

# Sportpsykologisk koncept 2009-2012

## 1. Indledning og målsætning

Team Danmark ønsker at styrke indsatsen på det sportpsykologiske område i Team Danmarks støttekoncept 2009-2012.

Team Danmarks sportpsykologiske koncept 2009-2012 har ”den hele idrætsudøver” som udgangspunkt og målet er at kunne tilbyde vejledning og hjælp i relation til den enkelte udøver- og træners personlige udvikling og til de problemstillinger de oplever.

For at leve op til Team Danmarks målsætning om, at ”*Team Danmark skal medvirke til, at danske elitesportsfolk opnår de rette mentale redskaber til at præstere optimalt på højeste internationalt niveau*” har det sportpsykologiske koncept 2009-2012 et særligt fokus på den præstationsfremmende og praktisk anvendelige sportpsykologi.

## 2. Opbygning og fokusområder

Det sportpsykologiske koncept 2009-2012 bygger videre på det eksisterende koncept, og består af tre indsatsområder: træning af sportpsykologiske færdigheder, udviklingssamtaler og psykologisk hjælp og rummer støttemuligheder for både planlagte forløb og særlige indsatser.

I sportpsykologisk koncept 2009-2012 vil der være et særligt fokus på:

- At udvikle overordnede planer for de sportpsykologiske indsatser i satsningsforbundene.
- At opkvalificere Team Danmark støttede trænere indenfor det sportpsykologiske/psykologiske område.
- At opkvalificere og øge brugen af planlagt træning af sportpsykologiske færdigheder hos Team Danmark støttede eliteudøvere (mental træning).

### 2.1 Udvikling af koncepter for sportpsykologiske indsatser i satsningsforbund

Det sportpsykologiske arbejde i specialforbundene skal baseres på overordnede sportsspecifikke koncepter/planer, så der skabes grundlag for en kontinuerlig udvikling på det mentale område.

Der skal være et tæt samarbejde mellem de involverede parter (udøver, træner, sportschef, sportpsykologisk konsulent) i den sportpsykologiske indsats, og der skal arbejdes systematisk og målrettet med relevante temaer via metoder, der er anerkendt for at skabe udvikling.

### 2.2 Opkvalificering af trænere indenfor sportpsykologi/psykologi

Trænerne har en nøgleposition i relation til arbejdet med sportpsykologi.

De har en helt central rolle mht. at sikre integration og prioritering af træning af sportpsykologiske færdigheder i den daglige træning, og deres tætte samarbejde med udøverne giver dem mulighed for at udvikle og hjælpe udøverne på det mentale område.

Trænerne skal derfor i højere grad involveres i den sportpsykologiske indsats og opkvalificeres til at kunne varetage dele af den mentale træning, og den sportpsykologiske indsats overfor de aktive skal kendetegnes ved et tæt samarbejde mellem træner og den sportpsykologiske konsulent.

Endvidere er trænerens personlige lederskab helt afgørende for deres arbejde med udøverne og deres mulighed for at udvikle udøverne – også på andre felter end det mentale.

Trænerne skal kunne arbejde procesorienteret og bør have indsigt i og kunne arbejde systematisk med gruppeudvikling.

Team Danmark vil medvirke til at uddanne og supervisere trænere indenfor sportspsykologi samt tilbyde kurser, der sætter fokus på træneres personlige lederskab.

### **2.3 Opkvalificering og øget brug af planlagt mental træning**

Team Danmark mener, at mental træning er af afgørende betydning for, at en udøver kan tilegne sig de mentale redskaber og færdigheder, der kræves for at præstere på højeste internationale niveau. For at øge brugen og effekten af mental træning er det derfor vigtigt, at de sportspsykologiske træningsforløb integreres og kædes sammen med udøverens øvrige træning, og at trænerne involveres i forløbene.

Endvidere bør den mentale træning være fokuseret på de særlige mentale krav, der er i den pågældende idrætsgren, så der arbejdes målrettet og fokuseret med de relevante mentale færdigheder i idrætsgrenen via idrætsspecifikke mentale træningsøvelser.

Mental træning i form af (korte) afgrænsede projektføløb, har sjældent en længerevarende effekt. I den henseende, er ordet *træning* i begrebet ”mental træning” centralt, og en varig effekt vil først ses efter en systematisk, regelmæssig og længerevarende træning af de mentale færdigheder.

