

BILAG 5

EN SUND ATLET I ET SUNDT MILJØ

ET SPORTSPSYKOLOGISK PROGRAM

En del af forskningsrapporten:

"Det giver mig energi at være social, men koster også energi at være opsøgende. Så nogle gange mangler jeg overskud til det, der faktisk giver energi"

Stress og genopladning under længerevarende træningslejre og konkurrencer.

Udarbejdet af Astrid Becker-Larsen og Kristoffer Henriksen

EN SUND ATLET I ET SUNDT MILJØ

På baggrund af undersøgelsen "Stress og genopladning under længerevarende træningslejre og konkurrencer" [1], har vi designet og udviklet et sportspsykologisk program. Programmet er skrevet til den sportspsykologiske konsulent som arbejder med et forbund eller en gruppe atleter. Programmet læner sig op ad Team Danmarks sportspsykologiske mission om "at gøre Danmark til det bedste sted i verden at dyrke eliteidræt". Med et specifikt fokus på stress og genopladning er det programmets vision:

- At atleter, trænere og ledere opnår viden om stress og genopladning, med henblik på at optimere atlethers stress- og genopladningsbalance.
- At den enkelte atlet oplever mening og værdi i livet som atlet, for herigennem at øge trivsel, samt forebygge og tackle stress og udbrændthed.
- At uddanne atleter i psykologiske problemstillinger som stress, tankemylder og fokus, med særlig fokus på hvordan disse psykologiske udfordringer ser ud for den enkelte atlet.
- At hjælpe med at skabe træningsmiljøer med minimum af skader, stressede og udbrændte atleter.

Indføring i programmet består af følgende tre dele:

Del 1) **Fundamentet**, som præsenterer det empiriske og teoretiske fundament som programmet er bygget op omkring.

Del 2) **Programmet**, som beskriver selve programmet gennem en række workshops og en temadag.

Del 3) **Refleksioner over programmet**, med overvejelser om hvordan programmet kan tilpasses den enkelte sport, kontekst og aldersgruppe.

FUNDAMENTET – PROGRAMMETS EMPIRISKE OG TEORETISKE UDGANGSPUNKT

Med fundament mener vi de grundlæggende overbevisninger, som programmet er bygget op omkring. Baseret på undersøgelsens resultater [1], Team Danmarks sportspsykologiske filosofi [2] og Team Danmarks Aldersrelateret træningskoncept 2.0, (kapitlet om sportspsykologi) [3] bygger programmet på 7 grundlæggende overbevisninger som danner rammen om arbejdet.

Fra stress som et individuelt til stress i et helhedsperspektiv

Selvom sportspsykologien primært har behandlet stress som et individuelt anliggende, har nyere forskning identificeret, at atleter oplever belastninger (stressorer) fra flere forskellige sider. Det inkluderer eksempelvis belastninger knyttet til selve konkurrencen (fx forberedelse, skader, forventninger og modstandere), organisationen (fx selektion, træningsmiljø, rollekonflikter) eller personlige forhold udenfor sporten (fx. skole/uddannelse, familie og økonomi) [1]. Det betyder at vi må høre op med at forsimple stress til et individuelt anliggende og anerkende, at atleternes trivsel og balance er et resultat af den samlede påvirkning i hele miljøet. Derfor fokuserer programmet på hele miljøet omkring atleten (og inddrager ledere og trænerne) og sætter eksempelvis fokus på life-skills (planlægning, genopladning og balance) og en identitet der rækker udover sporten.

Fra restitution til genopladning

Selvom genopladning involverer flere komponenter (eksempelvis fysiologiske, psykologiske og sociale forhold), har forskning og praksis hidtil langt overvejende haft fokus på hvad vi vil kalde fysiologisk/fysisk restitution (eks. udstrækning, ernæring, massage, hydroterapi og kompressionsbeklædning) [1]. De mentale aspekter har overvejende fokuseret på individuelle perspektiver af genopladning så som mindfulness, coping og indre dialog [1]. Vi anerkender at genopladning har et fysisk og individuelt mentalt aspekt, men det er også mere end det. Genopladning involverer de aktiviteter der har til formål at genetablere atletens evne til at træne og præstere. Det kan derfor også være aktiviteter og strategier på et organisatorisk niveau (eks. mulighed for at snakke med sportspsykolog), socialt niveau (at drøfte et vigtigt emne med en tæt holdkammerat) eller individuelt niveau (at have afklaret sit "hvorfor dyrker jeg sport?"). Det betyder at vi i programmet arbejder med genopladning på flere niveauer.

Fra opdelte enheder til at forstå stress og genopladning som forbundne størrelser

Vi er inspireret af "The Scissor model" [4] og grundtanken om at stress og genopladning er uafhængige faktorer. Det betyder at vi må betragte stress og genopladning som en balance (se vægtskålen s. 18 i rapporten [1]). Jo større grad af belastning, desto større behov for genopladning. Atleter kan håndtere en relativ stor fysisk og mental belastning, hvis de formår at genoplade nok og med kvalitet. Det er dog ikke målet at undgå stress. Stress som reaktion er ofte en naturlig reaktion og kroppens måde at håndtere de store krav, der er nødvendig for at udvikle sig i sporten. Vi tror på at oplevelsen af mindre belastninger ikke altid er kritisk, men kan skabe grobund for udvikling. Men nogle gange er mængden af belastninger (stressorer) for høj. Det sker fx, når der samtidig er pres på i sporten, skolen, privatlivet osv. Her er det vigtigt at reducere mængden af *unødig* stress og det er samtidig vigtigt at understrege at langvarig stress altid er nedbrydende. Det er vigtigt at hjælpe atleten til at tackle de kortvarige belastninger hensigtsmæssigt, så de

ikke udvikler sig. Målet er en god stress-genopladningsbalance som øger træningskvalitet og præstationsevne.

Fra "at ændre tanker og følelser" til "at acceptere tanker og følelser"

Der er en tæt sammenhæng mellem tanker, følelser og handling. Hårde træningsperioder, mange kritiske tanker og modgang/udfordringer, er en naturlig del af det at træne og præstere på højeste niveau. Terapiformer fra den tredje bølge af kognitiv terapi som Mindfulness og Acceptance Commitment Training (MAC) [5], Acceptance and Commitment Terapi (ACT) [6] og eksistentiel psykologi [7] tager deres udgangspunkt i, at vi sjældent kan styre og kontrollere vores tanker og følelser. Stress handler langt fra kun om, hvor meget man skal nå. Bekymringer, tvivl og tankemylder er alt sammen forbundet med stress. I dette program er der fokus på at lære atleterne at være tilstede i nuet og at registrere og acceptere ubehagelige tanker og følelser som noget, der kommer og går uden at kæmpe i mod dem. Derfor retter vi i programmet fokus på værdier, identitet, mening, accept og mindfulness.

Fra individuelle færdigheder til også at arbejde med kulturen

Inspireret af den holistiske-økologiske psykologi [8] tror vi på at løsninger ikke alene ligger i individuelle færdigheder, men i kulturen. Derfor involverer programmet både ledere, trænere og den enkelte atlet. Der afvikles både workshops hvor trænere/ledere og atleter er delt op, men også temadage hvor eksempelvis trænere/atleter eller forældre/trænere/lærere er sammen, for at styrke indsatsen. Dermed arbejder vi på at optimere dialogen mellem de forskellige dele af miljøet og på at skabe og fastholde en stærk og sammenhængende organisationskultur. Vi arbejder bevist med et gruppe set-up for at styrke videndeling, samarbejde og det sunde i at opdage at man ikke er alene med sine problemer hvad enten man er atlet, leder, træner eller forældre.

Fra teorilokalet til træningsbanen

Hvis det skal virke i praksis, skal det også (hvert fald delvis) tilegnes i praksis, hvorfor programmet afvikles i ledere, trænere og atlethers træningsmiljø. En nyere dansk undersøgelse viser at danske sportspsykologiske forløb er særlig vellykkede når forløbene så vidt muligt foregår i atleternes miljø og som led i den almindelige træning. Derfor inkluderes der øvelser i træningsmiljøet, som et naturlig led i den daglige træning. Det betyder også at vi forventer at atleter og trænere tager medansvar for det sportspsykologiske arbejde. Workshopsne afvikles med 2-4 ugers mellemrum og fra gang til gang arbejdes der med en hjemmeopgave, som understøtter udvikling og implementeringen af det enkelte tema både hos atleten og i træningsmiljøet. Systematik og regelmæssigheden skal styrke at de gode vaner implementeres og forankres i miljøet.

