver ikke ændre sig af, hvordan de føler og tænker. Sørg for, at dine HV-spørgsmål ændrer perspektivet hos dit barn over mod deres styrker og evner. Eksempelvis:

- Hvad bemærkede du som gik godt i dagens kamp?
- Hvordan oplevede du dine reaktioner på modgang/medgang?
- Hvordan reagerede du på kampens forløb?
- Hvornår følte du dig bedst tilpas?

Frygten for at fejle viser sig ofte ved for høje forventninger, bekymringer, nervøsitet og et krav om at vinde.

TIP:

Frygten for at fejle er ofte funderet i et behov for social anerkendelse og social accept. Fokus for unge er nemlig ofte på, hvordan andre bedømmer og synes om deres præstation. Det er der ikke noget galt i; det er sådan vores sociale, digitale verden er konstrueret. Forklar derfor dit barn, at det er okay at være spændt forud for kampen. Det signalerer nemlig, at kampen betyder noget for barnet, og det skal du som forælder glæde dig over. Det skal du derfor også fortælle til dit barn, at du er stolt over. Fortæl og mind dernæst dit barn om, at barnet ikke kun er en sportsudøver, men et helt menneske med mange kvaliteter uden for sporten, som barnet med fordel kan drage nytte af i dagens kamp. Hjælp dit barn med at huske på alle de ting, som du som forælder er stolt over og glad for, herunder de færdigheder og ting som barnet har berettet om, er dets styrker i sporten. Fortæl slutteligt dit barn, at der ikke er noget forkert eller unormalt i at føle sig spændt/nervøs og at tvivle forud for kampen – tværtimod er det helt normalt. Hvis du selv har en oplevelse af at have været meget spændt før en kamp eller et event, så fortæl denne historie til dit barn med konklusionen om at alt (alligevel) gik som det skulle. Herved skaber du gensidighed, forståelse og anerkendelse for barnets oplevelse.

Inden for sportens verden ved vi, at uanset hvor nervøs, spændt, demotiveret, ked af det eller bange en udøver er, så kan vedkommende stadig præstere på topniveau. Det er bare sjovere at præstere, når følelserne er positive.



HJÆLP DIT BARN MED AT IDENTIFICERE SELV-BEGRÆSENDE FORVENTNINGER.

Unge udøvere har stort set altid enormt høje forventninger og krav til deres præstationer. Udsving og fejl kan derfor være ødelæggende for deres selvtillid.

TIP:

Hjælp dit barn med at fokusere på processen og ikke udelukkende på resultatet i kampen. Et resultatmål om at vinde kampen, at blive kampens bedste spiller mv. er aspekter/mål, som er ude af dit barns hænder. Det, dit barn selv kan kontrollere og i stedet skal fokusere på, er, at gøre det, de er gode til, og som samtidig øger sandsynligheden for, at et evt. resultatmålet nås.

I holdsports kampe er det typisk 5 mod 5 spillere eller 11 mod 11, der dyster mod hinanden, og samtlige spillere vil gerne vinde. Derfor er der altid spillere, der står tilbage som tabere. Hjælp dit barn med at mindske forventninger fra at skulle vinde til at se kampen som et led i deres udvikling. Eksempelvis

- Hvad vil du gerne blive bedre til?
- Hvordan kan du forbedre din præstation?
- Hvordan kan du bruge dine styrker til at gøre dine holdkammerater bedre?

Ud fra svarene til ovenstående spørgsmål, kan du som forælder hjælpe barnet med at have fokus på det vigtige i processen.



4

HJÆLP DIT BARN MED AT HÅNDTERE FORSTYRRELSER.

Mange sportsudøvere har en glimrende evne til at fokusere og koncentrere sig. Men nogle gange flyttes dette fokus over på forstyrrelser, som de hverken kan eller skal kontrollere.

TIP:

Lær dit barn at identificere forstyrrelser og udfordringer. Spørg ind til, hvad der typisk kan udfordre og forstyrre barnet, så det ikke præsterer. Når barnet er i stand til at identificere de typiske forstyrrelser, skal dit barn have en plan-B. Plan-B skal indeholde specifikke handlinger, som bidrager positivt til barnets egen og/eller holdets præstation.

5

HJÆLP DIT BARN MED AT HÅNDTERE MODGANG.

Unge sportsudøvere har ofte svært ved at forstå og håndtere modgang, selvom det uundgåeligt altid vil være en naturlig del af alle sportsgrene.

TIP:

Giv dit barn din tilladelse til og forståelse for, at der vil opstå fejl i kampe, men at det ikke ændrer på barnet som udøver eller som person. Fortæl barnet, at det er okay, at det ikke altid vinder eller ikke altid er den bedste. Hjælp barnet med at afslutte en situation (fx en tabt kamp) ved at lægge "låg på" og fokuser barnets energi mod den næste kamp eller spilsituation.