Team Danmark vil i samarbejde med specialforbundene i højere grad fokusere på *planlagte indsatser*” indenfor området mental træning med henblik på optimering af idrætsspecifikke mentale færdigheder.

### **2.4 Udviklingssamtaler**

I Team Danmarks eksisterende sportspsykologiske koncept har der været mulighed for samtalehjælp når udøvere/trænere har oplevet problemer og har haft behov for samtaler med en coach/sportspsykologisk konsulent.

Team Danmark vil stadig tilbyde mulighed for ”akut” samtalehjælp, men samtalerne skal fremover også foregå proaktivt. Samtaler om de mentale aspekter relateret til at være eliteudøver, skal ikke kun tages når udøveren oplever problemer, men bruges aktivt til at udvikle og styrke udøveren til at kunne håndtere sin karriere (”karriere coaching”) og præstere under stort pres. I den kontekst er der tale om ”udviklingssamtaler”

Disse samtaler er vigtige, da sportspsykologi er mere end mental ”redskabstræning”, og der er vigtige mentale temaer, (tanker, følelser, identitet, motiver etc.), som har indflydelse på udøverens generelle livssituation og præstationsevne, men som ikke nødvendigvis vil indgå i et egentligt mentalt træningsprogram.

Der vil således være en tæt sammenhæng mellem mental træning” og ”udviklingssamtaler” og vægtningen mellem de to indsatser vil afhænge af den enkelte udøvers samlede livssituation – sportsligt såvel som privat.

Udviklingssamtaler vil ikke kun være forbeholdt udøvere – også trænere vil blive tilbudt udviklingssamtaler og/eller supervision af Team Danmark ansatte sportspsykologiske konsulenter.

Sportsskader er en integreret del af eliteidræt. I tilgift til de fysiske effekter skaden har på udøveren, vil den skadede udøver ofte have psykologiske følgevirkninger af skaden (angst, vrede etc.). Team Danmark vil tilbyde den skadede udøver samtalehjælp og mental træning for at reducere evt. negative psykologiske følgevirkninger af skaden og optimere restitutionsforløbet.

I forbindelse med en udøvers karrierestop (frivilligt eller ufrivilligt) vil Team Danmark tilbyde samtalehjælp. Her vil udøveren få hjælp til at bearbejde evt. psykologiske effekter af karrierestoppet samt få redskaber til at forberede og planlægge overgangen fra en karriere som ”eliteudøver” til en ”civil” karriere.

### 3. Særlige indsatser

#### 3.1 Psykologisk hjælp i forbindelse med kriser

De fleste "akutte" indsatser der kræver samtale med en sportspsykologisk konsulent/psykolog er aktiveret på baggrund af fald i præstationsevnen hos udøveren.

I andre tilfælde vil en udøver opleve mere alvorlige "kliniske" personlige problemer (f.eks. spiseforstyrrelser og depressioner) og i det tilfælde vil Team Danmark yde behandlingshjælp via sit netværk af kliniske psykologer, med specialviden indenfor de enkelte "problemfelter".

### 4. Funktionsområder

#### Analysen og koncepter

##### o **Udvikling af sportspsykologisk koncept i specialforbund**

- Team Danmark tilbyder ekspertrådgivning og støtte til sportschef og landstræner til at udvikle idræts- og disciplinspecifikke sportspsykologiske koncepter.
- Ekspertbistanden varetages af Team Danmarks ansatte sportspsykologiske konsulenter.
- Udvikling af et overordnet sportspsykologisk koncept er en forudsætning for Team Danmark støtte til det sportspsykologiske arbejde i specialforbundet.

##### o **Analyse af idrætsspecifikke mentale krav og udvikling af mentaltræningsøvelser**

- Team Danmark tilbyder konsulentrådgivning og støtte til landstræneren/sportschefen til at analysere en idrætsgrens særlige mentale krav og udvikle specifikke mentaltræningsøvelser. Konsulentbistanden varetages af Team Danmarks ansatte sportspsykologiske konsulenter. Analysen giver et overblik over de centrale mentale fokuspunkter i den pågældende idræt og vil danne udgangspunkt for trænerens og den sportspsykologiske konsulents arbejde i idrætten.