Fra "ens for alle" til at tilpasse programmet til målgruppen

Sportspsykologi er i dag en integreret del af elitesport, og vinder stadig mere indpas i talentudvikling og blandt unge talenter. Med udgangspunkt i den sportspsykologiske ATK model [3] må det mentale arbejde tilpasses det enkelte forbund, men også den enkelte atletgruppes alder og udviklingstrin. Der er forskel på de udfordringer der knytter sig til udvikling og de som knytter sig til præstation og det at skulle præstere. Programmet vil altså ikke se ens ud for alle aldersgrupper eller alle sportsgrene. Læs mere om dette i programmets del 3: refleksioner over programmet.

PROGRAMMET: EN SUND ATLET I ET SUNDT MILJØ

Om rammerne

Selve programmet består af fem workshops for atleter, tre workshops for trænere (og evt. ledere) samt én temadag som samler forskellige dele af miljøet (for en oversigt se tabel 1). Vi anbefaler at hver atlet workshop varer ca. 2,5 time og hver leder/træner workshop varer 1,5-2 timer. Alle workshops og temadagen indeholder forskellige emner, som hver især støtter op om programmets vision.¹ Foruden kerneprogrammet har vi en række gode ideer til øvrige workshops/temadage som kan inddrages i programmet. Hvis trænertruppen eksempelvis oplever at være særlig belastede kan en workshop om "trænerens genopladning" inddrages eller hvis der er særlige udfordringer med at balancere skole/sport kan en temadag med skolelærere og forældre inddrages. Læs mere om dette under programmets del 3: refleksioner over programmet.

Vi anbefaler at workshopsne afvikles med 2-4 ugers mellemrum, for løbende at kunne støtte atleter og trænere læring og udvikling. Temadagen kan afvikles midtvejs eller mod slutningen af forløbet som det passer ind i den enkelte kontekst. Vi anbefaler også at atletgruppen er relativ lille (optimalt 6-8 atleter pr. gruppe), for at sikre at alle atleter bliver involveret i hver workshop. Det kan være at nogle atleter har brug for mere individuel sparring på nogle af temaerne, hvilket kan understøttes gennem et individuelt forløb.

Aktivitet	Involveret	Tema
WS1	Ledere og trænere	Introduktion, vigtige begreber, forventninger og opbakning til programmet
WS1	Atleter og trænere	Opstart, forventningsafstemning og introduktion til vigtige begreber
WS2	Atleter	Den gode hverdag: undgå unødvendig stress
WS3	Atleter	Den gode hverdag: skab kvalitet i din genopladning
WS2	Trænere, evt. ledere	Midtvejsstatus og organisering af den gode hverdag
WS4	Atleter	Værdier: livet som atlet og den sunde karriere
WS5	Atleter	Myter, måling af stress-genopladningsniveau samt afrunding af programmet
WS3	Ledere og trænere	Organisering af den gode træningslejr og/eller konkurrence samt afrunding af programmet
Temadag	Trænere og atleter, evt. ledere	Besøg af sportsfysiolog med henblik på at diskutere restitution

Tabel 1: Oversigt over programmet

Om indholdet

I det følgende beskrives hver workshop/temadag separat i den rækkefølge som er præsenteret i tabel 1. Konsulenten må vurdere hvornår og hvor ofte der skal indlægges pauser i de enkelte mødegange. Vi har på vores hjemmeside² uploadet en PowerPoint præsentation med billeder og figurer, som frit kan anvendes.

¹ I tilfælde af at forbundet tidligere har arbejdet med dele af temaerne (eksempelvis fokus eller værdier) kan konsulenten udvælge de dele af programmet som direkte omhandler stress og genopladning.

² Link til Powerpoint præsentation:

https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/job_idraet_og_biomekanik/forskning/forskningsenheder/learning_and_talent_in_sport/forskningsprojekter/projekt+stress+og+genopladning

WORKSHOP 1 FOR LEDERE OG TRÆNERE

Introduktion, vigtige begreber, forventninger og opbakning til programmet

WS1 for ledere og trænere har først og fremmest til formål at introducere deltagerne til programmet og præsentere dem for en række centrale begreber som programmet er bygget op omkring. Derudover er det formålet at afklare hvordan ledere og trænere bedst mulig kan støtte op om programmet. For at styrke indsatsen er det særlig vigtigt at WS1 bærer præg af meget dialog mellem konsulenten og deltagerne. Eksempelvis: skal vi justere programmet og tilføje temaer som er vigtige for netop vores kontekst? Er der noget omkring strukturen som gør det vanskeligt for os at støtte op om programmet? Konsulenten må være åben og ydmyg overfor nye ideer og perspektiver for programmet, for at sikre ejerskab og motivation i leder/træner gruppen.

WS1 i overskrifter:

- Introduktion til og dialog om programmet
- Hvad lærer atleterne som jeg skal vide noget om? Præsentation af begreberne belastning, stress, genopladning og lidt om mental styrke
- Hvordan støtter jeg som leder/træner op om programmet?
- Check ud

INTRODUKTION TIL OG DIALOG OM PROGRAMMET

Første del af workshoppen er en introduktion og dialog om forløbet. Det kan gøres ved at introducere Team Danmarks restitutionsmodel [9] og tydeliggøre hvor dette program er placeret i modellen. Tabel 1 (oversigt over programmet) gennemgås også kort. Herunder er det også vigtigt at afklare mødetidspunkter/sted, samt at der vil være hjemmeopgaver mellem hver workshop. Konsulenten må også komme ind på hvordan han eller hun kan kontaktes mellem hver workshops.

Efter konsulenten har præsenteret programmets overordnede rammer og indhold får ledere og trænere mulighed for at byde ind med spørgsmål, kommentarer og ideer til programmet (hvad ønsker de at atleterne skal komme derfra med?).

HVAD LÆRER ATLETERNE SOM JEG SKAL VIDE NOGET OM? PRÆSENTATION AF BEGREBERNE BELASTNING, STRESS, GENOPLADNING OG MENTAL STYRKE

I denne del af workshoppen præsenterer konsulenten nogle af de begreber som programmet er bygget op omkring, og som ledere, trænere og atleter skal arbejde med og lære om. Du kan læse mere om belastning, stress og genopladning i rapporten på s. 12-19. De mest centrale pointer er listet op herunder. Giv ledere og trænere mulighed for enten under eller efter præsentationen at byde ind med perspektiver og erfaringer.

- Der er forskel på belastninger og stress. Belastninger er kilder til stress, som kan resultere i stress. Eksempler på belastninger organisatoriske, sociale, personlige etc.
- Det er ikke målet at undgå stress. Positiv her og nu stress er en naturlig reaktion og vigtig.
- Langvarig stress er altid nedbrydende og det sker ofte når der er pres på i sporten, skolen, privatlivet samtidig med, at genopladningen ikke prioriteres.

- Genopladning foregår over tid, på flere niveauer (socialt, fysisk, mentalt) og har som mål at genetablere atletens evne til at præstere i træning eller konkurrence.
- Stress og genopladning hænger sammen (kan illustreres vha. vægtskålen).
- Overtræning er et resultat af en længerevarende ubalance mellem stress og genopladning, forstået som for meget stress kombineret med for lidt genopladning. Mangel på genopladning (også kaldet underrecovery) eller afbrudt genopladning vil resultere i overtræning. Det kan forebygges aktivt ved at arbejde med genopladning.
- Introduktion til batterimetaforen.
- Hvordan kan man måle stress og genopladning? RESTQ-sport, ARSS og SRSS (læs mere senere).
- Mental styrke er at kende og stå ved sine værdier, at acceptere svære tanker og følelser som helt naturlige, og at være fuldt og helt tilstede i nuet og i opgaven [10].

HVORDAN STØTTER JEG OP OM PROGRAMMET?

Det er vores erfaringer at ledere og trænere støtte i en sportspsykologisk intervention er altafgørende for udbyttet og succesen. Det er derfor vigtigt at bevidstgøre ledere og trænere om hvordan de konkret kan bidrage og støtte op om programmet. Tag en snak i plenum ud fra følgende punkter:

- 1) Hvad belaster atleterne i vores miljø? Hvornår oplever vi, at atleterne er stressede?
- 2) Hvordan forholder vi os i leder/trænergruppen til stress, udbrændthed og overtræning? Behandler vi det som et unikt individuelt anliggende eller ser vi, at vi (klub/forbund) er medansvarlige?
- 3) Hvordan kan dialogen mellem træner-atlet støtte op om programmet? Hvad kan jeg helt konkret som hhv. leder og træner spørger ind til og anerkende, som støtter op om programmets vision (for herigennem bidrage til et miljø som reducere unødvendig stress og skaber gode rammer for genopladning)?

