

# Ensidigt fokus på resultater skader selvtillid og selvværd hos unge elitesportsudøvere



*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 et ensidigt fokus på resultater på bekostning af arbejdet med processer 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 unges hjerter skiftevis opbygges, nedbrydes og ombygges. Først efter utallige opbygninger og ombygninger vil de falde på plads i en sund og stabil identitet, hvor selvværd og selvtillid udgør det bærende fundament.

Lige nu ser jeg desværre tydelige tegn på, at netop dette afgørende fundament af selvværd og selvtillid er under et alvorligt pres. Som forælder, træner eller anden voksen med direkte eller indirekte indflydelse på unge sportsmiljøer, er der en række opmærksomhedsfelter, vi bør være særdeles optagede af, fordi de hver for sig og tilsammen kan have alvorlig indvirkning på de unges selvtillid og selvværd.

Et af disse områder handler om den alt for ensidige fokusering på det næste resultat. Et fokus, hvor det at tabe eller vinde fuldkommen overskygger det lang-

sigtede og helt afgørende arbejde med de unge sportsudøvers processer.

### **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.

### **Resultatfælden**

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







### **Hvad er processer i sportens verden?**

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

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

## **"Gode processer baner vejen for gode resultater"**

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

Masser af "hvordan'er". Alt sammen processer, som fodboldspilleren kan dykke

ned i, arbejde med og træne for at score det ønskede mål.

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

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

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

Forældre og ungdomstrænere, der taler for meget om resultater og går for meget op i resultater, har fokus på det forkerte. Javist er det dejligt med resulta-

ter, men vejen til de gode resultater banes først og fremmest af gode processer.

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

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

### **En uddannelse for livet**

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

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

## **Fakta om Carsten Oldengaard**

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

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

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

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

**Læs mere på [oldengaard.dk](http://oldengaard.dk).**