#### Uddannelse

##### o **Grundkursus i sportspsykologi – udøvere. 8 lektioner**

- Team Danmark's kursus i basal sportspsykologi er et uddannelsesforløb, der indeholder teoretisk basisviden om sportspsykologi og giver praktiske eksempler på mentale træningsteknikker.
- Endvidere vil uddannelsesforløbet indeholde såkaldt "Life Skills" træning, hvor udøverne får hjælp til at tilrettelægge et liv og en tilværelse, der understøtter et langt engagement i sport på højt internationalt niveau. Denne del af uddannelsesforløbet vil også kunne inkludere udøvernes forældre
- Målgruppen er aktive i Team Danmark godkendte bruttogroup. Kurset er gratis for målgrupperne.
- Målet er at give udøvere et basalt kendskab i sportspsykologi, der kan danne baggrund for et mere systematisk arbejde med sportspsykologi samt forberede dem på en karriere som eliteudøver.
- Kurset er obligatorisk for de aktive Team Danmark-godkendte bruttogroup, og det tilstræbes, at udøvere tager kurset ved indgangen til deres eliteidrætslige karriere, typisk i forlængelse af deres optagelse i en Team Danmark-bruttogruppe.
- Kurset er en forudsætning for, at udøveren kan indgå i individuelle sportspsykologiske forløb støttet af Team Danmark.
- Udøvere, der har gennemført lignende kurser eller på anden vis har tilegnet sig viden tilsvarende til kurset, kan søge om merit for kurset.
- Undervisningen varetages af Team Danmark ansatte sportspsykologiske konsulenter.

**o Grundkursus i sportspsykologi – trænere. 16 lektioner**

- Team Danmarks kursus i basal sportspsykologi er et uddannelsesforløb, der indeholder teoretisk basisviden om sportspsykologi og giver praktiske eksempler på mentale træningsteknikker
- Målgruppen er forbundsansatte(del/heltid) trænere, der arbejder med elitesportsudøvere i Team Danmark-bruttogrupper. Kurset er gratis for målgrupperne.
- Målet er at give trænerne et basalt kendskab i sportspsykologi, der kan danne baggrund for et mere systematisk arbejde med sportspsykologi.
- Kurset er obligatorisk for trænerne.
- Trænere, der har gennemført lignende kurser eller på anden vis har tilegnet sig viden tilsvarende til kurset, kan søge om merit for kurset.
- Undervisningen varetages af Team Danmark ansatte sportspsykologiske konsulenter

**o Videregående trænerkursus i sportspsykologi (træningsværksted). 16 lektioner.**

- Team Danmarks trænerkursus i sportspsykologi er et uddannelsesforløb, der fokuserer på konkrete metoder til at arbejde med mental træning til hverdag. Træneren vil tilegne sig kompetencer til at integrere og anvende mental træning i den daglige træning.
- Målgruppen er forbundsansatte (½/heltid) trænere, der arbejder med elitesportsudøvere i Team Danmark-bruttogrupper. Kurset er gratis for målgruppen.
- Deltagelse på kurset kræver, at træneren har gennemgået grundkursus i sportspsykologi eller tilsvarende.
- Team Danmark støtte til det sportspsykologiske arbejde i forbundet forudsætter deltagelse af relevante trænere på trænerkurset i sportspsykologi.
- Trænere, der via anden uddannelse har tilegnet sig viden tilsvarende til kurset, kan søge om merit for kurset.
- Undervisningen varetages af Team Danmark ansatte sportspsykologiske konsulenter.

**o Trænerens personlig lederskab**

- Team Danmarks trænerkursus i ”personlig lederskab” er et uddannelsesforløb, der sætter fokus på den enkelte træners personlig lederskab, og drøfter aktuelle problemstillinger i relation til rollen som leder. Temaer kunne være: egne vaner og grænser, stresshåndtering, svære samtaler, håndtering af modstand fra udøvere, ledelsesværdier- og stil, træneren som kommunikator etc.
- Målgruppen er forbundsansatte (½/heltid) trænere, der arbejder med elitesportsudøvere i Team Danmark-bruttogrupper. Kurset er gratis for målgruppen.
- Deltagelse på kurset kræver, at træneren har gennemgået grundkursus i sportspsykologi eller tilsvarende.

**o Coachinguddannelse**

- Coachinguddannelse er et uddannelsesforløb, hvor træneren får en teoretisk forståelse af begrebet ”coaching” samt lærer at bruge coaching både som kommunikationsform samt ledelsesmetode i relation til elitesportsudøvere.
- Målgruppen er forbundsansatte (del/heltid) trænere, der arbejder med elitesportsudøvere i Team Danmark-bruttogrupper.
- Uddannelsen er gratis for landstrænere og assisterende landstrænere. Andre relevante trænere vil blive tilbudt uddannelsen efter individuel vurdering.