CHECK UD

For at sikre, at hver workshop bliver værdifuld, samt at erfaringer opsamles, rundes der hver gang af med en check-ud. I dag reflekteres over følgende spørgsmål:

- Hvad tager jeg med fra dagens workshop?
- Hvad gør jeg frem til næste workshop som støtter op om programmet?

Som en del af check ud præsenteres også hjemmeopgaven som trænere (evt. ledere) skal arbejde med til næste gang. Frem mod WS2 skal de begynde at kigge på atleternes hverdag og herunder identificere hvad der hhv. trækker og tilføjer energi til atleternes batterier. Dette for at sikre, at trænerne begynder at reflektere over og anvende begreberne (eksempelvis batterimetaforen) i deres praksis.

WORKSHOP 1 FOR ATLETER

Opstart, forventningsafstemning og introduktion til vigtige begreber

Formålet med WS1 for atleter er at få skabt et godt grundlag for programmet og de kommende workshops. Det gøres ved at introducere atleterne til programmet, afklare forventninger samt at påbegynde det første refleksionsarbejde. Vi anbefaler at den/de primære træner er med til denne workshop (eller evt. blot starten af workshoppen), for at vise atleterne at trænergruppen støtter op om programmet samt konsulentens arbejde.

WS1 i overskrifter:

- Præsentation af programmet
- Forventninger til programmet
- Udfyld stress-genopladingstest og diskuter svar
- Præsentation af og dialog om begreberne belastning, stress og genoplading
- Centreringsøvelse
- Check ud

PRÆSENTATION AF PROGRAMMET

Første del af workshoppen skal informere atleterne om programmets ramme, indhold og formål. Det kan gøres vha. af tabel 1 (oversigt over forløbet) og herunder er det vigtigt at afklare mødetidspunkter samt at der vil være hjemmeopgaver mellem hver workshop. Konsulenten må også komme ind på hvordan han eller hun kan kontaktes mellem hver workshop. Efter konsulenten har præsenteret programmets overordnede rammer får atleterne mulighed for at byde ind med spørgsmål og kommentarer.

FORVENTNINGER TIL PROGRAMMET

En vigtig del af præsentationen handler om at opfordre til en stemning af tillid i gruppen, da det er en forudsætning for, at alle støtter op om og får mest muligt ud af programmet. Gruppeformatet har den styrke, at atleterne kan bruge hinandens erfaringer, men det bliver kun tilfældet, hvis atleterne tør åbne op og være ærlige overfor hinanden. Det kan være at nogle atleter er bange for at afsløre noget overfor deres holdkammerater, andre kan være bange for, hvad træneren får at vide. Derfor er det vigtigt med en forventningsafstemning. Det kan eksempelvis afvikles på følgende måde:

Først beskriver hver atlet, hvad hun eller han forventer af forløbet samt særlige ønsker eller ideer. Herefter fremlægger træneren (i samarbejde med konsulenten), hvad han eller hun forventer af atleterne (eks. at de møder op, laver de aftalte hjemmeopgaver, bidrager til gruppen etc.). Det er vigtigt at træneren inddrages for at bakke op om programmet. For at italesætte forventningerne til deltagelse og involvering samt håndtere eventuelle udfordringer med tavshedspligt foreslår vi, at der aftales en række spilleregler i gruppen. Det kunne eksempelvis være: 1) Vi har alle ansvar for at få mest ud af programmet, 2) Vi er nysgerrige og åbne overfor hinanden og 3) Træneren informeres når det giver mening, men kun om de ting, som vi (konsulenten og atleterne) bliver enige om.

UDFYLD STRESS-GENOPLADNINGSTEST OG DISKUTER SVAR

Recovery-stress questionare for athletes (RESTQ-sport), Acute Recovery and stress skale (ARSS) og Short Recovery and Stress Skale (SRSS)³ er alle anerkendte spørgeskemaer af både praktikere og forskere til at måle atleters stress-genopladningsniveauer over forskellige perioder, som eksempelvis træningslejre, konkurrencer og hele sæsoner. Til trods for at spørgeskemaerne kan kritiseres både ift. validitet og spørgsmålsformuleringer [1], er det dog til dato de mest tilgængelige måleredskaber. Vi anbefaler at bruge ét af værktøjerne undervejs i programmet, enten som en del af check-ind til hver workshop eller til to eller flere workshops (eksempelvis første og sidste workshop) for løbende at kunne vurdere hvordan atleternes stress-genopladningsniveauer udvikler sig gennem programmet⁴.

PRÆSENTATION AF BEGREBERNE BELASTNING, STRESS OG GENOPLADNING

I denne del af workshoppen præsenterer konsulenten nogle af de begreber som programmet er bygget op omkring, og som om atleter skal arbejde med og lære om. Du kan læse mere om belastning, stress og genopladning i rapporten på s. 12-19 [1]. Herunder har vi listet de væsentligste pointer som du må komme ind på:

- Der er forskel på belastninger og stress. Belastninger er kilder til stress, som kan resultere i en mængde af stress.
- Det er ikke målet at undgå stress. Positiv her og nu stress er en naturlig reaktion og vigtig.
- Langvarig stress er altid nedbrydende og det sker ofte når der er pres på i sporten, skolen, privatlivet samtidig med at genopladningen ikke prioriteres.
- Genopladning foregår over tid, på flere niveauer (socialt, fysisk, mentalt) og har som mål at genetablere atletens evne til at præstere i træning eller konkurrence.
- Stress og genopladning hænger sammen (kan illustreres vha. vægtskålen).
- Introduktion til batterimetabolen.
- Overtræning er et resultat af en længerevarende ubalance mellem stress og genopladning, forstået som for meget stress kombineret med for lidt genopladning. Mangel på genopladning (også kaldet underrecovery) eller afbrudt genopladning vil resultere i overtræning. Det kan forebygges aktivt ved at arbejde med genopladning.

Undervejs inddrages atleterne ved at relatere begreberne og pointerne til deres egen situation som deles og drøftes i plenum. Det kan være spørgsmål så som:

- 1) Hvilke belastninger oplever jeg pt? *Eksempelvis lektier, arbejde, skade eller forventninger.*
- 2) Hvordan er balancen mellem det som tager og giver energi pt.?
- 3) Hvilke genopladningsstrategier anvender jeg pt. og hvornår?
- 4) Der kan med fordel henvises tilbage til atleternes besvarelse af stress-genopladningstesten.

CENTRERINGSØVELSE

³ RESTQ består af 76 spørgsmål, ARSS består af 32 spørgsmål og SRSS af 8 spørgsmål.

⁴ Grundet rettigheder har vi desværre ikke mulighed for at offentliggøre spørgeskemaerne, men er du interesseret i mere information kan du kontakte forfatterne (Astrid Becker-Larsen abecker-larsen@health.sdu.dk og Kristoffer Henriksen: khenriksen@health.sdu.dk).

Gennem hele programmet anvendes der korte centreringsøvelser for at træne atleterne i at være bevidst nærværende. Det handler både om at kunne træne evnen til at styre sit fokus, men også at skabe plads og acceptere tanker og følelser som noget der kommer og går hele tiden uden at vi nødvendigvis behøver at handle på dem. Dagens øvelse hedder "Fokus på åndedrættet" og kan findes på: <http://www.underpres.dk/fokus-paa-aandedraettet.asp> Vi anbefaler at konsulenten selv siger øvelsen højt for at gøre det mere troværdigt. Efter øvelsen spørges ind til deltagerens oplevelser:

- Hvad opdagede du i øvelsen?
- Hvilke tanker kom og gik?
- Hvad overraskede dig?
- Hvilken effekt havde øvelsen på din krop, tanker og følelser?

Det er her vigtigt at konsulenten normalisere atleternes oplevelse, ved at understrege at eksempelvis tankemylder, koncentrationsbesvær og træthed er helt normale reaktioner når man starter mindfulness træning.

CHECK UD

For at sikre, at hver workshop bliver værdifuld, samt at erfaringer opsamles, rundes hver atletworkshop af med en check-ud. Her får hver atlet individuelt lidt tid til at reflekterer over "hvad har jeg lært i dag?", hvilket efterfølgende deles i plenum.

