

Børn og unge i elitesport har brug for at fejle for at udvikle deres talent - og deres selvværd og selvtillid



Tilgangen til elitesport for børn og unge minder i stadig stigende grad om den, der hersker i voksne elitemiljøer. Det indebærer blandt andet, at de unge sportsudøvere lærer at betragte fejl som noget, der for enhver pris skal minimeres - frem for at se fejlene som værdifulde elementer i deres sportslige og mentale udvikling. Dermed risikerer man at suge både lyst og vilje ud af sportsudøverne og samtidig skade de unges 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 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 forældre, 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 overdrevne målrettethed og alvor, der præger mange elitesportsmiljøer for børn og unge. Miljøer, hvor fejl og det at fejle

betragtes som noget, der for enhver pris skal elimineres.

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.

"Hvor er legen og glæden på og uden for banen blevet af?"

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.

Overdrevne målrettethed og alvor - uden rum til at fejle

For meget målrettethed og alvor uden plads til fejl - og til at fejle - ender oftest som en tung byrde på unge sportsudøvers skuldre. Derfor foruroliger det mig som mentaltræner, at fænomenet er vokset eksplosivt de sidste 3-4 år i elitesportsmiljøer for børn og unge.

Konsekvensen af den overdrevne målrettethed og alvor bliver kort fortalt, at de unge udøvere ryger i angstspor, falder til sikkerhedsadfærd - og at kreativitet og det unikke udebliver.

Legen og glæden

Hvis vi ønsker udøvere, der er kreative og unikke, må vi give plads til at eksperimentere og lege. Glæde, latter og smil må fylde meget mere på og uden for banen, da det er et afgørende brændstof for at kunne noget - og kunne noget kreativt og unikt.

Vi må ligeledes anskue fejl og det at begå fejl som en naturlig proces i udviklingen mod at blive rigtig god - og måske endda verdensklasseatlet.



Det er min vurdering, at der i øjeblikket er alt for mange forældre og til dels også trænere og udøvere, der ganske enkelt er for målrettede og alvorlige. De arbejder efter forudbestemte og perfekte skabeloner, koncepter og forestillinger om, hvordan man bliver god. Inspirationen hentes ofte i de voksne sportsudøveres elitemiljøer med skarpt fokus på at nedbringe, mindske eller helt eliminere fejl (hvilket dybest set er helt umuligt i konkurrence).

Værdifulde fejl

Nedbringelse og mindskelse af fejl kan godt bringe en voksen sportsudøver til at blive god, men tilgangen med at eliminere fejl hører slet ikke til i unge sportsudøveres verden og udvikling.

Vi må i stedet behandle fejl og det at fejle med opmuntring og anspore til, at fejlene betragtes som værdifulde erfaringer og læring samt som afsæt for at afsøge nye muligheder. At begå fejl som ung sportsudøver er ekstremt vigtigt i processen med at finde ud af "hvad kan jeg" og "hvad kan jeg måske" og "hvad kan jeg ikke". Det er selve fundamentet for at udvikle en god, stabil og stærk selvtilid.

Hvis fejl bliver mødt af dømmende kritik eller af en bedrevidende voksen, fører det til sikkerhedsadfærd fra den unge sportsudøver. Sportsudøveren vælger det sikre spil og træder væk fra at udvikle sig selv og sit spil. Det kreative og unikke udebliver.

"Tilgangen til at eliminere og nedbringe fejl hører sig slet ikke til i unge sportsudøvers verden og udvikling."

Gennem leg og eksperimenter udforsker den unge udøver "hvad kan jeg?" - "hvad kan jeg ikke?". Via leg træner vi også nogle grundlæggende mentale tilgange, hvor unge sportsudøver trænes i at lede, finde og arbejde med muligheder i stedet for at lede efter, finde og arbejde med fejl, mangler og begrænsninger.

Unge sportsudøver har som udgangspunkt mere uforløst potentiale end forløst potentiale. Fejl skal derfor bruges til at forløse det uforløste og ikke til at begrænse både det forløste og uforløste potentiale.

Forældre skal forblive forældre

Et andet udtryk for den alt for store målrettethed og alvor, der hersker i børn og unges elitesportsmiljøer, er den overdrevne involvering fra mange sportsforældre. Og vel at mærke involvering, der rækker langt ind i de områder, som bør varetages af trænere, holdledere og andre voksne fagpersoner.

Forældrene bør ganske enkelt ikke blande sig eller forsøge at bidrage til sporten på banen. Jeg ærgrer mig for eksempel,

når jeg igen og igen hører forældre forsøge at være "trænere" - og især hvis de bruger børnetrænersprog som "husk at trække vejret, hvis du bliver nervøs" - "husk dine gode pasninger" - "Lad være med at lade dig påvirke af dommeren" for slet ikke at snakke om klassikeren over dem alle: "Tænkt positivt!". Udsagn der i mange tilfælde kan være rigtige, men som bare ikke har den fornødne faglige dybde. De er sagt i omsorg, men hjælper ikke rent sportsligt.

Forældre er som udgangspunkt forældre og skal ikke stille sig i andre positioner, hverken som træner eller for den sags skyld som agent/manager. Det kan nemlig være u hensigtsmæssigt og ligefrem skadeligt for relationen mellem forældre og barn. I den sammenhæng er det vigtigt at huske, at forældrepositionen uden sammenligning er den vigtigste kilde til et højt selvværd hos barnet. Og at man som forælder derfor bør fokusere på den ene opgave: At opbygge, vedligeholde og styrke sit barns selvværd - uanset hvilken retning den sportslige udvikling tager.

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.