Træning/udviklingssamtaler

#### **o Mental træning – individuelle udøvere/hold**

- Udøvere i kategorierne ”verdensklasse atleter” tilbydes individuel mental træning/vejledning af Team Danmark ansat sportspsykologisk konsulent. Udøvere i kategorien ”eliteatleter” kan efter individuel vurdering tilbydes individuel mentaltræning/vejledning i et begrænset omfang. Udøvere i kategorien ”TD bruttogruppe” kan ikke få bevilget individuel mental træning/vejledning, men Team Danmark kan henvise til relevant sportspsykologisk konsulent.
- Træningen foregår under hensyntagen til de specifikke mentale krav, der er i den pågældende idræt samt den sportspsykologiske konsulents dialog med den aktive og den tilknyttede træner.
- Opbygningen og forløbet af den mentale træning er individuelt, men vil typisk bestå af et mentalt træningsprogram og udviklingssamtaler.
- I holdsport, hvor udøvere er placeret i kategorierne ”verdensklasse atleter” tilbydes i tilgift til et evt. individuelt forløb, også udviklingsforløb for hele holdet.

#### **o Supervision/coaching - trænere**

- Trænere for udøvere i kategorierne ”verdensklasse atleter” kan tilbydes individuel supervision/coaching af Team Danmark ansat sportspsykologisk konsulent.
- Endvidere tilbydes trænere vejledning i forbindelse med implementering af mental træning i den daglige træning.

#### Særlige indsatser

#### **o Udviklingssamtaler og psykologisk hjælp i forbindelse med kriser**

- Ved akut opstået behov, kan udøvere i kategorierne ”verdensklasse atleter” og ”eliteatleter” tilbydes psykologhjælp. Afhængig af problemstillingen, vil bistanden varetages af en Team Danmark ansat sportspsykologisk konsulent eller af en psykolog fra Team Danmarks netværk af kliniske psykologer. Forløbet vil starte med et 1-3 timers udredningsforløb, hvorefter der tages stilling til omfanget af det videre forløb. Udredningsforløbet kan varetages af Team Danmark ansat sportspsykologisk konsulent eller en ekstern psykolog
- Udøvere i kategorien ”TD bruttogruppe” kan som udgangspunkt ikke få bevilget psykologhjælp, men Team Danmark kan henvise til relevant sportspsykologisk konsulent. Dog har arbejdsgruppen mulighed for at bevillige 1-3 timer til et udredningsforløb.

### **5. Støtte og organisatorisk setup**

Et særligt mål i Team Danmarks nye sportspsykologiske koncept er at opkvalificere og udbrede brugen af proaktiv præstationsfremmende sportspsykologi.

Det kræver, at arbejdet indenfor det mentale område tager udgangspunkt i en overordnet plan, at den mentale træning er idrætsspecifik og integreret i den øvrige træning samt at indsatsen forløber som en kontinuerlig proces.

Endvidere er det et centralt element i det nye koncept, at trænerne bliver engageret i den sportspsykologiske indsats, og at der er et tæt samarbejde mellem forbundets aktører (sportschef, trænere, udøvere) og den sportspsykologiske konsulent og Team Danmark konsulent, både i relation til udviklingsopgaver (koncepter, analyser) samt ”drift” af den planlagte sportspsykologiske indsats.

For at matche disse krav, har Team Danmark ansat en række sportspsykologiske konsulenter, der kan arbejde mere intenst sammen med satsningsforbundene.

Såfremt elitesportsfolkene/ satsningsforbundene har et ønske om at tilknytte en anden sportspsykologisk konsulent – fx på baggrund af tidligere gode erfaringer eller grundet en (sports)specifik problemstilling, kan Team Danmark, *i særlige tilfælde*, imødekomme dette ønske,

såfremt den ønskede konsulent kan dokumentere sin kompetence. Arbejdet skal stadig ”forankres” i et overordnet koncept for indsatsen, og være i tråd med de tanker der ligger i Team Danmarks sportpsykologiske koncept.

I de forbund, hvor Team Danmark fokuserer sin sportpsykologiske indsats, skal deres trænere uddannes til at deltage i det sportpsykologiske arbejde.