Som en del af check ud præsenteres også hjemmeopgaven. Frem til næste workshop skal atleterne udfylde "Hvad kan jeg kontrollere og hvad skal jeg acceptere?" (se figur 1), for at blive klogere på hvilke faktorer de kan påvirke og hvilke de ikke kan. Mere konkret skriver de først en liste over alle de faktorer, som har indflydelse på om de når deres mål. Dernæst inddelles alle disse faktorer i to kolonner: det de kan styre og det som de ikke kan styre. Et eksempel på et dokument som kunne udleveres kunne være som figur 1. Læs evt. mere i Team Danmarks ATK 2.0 – træning af børn og unge (2017) s. 208.

1) Hvilke faktorer har indflydelse på om jeg når mine mål?

- Om jeg vinder eller taber
- Trænerskift
- Hvor meget jeg træner
- Energiindtag
- ...

2) Inddel faktorer i tabel:

Det kan jeg styre	Det kan jeg ikke styre
Hvor meget jeg træner	Om jeg vinder eller taber
Energiindtag	Trænerskift
...	...

Figur 1: Hvad kan jeg kontrollere og hvad skal jeg acceptere?

WORKSHOP 2 FOR ATLETER

Den gode hverdag: undgå unødvendig stress

Temaet for dagens workshop er belastninger og stress, og formålet med WS2 for atleter er, at de bliver bevidste om hvad der tager energi fra dem, for dermed at kunne prioritere og planlægge tid til genopladning. WS2 for atleter retter fokus på belastninger og stress, hvor temaet for WS3 er genopladning. Vi har valgt denne opdeling for at komme i dybden med begge temaer, men det er dog forsat vigtigt at tydeliggøre sammenhængen mellem stress og genopladning (evt. med henvisning til vægtskålen).

WS2 i overskrifter:

- Centreringsøvelse
- Check ind
- Komfuret: en øvelse til at synliggøre hvad der tager energi
- Centreringsøvelse
- Check ud

CENTRERINGSØVELSE

Vi anbefaler at WS2 og alle kommende workshops begynder med den samme centreringsøvelse som sluttede den forrige workshop. Dette giver atleterne mulighed for at træne mindfulness og blive kendt med øvelserne. At starte med en centreringsøvelse har desuden det formål at atleterne "lander" og mentalt "kommer tilstede". Centreringsøvelsen afsluttes som altid med at konsulenten spørger ind til atleternes oplevelser med øvelsen.

CHECK IND

Hver atletworkshop indeholder en check ind, som består af følgende tre dele (og evt. udfyldelse af stressgenopladningstest):

1) Hvad har du lært siden sidst?

Konsulenten spørger enten hver atlet eller i plenum hvad de har lært siden sidst. Det er vigtigt at denne del indeholder god tid til at deltagerne kan forholde sig til egne og andres reaktioner og konsulenten kan besvare eventuelle spørgsmål. "Hvad har jeg lært siden sidst" er et tjek på hvorvidt atleterne har svært ved at forstå eller er usikker på det materiale som er blevet præsenteret til WS1.

2) Afklaring af spørgsmål og usikkerheder fra sidste workshop

I denne del spørger konsulenten mere direkte om er nogle spørgsmål omkring WS1 og generelt om programmet. Det er vigtigt at hver workshop åbner rum for at atleterne kan stille spørgsmål og ytre deres tvivl, for at sikre et succesfuldt udbytte af programmet. Det træner samtidig atleternes evne til at være åbne og ærlige i deres dialog og relation med hinanden.

3) Opsamling på hjemmeopgaven

Som en del af check ind samles der også op på den hjemmeopgave som atleterne har arbejdet med siden WS1. Hvis en/flere af atleter ikke har lavet hjemmeopgaven er det vigtigt at diskutere grundende til dette. Typiske grunde til at deltagerne ikke engagerer sig i hjemmeopgaven er:

- a. De kan ikke se formålet
- b. De mener at det er nok bare at mødes og involverer sig i workshopsne
- c. De ønsker at undgå det ubehag som er forbundet med opgaven

Lige gyldigt hvad grundene er, så skal de udforskes. Konsulenten skal ikke overfalde atleterne, men det er en god mulighed for at gentage at sportspsykologisk arbejde og udvikling kræver mere end engagement til workshopsne. I forlængelse af dette, er det også muligt at diskutere vigtigheden af arbejdet mellem workshopsne og understrege at det ikke er nødvendigt eller vigtigt at hjemmeopgaven eller arbejdet mellem workshopsne er udført perfekt.

- Evt. udfyldelse af stress-genopladningstest samt kort snak om svar (læs mere under WS1 for atleter).

KOMFURET: EN ØVELSE TIL AT SYNLIGGØRE HVAD DER TAGER ENERGI

Atleterne blev til WS1 introduceret for begreberne stress samt belastninger og relaterede kort disse begreber til dem selv, hvilket der nu arbejdes videre med vha. "komfur- øvelsen" [11]. Konsulenten introducerer atleterne for "komfuret" vha. følgende beskrivelse. Et billede af komfuret findes i den PowerPoint præsentation vi har lagt på hjemmesiden.

Forestil dig, at du har et gammeldags komfur med fire kogeplader som repræsenterer forskellige dele af dit liv (eksempelvis sporten, skolen, familien, arbejde etc.). Varmen kan styres på hver kogeplade ved at dreje på fire termostater. En plade kan være slukket ("0") og tændt med forskellig varme (fra "1" til "6"). Prøv engang at hør klikket for dig, når du skruer på termostaten. Dette komfur, til planlægning og prioritering, er et specielt komfur, da det ikke tåler, at alle firekogeplader kører med meget varme på samme tid. Så vil det simpelthen kortslutte.

Da varmen kan indstilles fra "0" til "6" på hver af de fire kogeplader, kan komfuret som helhed kun klare "16" som den samlede mængde af varme. Varmen er symbol for tid og energi. På hver af de fire kogeplader har du en gryde med vand stående. Gryden er dit tilhørsforhold til den enkelte kogeplade. Vandet i den enkelte gryde kan enten være koldt, være under opvarmning, koge, simre eller koge over. Vandets aktuelle temperatur og udviklingen af denne - fra kold til varm, status quo eller fra varm til kold – er styret af den varme, som kogepladerne sender op til gryden. Vandets tilstand i den enkelte gryde siger altså noget om den tid, den arbejdsindsats og de ressourcer, som du på et givent tidspunkt engagerer dig i på hver af kogepladerne. Der er altså forskel på, om du skal bringe i kog eller holde i kog, da førstnævnte kræver mere varme – og dermed mere tid og flere ressourcer i dit liv. Bag komfuret står du som kok. Som kok skal du styre de fire gryder og termostater. Men du har kun to hænder! Du skal altså træffe en masse valg om, hvornår de enkelte gryder skal have tilført varme, forblive med en given temperatur eller skrues ned på termostaten. Mange muligheder er åbne, og lige meget hvad du gør for den enkelte kogeplade, har det altid betydning for de resterende. I visse perioder er det nødvendigt at give fuld varme for en enkelt kogeplade, eksempelvis hvis du starter på noget nyt, skal løse en stor opgave eller op mod en konkurrence. Dette betyder, at du skal skrue ned for én eller flere af de resterende kogeplader, hvor vandet i bedste fald vil simre og i værste fald blive koldt. Det afhænger af din strategi, kommunikation og fremsynethed som kok. En central pointe ved komfuret er, at du aldrig kan få fuldt udbytte på alle fire kogeplader på samme tid.

På baggrund af præsentationen skal atleterne først individuelt udfylde deres komfur ved at reflektere over følgende to spørgsmål og underspørgsmål (30 min). Herefter går de sammen 2&2 og trækker essensen (de vigtigste forhold frem) ved hver deres komfur (10 min).

1. Beskriv dine personlige fire kogepladser, én af gangen:
 - a. Hvilke behov har du?

- b. Hvad kræves der af dig?
- c. Hvordan er situationen når kogepladen varmer på hhv. maksimum og minimum?
- d. Har der for nylig været et temperaturskifte på kogepladen?
- e. Er der udsigt til temperaturskifte i fremtiden? På kort sigt – på lang sigt?

2. Reflekter over samspillet mellem dine fire kogeplader:

- a. Lige nu: Hvilke(n) kogeplade har meget varme, middelvarme, lav varme? Hvorfor?
- b. Er der for nylig sket prioriteringsændringer på det samlede komfur? Hvorfor og hvordan?
- c. Er samspillet som du ønsker det skal være det? Hvis ja: kan det blive bedre? Hvis nej, så beskriv hvordan du ønsker det?
- d. Du skal udvikle dig til at blive bedre i styringen af dit eget komfur. List tre egenskaber/genopladningsaktiviteter/strategier op, som gør dig bedst mulig i stand til dette.