6

HJÆLP DIT BARN MED KONCENTRATIONEN

Mange unge sportsudøvere henvender sig med ønsket om at opnå en forbedret koncentrationsevne. Mange unge bemærker ikke hvordan deres hjerne udtrættes i løbet af dagen. Hjernen er som en muskel der forbruges og derved udtrættes ved vedvarende hjerneaktivitet. Hjernen forbruger i gennemsnit 25% af en persons daglige energiforbrug, hvilket også gør sig gældende selvom de blot sidder på Facebook, Instagram, ser TV/Youtube eller andet. Det bedste og nemmeste unge kan gøre er, at give hjernen en afvekslende pause. Det kan være alt fra at tage en snak med familien, lave lidt mad i køkkenet eller gå ud i haven. På denne måde kan hjernen blive genstartet og de kan efterfølgende fastholde deres koncentration i længere tid.



4 GODE TING AT HUSKE

SOM FORÆLDER:



1

DIT BARN HAR MÅSKE EN ANDEN AGENDA OG HOLDNING END DIG.

TIP:

Spørg ind til, hvorfor dit barn dyrker sport, herunder hvad barnet får ud af det, og hvad der er det sjoveste og bedste ved barnets sportsgren. Noter dig disse svar og brug dem næste gang i din feedback og kommunikation med barnet. Ud fra de svar, du får, kan du nemmere motivere dit barn ud fra barnets behov og lyst.

2

DIT BARN VIL BARE HAVE DET SJOVT.

TIP:

Det er ikke sikkert, at dit barn dyrker sport for at blive den næste store stjerne. Mange unge dyrker sport, fordi de synes, det er sjovt, og/eller for at være sammen med vennerne, som også dyrker denne sportsgren. Som forælder har du mulighed for at gøre barnets oplevelse med sport sjov, mens barnet spiller og dyrker venskaber. Husk, at dit barns glæde er kernen til motivation og indre drive. Dette tager barnet med i alle livets andre facetter.

3

BRUG POSITIV FORSTÆRKNING OG KONSTRUKTIV FEEDBACK

TIP:

Underbyg dit barns holdninger og ytringer med konstruktiv feedback og positive forstærkninger. Eksempelvis:

- Normalisering af barnets oplevelse
- Gensidighed med egne oplevelse der taler ind i samme tema.
- Fremhæv og skærp fokus på de positive elementer

Dette hjælper barnet med at opbygge mental styrke, selvtillid, selvværd og følelsen af at kunne selv. Husk på, at din kommunikation skal have som formål at skabe mentale færdigheder hos barnet og ikke at påpege fejl og mangler. Det gør barnet rigeligt selv. Spørg dig selv: Hvordan kan jeg efter en kamp styrke mit barns selvtillid og lyst til at dele sin oplevelse med mig?

4

HUSK PÅ, AT DIT BARN FORMENTLIG ALLEREDE HAR MINIMUM ÉN TRÆNER.

TIP:

Du behøver derfor ikke at være en (ekstra) træner for dem. Du skal i stedet fokusere på at være en forælder, som interesserer sig, støtter, motiverer og engagerer sig i barnets sport. Prøv derfor at indtage rollen som observatør i stedet for at være en assisterende træner. På den måde kan du også bedre nyde kampen.

