

Tidlig frasortering i elitesport kan skade børn og unges selvværd og selvtillid



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



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

Men hvorfor er det et problem?

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

For det første er børn og unges hjerter langt fra stabile. I stedet er deres mentale strukturer stadig under opbygning, hvilket betyder, at de unge hjerter skiftevis opbygges, nedbrydes og ombygges. Først efter utallige opbyg-

ninger og ombygninger vil de falde på plads i en sund og stabil identitet, hvor selvværd og selvtillid udgør det bærende fundament.

Forskellen på barn/ung og voksen

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

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

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

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

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

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

Det er derfor først, når udøveren er voksen i ovennævnte forstand, at vi i sportsmiljøet kan stille krav om, at

han eller hun viser og forløser sit fulde potentiale. Ganske enkelt fordi det fulde potentiale først begynder at tage form her, hvor fundamentet med selvtillid og selvværd er solidt. Forudsat, naturligvis, at vi gennem udøverens barndom og ungdom har arbejdet systematisk, kontinuerligt og målrettet med selvtillid og selvværd.

Udvælgelse, testresultater og frasortering

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

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

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

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



Angsten for frasortering

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

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

Det er et stort dilemma, som vi skal tage særdeles alvorligt. Vi bør derfor være meget opmærksomme på, hvordan vi håndterer udvælgelse og frasortering i sportsmiljøer, både når vi taler om udvælgelse og frasortering på den korte bane, "Er jeg på holdet til næste kamp?", og på den lange bane, "Er jeg en del af klubbens fremtidsplaner?".

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

En modvægt til frasortering og udvælgelse er, at den unge sportsudøver ser, hører og mærker en langsigtet plan. En plan, hvor der tages afsæt i en naturlig udviklingskurve med de op- og nedture, der naturligvis følger med.

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

I en enhver udvikling vil det nemlig nogle gange gå frem, mens det i andre perioder går i stå eller i kortere perioder ligefrem tilbage. Men derfor skal den unge ikke vælges fra. Tværtimod. I stedet bør den unge udøver vælges til, sættes i centrum og opmuntres til at blive ved med en klar anvisning af arbejds- og fokusområder.

Den unge bør også mødes med en forståelse for sin situation, og samtidig motiveres positivt til at træne videre med høj kvalitet, naturligvis med hjælp fra den voksne kompetente træner.

I medgang og modgang

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

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

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

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

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

En uddannelse for livet

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

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

Fakta om Carsten Oldengaard

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

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

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

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

Læs mere på oldengaard.dk.