Efter atleterne har arbejdet individuelt og i par samles der op på øvelsen i plenum. Vi anbefaler at konsulenten samler op ud fra følgende spørgsmål:

- Hvad er den gode hverdag? (hvordan er kogepladerne struktureret?)
- Hvilke udfordringer oplever du i hverdagen ift. at balancere stress og genopladning, og hvordan kan du håndtere disse udfordringer?
- Hvilke genopladnings aktiviteter/strategier anvender du og prioriterer du i hverdagen?

CENTRERINGSØVELSE

Afslut dagens workshop med centreringsøvelsen: "Du kan ikke ændre din natur" (<https://soundcloud.com/jakobhansen76>). Saml op på øvelsen ved at spørge ind til atleternes oplevelser.

CHECK UD

Check ud ved at spørge hver atlet hvad han eller hun tager med fra dagens workshop. Præsenter afslutningsvis atleterne for den næste hjemmeopgave. Frem mod WS3 skal atleterne afklare deres genopladnings aktiviteter/strategier (skrive dem ned) og prioriter dem i dagligdagen. De skal desuden notere hvornår det er svært at prioritere dem.

WORKSHOP 3 FOR ATLETER

Den gode hverdag: skab kvalitet i din genopladning

Hvor forrige workshop gik i dybden med hvad der tager energi, retter WS3 fokus på genopladning og hvad der giver energi. Formålet med WS3 for atleter, er en udvidet introduktion til begrebet genopladning og herunder mindfulness, for at understrege hvordan et øget fokus på mindfulness kan optimere deres hverdag og præstation. Atleterne har i de tidligere workshops trænet deres fokus i mindre centreringsøvelser. Kært barn har mange navne og vi veksler lidt mellem begreberne mindfulness, fokustræning og centreringsøvelser. Som konsulent bør man overveje, hvilket begreb der vil passe bedst til atleterne.

WS3 i overskrifter:

- Centreringsøvelse
- Check ind
- Barriereanalyse: hvad står i vejen for at jeg engagerer mig i genopladning?
- Nuet: den ultimative kilde til genopladning
- Afklaring og prioritering: hvilke genopladningsstrategier virker for mig?
- Centreringsøvelse
- Check ud

CENTRERINGSØVELSE

Start dagens workshop med samme centreringsøvelse som sluttede forrige workshop. Brug efterfølgende lidt tid på at samle op på øvelsen og spørg ind til atleternes oplevelser.

CHECK IND

Formålet med check ind er bl.a. at konsulent kan vurdere hvorvidt atleterne har forstået de emner som er gennemgået i de forrige workshops. Desuden er det formålet at vurdere i hvor høj grad atleterne arbejder med materialet mellem workshopsne. Check ind foregår ud fra de samme tre dele som sidst (læs mere herom i WS2 beskrivelsen):

- 1) Hvad har du lært siden sidst?
 - 2) Afklaring af spørgsmål og usikkerheder fra sidste workshop.
 - 3) Opsamling på hjemmeopgaven (kan også inddrages under "barriereanalyse").
- Evt. udfyldelse af stress-genopladningstest samt kort snak om svar (læs mere under WS1 for atleter).

BARRIEREANALYSE – HVAD STÅR I VEJEN FOR AT JEG ENGAGERER MIG I GENOPLADNING?

Efter check ind præsenterer konsulent dagens tema: genopladning. En ting er at præsentere atleterne for hvad god genopladning er og vigtigheden af at prioritere det, men det måske mest centrale er at få afklaret om atleterne oplever nogle barrierer mod at få prioriteret og engageret sig genopladning. Det kan eksempelvis være:

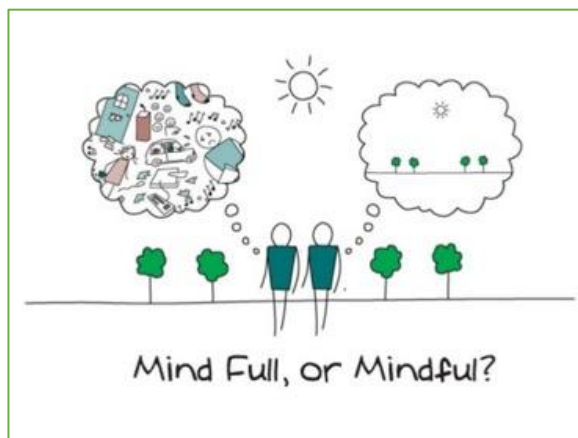
- Jeg har ikke tid i hverdagen
- Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre
- Jeg synes det er "fesent" at slappe af (det er med andre ord ikke legitimt i kulturen)

Vi anbefaler at hver atlet reflekterer over mulige barrierer for at engagere sig genopladning og at det i plenum drøftes hvordan nogle af disse kan mindskes.

NUET – DEN ULTIMATIVE KILDE TIL GENOPLADNING

I det følgende giver konsulent en udvidet præsentation til begrebet genopladning og mindfulness. Herunder har vi listet nogle af de hovedpunkter som konsulenten må komme ind på.⁵ Giv atleterne mulighed for enten under eller efter præsentationen at byde ind med spørgsmål og erfaringer. Desuden kan konsulenten med fordel stille spørgsmål til atleterne undervejs, eksempelvis: hvornår har du sidst oplevet at være mind full? Beskriv en situation hvor du oplevede at være mindfull eller lignende.

- Der er forskel på mind full (at ens tanker er alle mulige andre steder) og mindful (at være fuldt og helt tilstede i nuet). Se og brug billede 1.
- At være fuldt tilstede i nuet består af to dele: *mindful attention* (at have fuldt fokus på opgaven) og *mindful awareness* (at registrere tanker og følelser uden at handle på dem).
- At være mindful inkluderer også et fokus på accept og åbenhed overfor de tanker og følelser der dukker op.
- Formålet med mindfulness (i hvert fald i dette program), er at udvikle evnen til at registrere tanker og følelser på en ikke-dømmende måde. At kunne finde ro mens man observerer sine tanker og følelser i stedet for at lade sig overvælde af tankemylder.
- Hvordan kan fokustræning/mindfulness træning se ud til hverdag, træning og konkurrence? Eksempelvis via apps som Headspace⁶, lydfiler fra Præster under pres eller i hverdagen under opvasken, spisning eller lignende.



Billede 1: Forskellen på mind full og mindful

Efter præsentationen, er det tid til at sætte overstående i spil ved at atleterne skal træne deres fokus. Vi anbefaler øvelsen: "Spis en rosin/et bolche med bevidst nærvær". Konsulenten kan med fordel facilitere øvelsen ved at tage del i øvelsen samtidig med at han/hun guider processen.

⁵ Du kan læse mere om mindfulness i følgende bøger; Henriksen & Hansen (2016), Præster under pres; Gardner og Moore (2007) The Psychology of Enhancing Human Performance; Zizzi & Andersen (2017) Being Mindful in Sport and Exercise Psychology.

⁶ Appen Headspace består af en basisdel som er gratis. Det kan være et godt sted at starte mindfulness træningen. Se mere her: <https://www.headspace.com>

Øvelsesbeskrivelse: Igennem denne øvelse vil der opstå mange forskellige tanker og følelser. Når du bemærker at din opmærksomhed går bort, så led din opmærksom tilbage på rosinen/bolchet. Prøv at lade være med at dømmе nogle af de kommende indtryk som gode eller dårlige, bare register dem. Hvis du kommer ud i tankerækkerne fokuser så igen på rosinen, som et anker.

Tag en rosin/bolchet i hånden (placeret ml. tommeltot og pegefinger). Forestil dig at du ser denne rosin/dette bolche for første gang. Studér formen... Farverne... Nuancerne... Omridset og overfalden... Læg mærke til hvordan den føles mod hænderne, dens vægt. Bemærk duften, tag den op til næsen og duft til den. Tag den op til øret og lyt – er der lyde i en rosin/et bolche? Giv dig god tid til den fulde oplevelse.