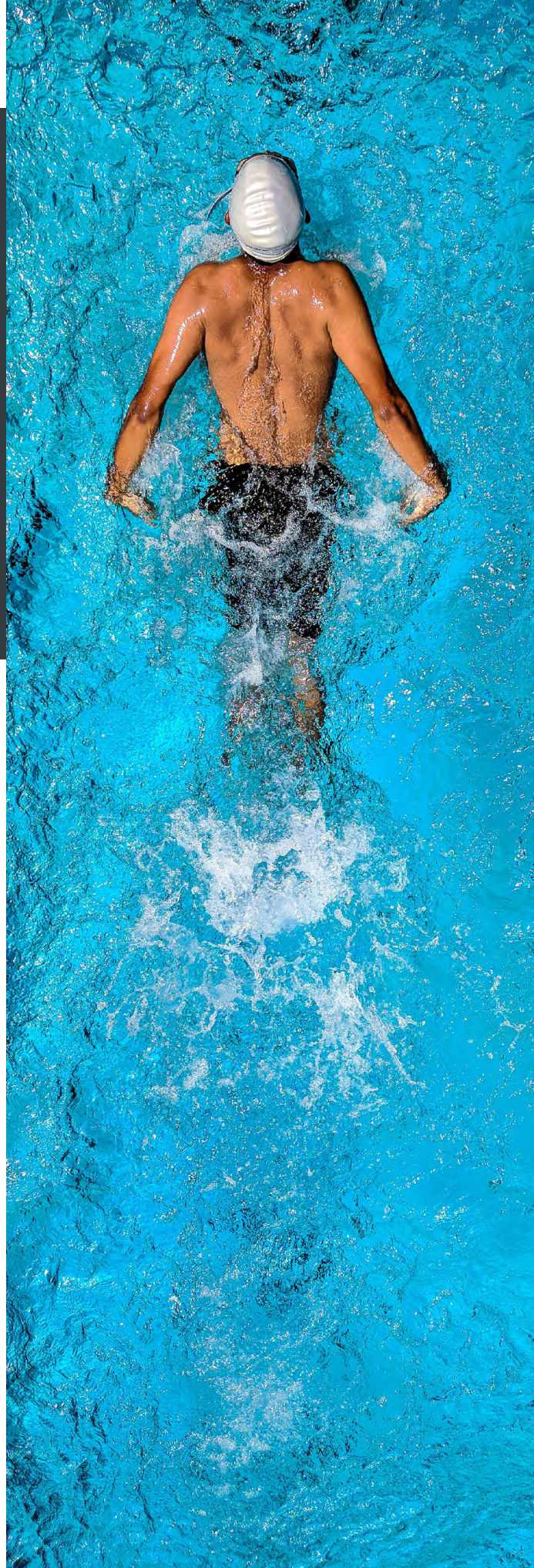
AFSLUTNING

Der er rigtig mange, der har en drøm om at blive professionelle udøvere, men det er også et faktum, at det er de færreste, der kommer i nærheden af at nå dette mål. Derfor skal du se på dit barn som et helt menneske, der i en periode i barnets liv dedikerer tid og energi til sport. Sørg for, at du ikke er årsagen til, at barnet stopper eller føler sig mindre værd, fordi barnet ikke præsterer som andre børn.

Hvis du har læst denne e-bog om sport vidner det om, at du er interesseret i dit barn og dit barns foretagende. Det er ikke alle der formår at afsætte tiden til det.

Hvis du ønsker at vide mere om mentaltræning og sportspsykologisk arbejde, er du meget velkommen til at kontakte HH Mentality.

I HH Mentality arbejdes specifikt ud fra det eller de behov, som en udøver eller et hold konkret har. Som mentaltræner hjælper jeg barnet til at blive en mentalt stærk udøver. Sammen arbejder vi på, at barnet bliver mentalt bevidst gennem mental forberedelse og analyse af trænings- og kampsituationer. Barnet får de nødvendige mentale værktøjer til at håndtere udfordrende situationer, og jeg bistår med at udarbejde mentale gameplans, som hjælper barnet til at præstere og indfri sit fulde potentiale.





OM MENTALTRÆNER

HENRIK HJARSBÆK:

Henrik Hjarsbæk er Cand.Scient i Idræt fra Københavns Universitet med fokus på sportspsykologi. Henrik Hjarsbæk har flere års erfaring med mentaltræning indenfor sportens verden og arbejder både med ungdomsudøvere og danske landsholdsspillere.

Henrik er dygtig i forståelsen og årsagen til hvad udøvere oplever af udfordringer og forstyrrelser, mens han har et skarpt øje for at hjælpe udøvere til at præstere på deres topniveau.

Henrik har hans teoretiske baggrund fra hans universitetsstudier i Danmark og USA, mens hans erfaringsmæssige baggrund stammer fra hans egen tid som professionel fodboldspiller og fem års erfaringer som mentaltræner for sportsudøvere i stort set alle sportsgrene.



HH
HH MENTALITY

HENRIK UDTALER OM

MENTALTRÆNING

OG SPORT:

“Når udøvere føler at deres mentale stadie er deres egen største fjende, så er det fordi de ikke, endnu, har udviklet deres mentale færdigheder, til at stå i mod og være den bedste udgave, selv under pres. Manglende mentale færdigheder er den mest afgørende faktor for, at du ikke kan præstere og udleve alle de evner du har trænet i tusindvis af timer. Mange unge udøvere forsøger forgæves at enten bekæmpe deres indre tanker og følelser eller at undgå og flygte fra dem”



Som udøver skal dit fokus være på det der er vigtigt i kampen, din præstation, dine handlinger, din attitude og din adfærd.

Dit fokus skal ikke være på at bekæmpe dit indre mentale stadie (din indre stemme, indre kritiker, kropsligt ubehag m.fl.).

“Når spillerne bliver ramt af præstationsangst, scenskækk, nervøsitet eller spænding, har de tendens til at lukke sig inde i sig selv og køre deres eget show. Det er et kæmpe problem i både individuelle og kollektive sportsgrene. Den mentale træning hjælper udøveren eller holdet med at overføre de færdigheder, de har fra træning, til turneringen, selvom de er pressede og nervøse”