Før nu rosinen/bolchet til din mund. Læg den på dine læber og vent et øjeblik med at føre den ind i din mund/tygge på den. Læg nu mærke til hvad der sker inde i din mund. Læg mærke til dit spyt og din trang til at bide i rosinen/tygge eller sutte på bolchet. Før nu langsomt rosinen/bolchet ind i munden. Smag på den uden at tygge. Lad duften og smagen fylde og mærk hvordan rosinen/bolchet føles inde i munden. Luk evt. øjnene for at forstærke oplevelsen. Undersøg rosinen/bolchet med din tunge og læg mærke til konsistensen og smagen. Begynd nu langsomt, i ultra slowmotion at tygge på rosinen/bolchet. Læg mærke til hvad din tunge og dine kæber gør. Læg mærke til smagen, der breder sig i munden. Fornem rosinen/bolchets vej ned i spiserøret og lyt til lydene omkring dit spiserør. Læg nu mærke til hvordan smagen langsomt forsvinder.

Efter øvelsen får atleterne mulighed for at byde ind med deres oplevelser. Konsulenten kan eksempelvis spørge ind til: Hvilke tanker dukkede op? Hvilken effekt havde øvelsen på din krop, tanker og følelser? Hvordan var det at spise en rosin/et bolche på denne måde? Hvad ville der ske, hvis vi overførte samme nærvær og opmærksomhed i alle vores oplevelser og relationer?

AFKLARING OG PRIORITERING: HVILKE GENOPLADNINGSSTRATEGIER VIRKER FOR MIG?

Efter præsentationen og dialogen om genopladning og mindfulness, er det tid til at atleterne individuelt afklarer hvilke processer der fylder energi på deres batterier i hverdagen. Hver atlet får lidt tid til at udvælge 1-3 genopladningsstrategier, som han/hun enten ved fungerer eller som han/hun ønsker at prøve af i den kommende perioder. Atleterne kan evt. præsentere det for hinanden i mindre grupper eller det kan deles i plenum.

Drøft også forskellen på "hvad jeg godt kan lide at lave" og "hvad der fylder energi på batterierne". Der kan være overlap, men det er ikke altid det samme. Mange atleter beskriver hvordan det at spille PlayStation eller skrive opdateringer på de sociale medier er aktiviteter der giver dem energi. Det kan sagtens være, men for nogle atleter vil det tage energi at skulle spille op til sit bedste på PlayStation eller at formulere sig ordentligt og vælge det rigtige billede på Instagram. Selvfølgelig kan der være overlap, men når vi beder atleterne tænke efter, kan de ofte godt skelne mellem aktiviteter "jeg godt kan lide" og aktiviteter "som giver energi".

CENTRERINGSØVELSE

Afslut dagens workshop med centreringsøvelsen: "Træning af bevidst nærvær – åndedrættet" (<https://soundcloud.com/jakobhansen76>). Saml op på øvelsen ved at spørge ind til atleternes oplevelser.

CHECK UD

Check ud ved at spørger hver atlet hvad han eller hun har lært til dagens workshop. Præsenter afslutningsvis atleterne for den næste hjemmeopgave, som denne gang består af to dele:

1. Frem til næste workshop skal atleterne praktisere mindfulness 4x6min/uge. De kan søge inspiration i apps som Headspace, lydfiler fra "Præster under pres" eller i hverdagen under opvasken, spisning eller lignende.

2. Derudover skal atleterne lytte til lydfilen "Afskedsreceptionen" (<https://soundcloud.com/jakobhansen76>) og udfylde nedenstående spørgsmål frem mod næste workshop.

Afskedsreception

1. Start med at lytte til øvelsen "afskebsreception". Kom til lydfilen på følgende link: <http://underpres.dk/afslutningsreceptionen5.asp>
2. Efter du har hørt øvelsen reflekter da over følgende spørgsmål. Skriv dine refleksioner ned og tag dem med til næste workshop.

Hvad hæftede du dig særligt ved under tale et?

Hvad hæftede du dig særligt ved under tale to?

Hvad var det, din *ældre* udgave af dig sagde, som fortæller noget om de værdier, du gerne vil præstere og leve ud fra i dag?

Hvad var det, din *nuværende* udgave af dig selv sagde, som fortæller noget om de værdier, du gerne vil præstere og leve ud fra?

Hvad hæftede du dig ellers ved, som skaber nye forståelser hos dig, eller som er vigtigt eller har værdi for dig?

WORKSHOP 2 FOR TRÆNERE (OG LEDERE)

Midtvejsstatus og organisering af den gode hverdag

Formålet med WS3 for trænere (og evt. ledere) er en midtvejsstatus på programmet, hvor de præsenteres for det som atleterne har været igennem inklusiv deres tilbagemeldinger og oplevelser. Det drøftes desuden hvordan trænere forsat kan støtte op om programmet. I denne workshop fyldes der ikke ”ny teori” på, men der arbejdes videre med det som er blevet præsenteret tidligere.

WS3 i overskrifter:

- Check ind
- Centreringsøvelse
- Midtvejsstatus: hvad har vi været igennem og hvad er vigtigt at videreformidle?
- Hvordan støtter jeg som træner forsat op om programmet?
- Check ud

CHECK IND

Til denne check ind, samles der op på hjemmeopgaven fra WS1 og hvad trænere har observeret i hverdagen og blandt atleterne. Hvis én eller flere trænere ikke har lavet hjemmeopgaven er det vigtigt at diskutere grundende til dette. Læs mere herom i WS1 for atleter under ”Check ind”.

CENTRERINGSØVELSE

For at trænere kan få en dybere indsigt i hvad atleterne er igennem skal de på egen krop prøve en centreringsøvelse. Udvælg eksempelvis en øvelse på: <https://soundcloud.com/jakobhansen76> og spørg efterfølgende ind til deltagernes oplevelser:

- Hvad opdagede du i øvelsen?
- Hvilke tanker kom og gik?
- Hvad overraskede dig?
- Hvilken effekt havde øvelsen på din krop, tanker og følelser?

Som med atleterne er det vigtigt at konsulent normalisere trænerens oplevelse, ved at understrege at eksempelvis tankemylder, koncentrationsbesvær og træthed er helt normale reaktioner når man starter mindfulness træning.

MIDTVEJSSTATUS: HVAD HAR VI VÆRET IGENNEM OG HVAD ER VIGTIGT AT VIDEREFORMIDLE?

Som en midtvejsstatus på programmet kan konsulent komme ind på følgende:

- Hvad har atleterne været igennem? Opsummering af indholdet i workshop 1-3.

- Hvad har atleterne i overordnede træk fortalt om programmet som trænere og ledere bør vide noget om? Denne del skal fremlægges i tråd med de spilleregler/aftaler som blev lavet mellem konsulent og atleter til WS1 (om tavshedspligt)
- Hvad skal vi gøre hhv. mere og mindre af ift. at komme i mål med programmets vision?

Undervejs kan trænerne byde ind med kommentarer og observationer, som kan nuancere konsulentens oplevelser af programmet. Det er særlig vigtigt at trænerne tages med på den sidste del om eventuelle justeringer af programmet.

HVORDAN STØTTER JEG SOM TRÆNER FORSAT OP OM PROGRAMMET?

Til WS1 for ledere og trænere blev det drøftet hvordan trænergruppen kunne støtte op om programmet. I det følgende arbejdes der videre med dette. Vi foreslår en arbejdsform hvor der tages udgangspunkt i trænerens oplevelser og praksis med atleterne. Det kan gøres ud fra følgende tre steps:

- 1) Hver træner nedskriver en eller flere cases fra deres arbejde med atleterne i henhold til de temaer som er blevet gennemgået i workshop 1-3. Det kan eksempelvis være:
 - o Atlet X har i den seneste periode klaget over træthed og små tegn på skader. Hvad gør jeg?
 - o Atlet Y fortæller at han ikke kan overskue hvordan han skal blive klar til eksamen og samtidig forberede sig til det kommende stævne. Hvad gør jeg?
- 2) Hver case drøftes nu i gruppen, hvor konsulenten både byder ind med sine perspektiver og fungerer som facilitator. Hvis der er mange cases, kan det være en fordel at udvælge nogle af dem. Det kan gøres ved at hver case kort præsenteres, for derefter at udvælge den/de som er mest aktuelle eller mest interessante.
- 3) Efter case diskussionen må konsulenten samle op ved at understrege hvilke "løsningsforslag" der blev diskuteret og hermed præcisere hvad det er trænere/ledere kan gøre i lignende fremtidige situationer.

CHECK UD

Check ud ved at spørger hver træner/leder hvad han eller hun har lært til dagens workshop. Præsenter afslutningsvis trænerne for den næste hjemmeopgave. Frem til næste workshop skal trænerne snakke med atleterne om hvordan de kan være tilstede i nuet. Det kan eks. være ved at mindske brug af mobiltelefoner eller bruge åndedrættet som anker. I tråd med dette er det vigtigt at trænerne også spørger ind til og interesserer sig for atleternes hverdag – både hvad der tager og giver energi.

WORKSHOP 4 FOR ATLETER

Værdier: livet som atlet og den sunde karriere

Formålet med WS4 for atleter er de forstår og undersøger værdier i relation til livet som atlet, den gode hverdag og den sunde karriere. Det er ikke hensigten at de formulerer et individuelt værdigrundlag, da det ligger udenfor formålet med dette program, men det er formålet at atleterne bliver mere bevidste om hvad der er vigtigt for dem i relation til at mindske stress og prioritere genopladning, således at de dagligt kan træffe gode valg og gå i retning mod dette.

WS4 i overskrifter:

- Centreringsøvelse
- Check ind
- Hvad er værdier?
- Hvordan vil jeg gerne leve mit liv som atlet uden at blive overmandet af stress og med fokus på en balanceret hverdag?
- Centreringsøvelse
- Check ud

CENTRERINGSØVELSE

Indled dagens workshop med én af de centreringsøvelser som blev præsenteret i de tidligere workshops. Inddrag evt. til slut i øvelsen en sætning i stil med: *"Brug et øjeblik på at tænke over hvem du gerne vil være i dag – hvad skal kendetegne dig til dagens workshop?"*. Brug efterfølgende et øjeblik på at samle op på øvelsen og spørg ind til atleternes umiddelbare oplevelser.

CHECK IND

Check ind foregår ud fra de samme tre dele som tidligere er præsenteret. Er der atleter som ikke har lavet hjemmeopgaven spørges der ind til dette (læs mere herom i WS2 for atleter).

- a) Hvad har du lært siden sidst?
 - b) Afklaring af spørgsmål og usikkerheder fra sidste workshop
 - c) Opsamling på hjemmeopgaven (delen om afskedsreceptionen gemmes til senere i workshoppen)
- Evt. udfyldelse af stress-genopladningstest samt kort snak om svar (læs mere under WS1 for atleter).

HVAD ER VÆRDIER?

Afhængig af atleternes alder og udviklingstrin er der forskellige måder at gå til arbejdet med værdier på. Uanset anbefaler vi dog, at konsulenten introducerer begrebet værdier, ved at komme ind på følgende punkter. Giv atleterne mulighed for enten under eller efter præsentationen at byde ind med spørgsmål og erfaringer.

- Hvad er værdier? (Brug evt. fyrtårnet som metafor)

- Forskel ml. værdidrevet handling og følelsesmæssigdrivet handling
- Forskel ml. mål, værdier og regler
- Mental styrke definerer vi som evnen til at handle i overensstemmelse med sine værdier og procesmål, selv når man er under pres eller møder modgang og står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser.

HVORDAN VIL JEG GERNE LEVE MIT LIV SOM ATLET UDEN AT BLIVE OVERMANDET AF STRESS OG MED FOKUS PÅ EN BALANCERET HVERDAG?

Efter introduktion af og dialog om værdier, er det tid til at atleterne påbegynder deres værdiarbejde. Der er flere måder hvorpå det kan gribes an. Vi foreslår at der tages udgangspunkt i hjemmeopgaven "Afskedsreception", som atleterne har visualiseret og udfyldt til dagens workshop. I mindre grupper (2-3 personer) drøftes værdier i relation til den gode hverdag og sunde karriere ud fra følgende spørgsmål:

- a. Snak om jeres svar til hver af de fem spørgsmål fra øvelsen "Afskedsreception"
- b. Når du samler indtrykkene fra talerne og tænker videre i forhold til den du er i dag – hvordan vil du så gerne leve dit liv uden at blive overmandet af stress og med fokus på en balanceret hverdag?
- c. Hvis du skal konkludere 2-3 værdier, som kendetegner dig, hvad er det så?
- d. Hvilke konkrete handlinger kan du gøre, for at leve efter disse værdier?

På baggrund af overstående spørgsmål får hver atlet undersøgt hvad der er vigtigt for ham/hende ift. at mindske stress og prioritere genopladning. Det kan for nogle være en fordel at skrive lidt ned. Værdiarbejdet samles op i plenum ved at hver atlet deler et par pointer (eksempelvis en værdi og konkret handling) fra deres snak.

CENTRERINGSØVELSE

Afslut dagens workshop med centreringsøvelsen: "Afspænding og genopladning" (<https://soundcloud.com/jakobhansen76>). Saml op på øvelsen ved at spørge ind til atleternes oplevelser.

CHECK UD

Workshoppen rundes af med en check-ud, hvor erfaringer fra dagen deles. Atleterne reflekterer over følgende: Hvad gør jeg frem mod næste gang som er i tråd med mine værdier? Som hjemmeopgave til næste workshop skal atleterne forsætte mindfulnessstræningen. Derudover skal de løbende overveje værdier i dagligdagen og nedskrive situationer, hvor de oplever at handle ude af tråd med dem.

WORKSHOP 5 FOR ATLETER

Myter, måling af stress-genopladningsniveau og opsamling af programmet

Formålet med WS5 for atleter er at samle op på programmet og kigge fremad. Det består dels af en dialog om atleternes udvikling (evt. på baggrund af den løbende udfyldte stress-genopladningstest) samt en snak om hvordan atleterne kan holde fast i nogle af de gode vaner som de har fået gennem programmet.

WS5 i overskrifter:

- Centreringsøvelse
- Check ind
- Myter om stress hos mental stærke atleter
- Udfyld stress-genopladningstest og diskuter svar
- Check ud

CENTRERINGSØVELSE

Start dagens workshop med samme centreringsøvelse som sluttede forrige workshop. Brug efterfølgende lidt tid på at samle op på øvelsen og spørg ind til atleternes oplevelser.

CHECK IND

Check ind foregår ud fra de samme tre dele som sidst (læs mere herom i WS2 for atleter):

- a) Hvad har du lært siden sidst?
- b) Afklaring af spørgsmål og usikkerheder fra sidste workshop
- c) Opsamling på hjemmeopgaven

MYTER OM STRESS HOS MENTAL STÆRKE ATLETER

Elitesport er fuld af myter. Nedenfor har vi formuleret en række specifikke myter om stress og genopladning. Vi anbefaler at konsulenten præsenterer myterne en af gangen hvorefter atleterne kan byde ind med deres erfaringer og perspektiver. Herudfra kan myterne diskuteres (og modsvares).

- Hvis man er mental stærk bukker men ikke under for stress
- Genopladning er spild af tid og kun for "svagpissere" og dem som er gået helt til hundene
- Genopladning handler kun om at ligge ned og slappe af
- Du skal være behård ved dig selv for at blive rigtig god

UDFYLD STRESS-GENOPLADNINGSTEST OG DISKUTER SVAR

Som skrevet tidligere (under WS1 for atleter) findes der forskellige spørgeskemaer som måler atlethers stress-genopladningsniveauer. Atleterne får som afslutning på programmet mulighed for at udfylde samme test

som tidligere og sammenholde den med den/de tidligere svar. Deres svar og udvikling drøftes efterfølgende i mindre grupper eller i plenum.

CHECK UD

I dagens check ud afrundes programmet med en kort evaluering. Herunder hvilke tiltag programmet er lykket med og ikke lykket med at implementere. Det er vigtig viden både for konsulenten og trænere/ledere samt atleter ift. det fremtidige arbejde.

En del af check ud består også af en dialog om hvordan atleterne kan holde fast i nogle af de gode vaner som de har erfaret gennem programmet – eksempelvis at praktisere mindfulness, at prioritere ens genopladningsstrategier osv.

WORKSHOP 3 FOR LEDERE OG TRÆNERE

Organisering af den gode træningslejr/konkurrence samt afrunding af programmet

Formålet med WS2 for trænere (og ledere) er at gøre dem bevidste om hvordan de kan skabe gode rammer for atleterne under træningslejre og konkurrencer.

WS2 i overskrifter:

- Check ind
- Stress og genopladning under træningslejre og konkurrence – hvad siger forskningen?
- Hvordan kan jeg som træner/leder skabe gode rammer for atleterne under træningslejre og konkurrencer?
- Check ud

CHECK IND

Workshoppen starter ud med at samle op på hjemmeopgaven fra WS2, hvor trænerne bl.a. har skulle snakke med atleterne om hvordan de kan være tilstede i nuet. Hvis én eller flere trænere ikke har lavet hjemmeopgaven, er det vigtigt at diskutere grundende til dette. Læs mere herom i WS1 for atleter under "Check ind".

STRESS OG GENOPLADNING UNDER TRÆNINGSLJRE OG KONKURRENCER – HVAD SIGER FORSKNINGEN?

Konsulenten starter ud med at præsentere resultaterne af projektet "Stress og genopladning under længerevarende træningslejre og konkurrencer". Herunder har vi liste de væsentligste punkter, som kan læses i rapporten [1]:

- Tænk genopladning ind i programmet.
- Overvej indlogering som gør det muligt for atleterne at balancere mellem at være alene og sociale.
- Organiser et lejrtil miljø med god balance mellem frihed og fællesskab.
- Vær særlig opmærksom på leder/træners relation til holdet og den enkelte atlet.
- Prioriter medrejsende sportspsykolog og fysioterapeut.
- anbefalinger til ledelsen:
 - o Skab rammer hvor unødvendig stress undgås, tænk genopladning ind i programmet, prioriter medrejsende sportspsykolog/fysioterapeut og hjælp atleterne med "at rydde bordet" hjemmefra.
- anbefalinger til træneren:
 - o Tal med atleten om genopladning før, under og efter eventet, evaluer træning og konkurrence med atleten, vær opmærksom på faresignaler og husk din egen genopladning.

HVORDAN KAN JEG SOM LEDER/TRÆNER SKABE GODE RAMMER FOR ATLETERNE UNDER TRÆNINGSLEJRE OG KONKURRENCER?

Efter konsulentens præsentation skal der arbejdes med hvordan ledere og trænere kan imødekomme og tilpasse overstående punkter til deres praksis. Med andre ord hvad de konkret kan gøre for at skabe gode rammer for atleterne og undgå organisatorisk stress? Det kan gøres ved at de overstående punkter gennemgås en ad gangen, med det formål at præcisere hvordan det konkret kommer til udtryk på en kommende træningslejr eller konkurrence ved at besvare spørgsmål så som: Hvordan tænker vi genopladning ind i programmet? Hvilke muligheder har vi for at indlogere os et sted med fælleslokale? Hvordan skal atleterne organiseres på værelserne? Har vi mulighed for at få en medrejsende sportspsykolog/fysioterapeut? Hvis ikke, hvad kan vi så gøre får at muliggøre at atleterne har adgang til sportspsykologen?

Resultatet af denne proces er et dokument/et skriv med konkrete tiltag til en kommende træningslejr/konkurrence. Dette skriv kan med fordel tages med til en planlægningsdag, hvor ledere, trænere og atleter samles for at drøfte rammerne for en kommende træningslejr og/eller konkurrence.

CHECK UD

I dagens check ud afrundes programmet med en kort evaluering. Det drøftes i plenum hvor atleterne var da programmet startede, og hvor de er nu. Herunder også hvilke tiltag programmet er lykket med og ikke lykket med at implementere. Det er vigtig viden både for konsulenten og trænere/ledere ift. det fremtidige arbejde.

TEMADAG FOR TRÆNERE, ATLETER OG EVT. LEDERE

Besøg af sportsfysiolog med henblik på at diskutere restitution

Temadagen kan afvikles midtvejs eller mod slutningen af forløbet som det passer ind i den enkelte kontekst. Formålet med denne temadag er at samle trænere, atleter og evt. ledere for at blive klogere på hvordan restitution kan skabe fremskridt i træningen og optimere præstationsevne.

Det præcise program bør laves i samarbejde med den pågældende sportsfysiolog/fysiske træner, men det kan være en god ide at skele til Team Danmarks restitutionskoncept [9], som giver information og anbefalinger til specifikke og simple strategier.

REFLEKSIONER OVER PROGRAMMET

Det sportspsykologiske program "En sund atlet i et sundt miljø" er beskrevet som vi ideelt ser det gennemført – som en integreret indsats i miljøet – i samarbejde med ledere, trænere, atleter (og om muligt forældre og skolekoordinatorer/lærere). Vi er dog opmærksomme på, at der nogle gange er langt fra "det ideelle" til "virkeligheden" og du må som konsulent tilpasse programmet til den specifikke sport, atleternes alder og de udfordringer som ledere, trænere og atleter står overfor når det handler om stress og genopladning. Det kan være at løsningen er at lægge nogle workshops sammen, tage noget fra nogle og tilføje andet, hvilket er helt ok. Vi kan ikke lave en opskriftsbog med løsninger, som er universelle. Derfor skal programmet justeres så det giver mening i din kontekst.

I arbejdet med at tilpasse programmet til atleternes alder er det en god ide at skele til den sportspsykologiske ATK-model [3]. Vi skeler til fundamentet før vi bevæger os videre og skelner herunder mellem unge talenter og eliteatleter ift. hvilke belastninger de opleve samt hvilke genopladningsaktiviteter og strategier som er relevante. Når du skal tilpasse programmet, kan desuden være godt at overveje følgende:

- Hvor er stress den største udfordring med den konkrete atletgruppe: i hverdagen, under træningslejre eller i konkurrencer?
- Hvordan er træningen organiseret? Daglige træninger med en presset hverdag, mange rejseaktiviteter eller andet?
- Konkurrerer atleterne individuelt, på ét stort hold eller f.eks. i doublekonstellationer – og giver det mening at man deler perspektiver med hele gruppen eller med udvalgte andre?
- Hvor spredt er atleterne ift. uddannelse og bolig? Kunne man inddrage lærere og fagpersoner på andre arenaer, der også presser atleterne?
- Har sporten rollemodeller, der formår at være fokuserede og ambitiøse i træning og samtidig have en god balance? Kan vi inddrage dem?
- Hvilken alder er udøverne og hvad betyder det for sprog, balance mellem øvelser og teori etc.
- Hvilke særlige udfordringer oplever atleterne med hensyn til genopladning (barrierer) som vi bør undersøge og udfordre?

I udviklingen af programmet har vi haft mange ideer til temaer, som kunne have været inddraget i workshops og temadage om stress og genopladning. Det kunne eksempelvis være:

- Workshops for trænerne med fokus på deres genopladning: hvilke belastninger oplever du og hvilke genopladningsstrategier anvender du til hverdag og under træningslejre/konkurrencer for at kunne være den bedste udgave af dig selv?
- Temadag for lærere, trænere og forældre: balancen mellem skole og sport: hvordan mindsker vi den "organisatoriske stress" og sætter gode rammer for genopladning?
- Workshop for atleter: mindfull eating – at spise med nærvær og nydelse.

Afhængig af konteksten kan nogle af disse temaer være relevante at inddrage. Som skrevet tidligere, retter dette program specifikt fokus på stress og genopladning. Programmet kan dog med fordel sættes ind i en større ramme og trække tråde til andre sportspsykologiske elementer.

1. Becker-Larsen, A. and K. Henriksen, *Stress og genopladning under længerevarende træningslejre og konkurrencer. "Det giver mig energi at være social, men koster også energi at være opsøgende. Så nogle gange mangler jeg overskud til det, der faktisk giver energi"*, in *LET'S-inspire*, L.T.i. Sport, Editor. 2017, University of Southern Denmark Print & Sign, Odense
2. Henriksen, K., et al. *Team Danmarks Sportspsykologiske filosofi*. 2016; Available from: <http://www.e-pages.dk/teamdanmark/148/>.
3. Henriksen, K. and C. Hvid Larsen. *Aldersrelateret træningskoncept - sportspsykologi* 2017; Available from: <http://www.e-pages.dk/teamdanmark/147/>.
4. Kellmann, M., *Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2010. **20**(2): p. 95-102.
5. Gardner L., F. and Z. Moore E., *The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach*. Vol. 1. 2007: Springer Publishing Company.
6. Hayes C., S., K. Strosahl D., and G.K. Wilson., *Acceptance and Commitment Therapy - Psykologisk fleksibilitet og mindfulnessprocesser*. 2013: HansReitzels. 523.
7. Nesti, M., *Existential psychology and sport: Theory and applications*. 2004, New York: Routledge.
8. Henriksen, K., *Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse*. Vol. 1. 2011, Dansk Psykologisk Forlag.
9. Hansen, M.B., et al. *Team Danmark Restitutionskoncept*. 2014 21.03.14]; Available from: <http://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Fysisk-traening/Restitutionskoncept.aspx>.
10. Henriksen, K. and J. Hansen, *Præstér under pres. Guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv* Vol. 1. 2016: Dansk Psykologisk Forlag 216.
11. Hovgaard, M., *Planlægning og prioritering*. 2010, Syddansk Universitet.