



Coaching i professionel fodbold – erfaringer fra superligaen og landsholdet

Carsten Hvid Larsen

Program

Introduktion

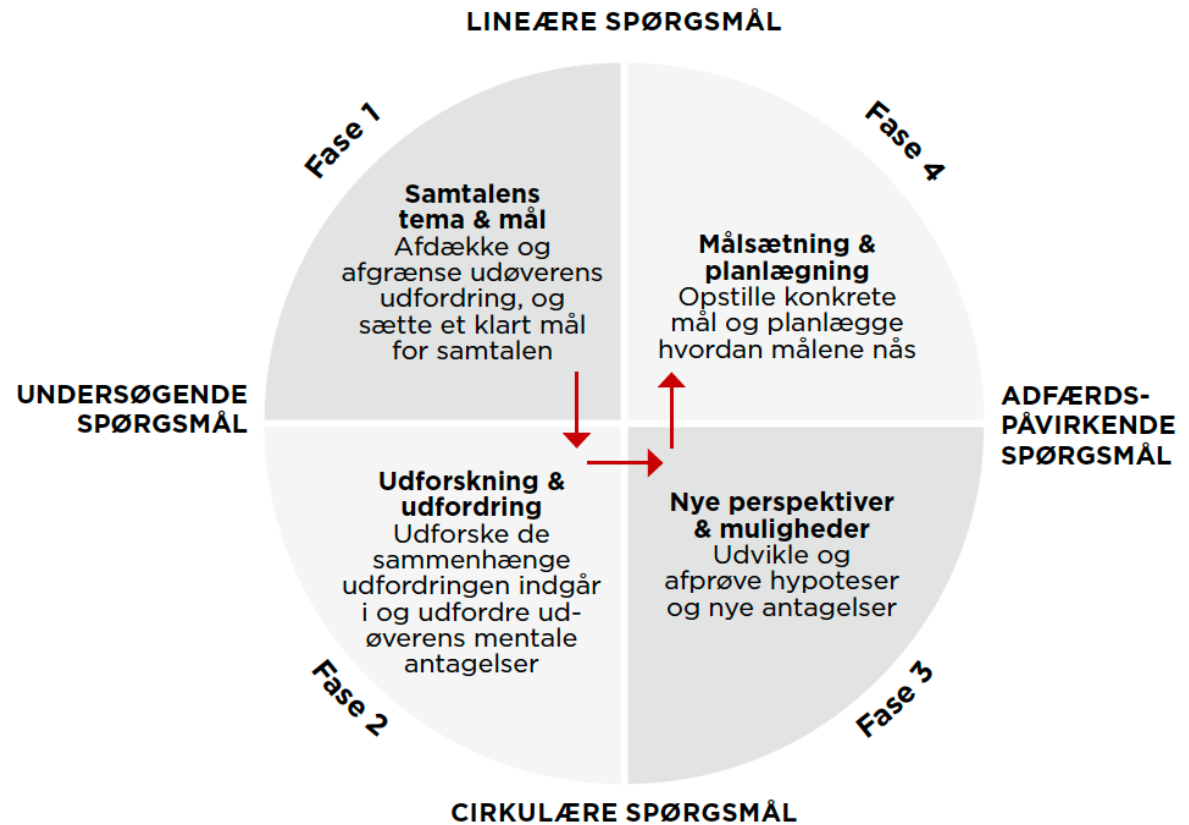
FCN – sportpsykologisk strategi

Fodboldpsykologi på landsholdene

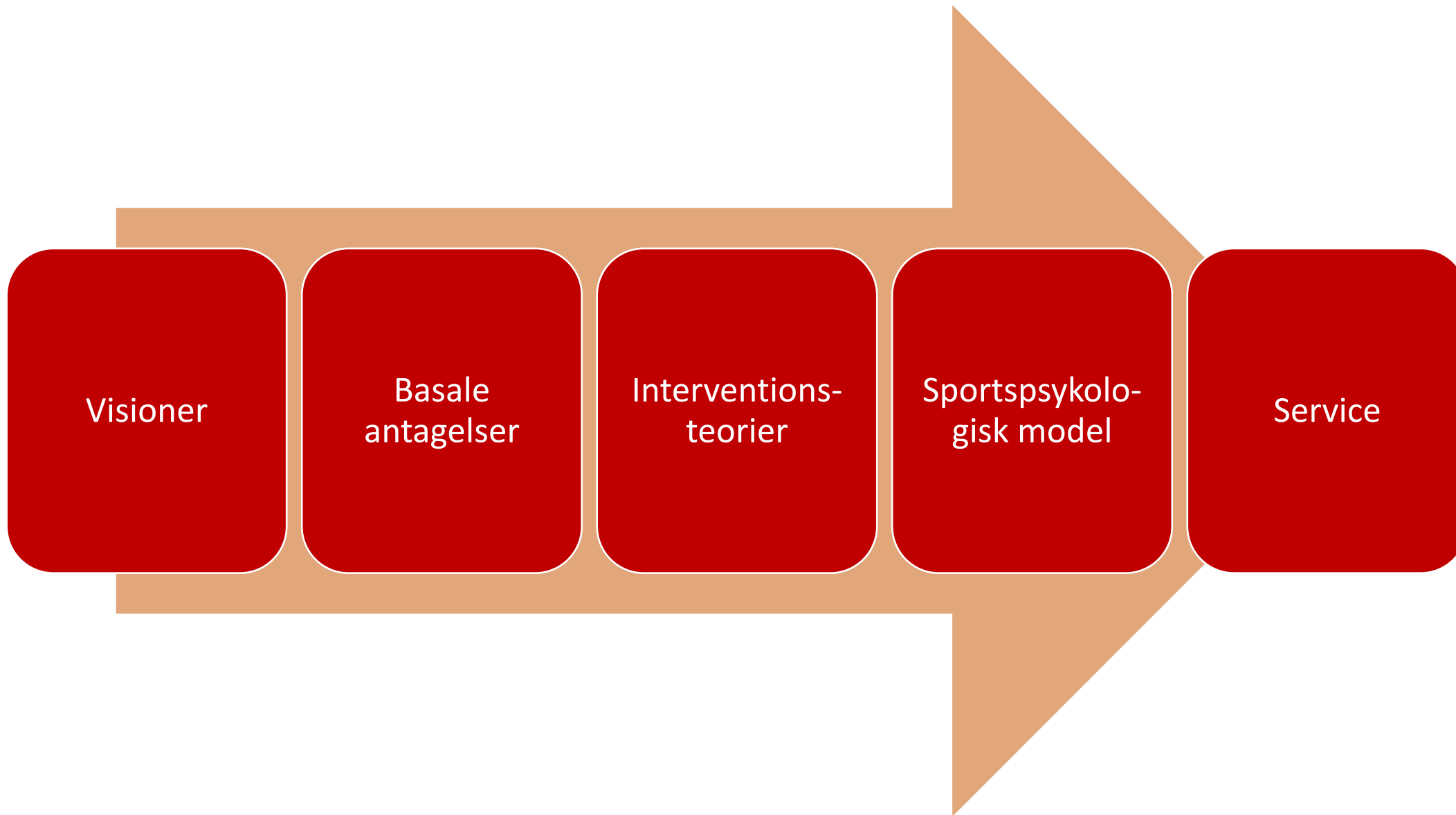
Afrunding og spørgsmål

Hvad står jeg
på skuldrene
af?

COACHING-SAMTALEN - FASEMODEL



Model for struktur i sportpsykologi



SPORTSPSYKOLOGISK MODEL



1:1

Kamp

Træning

Kultur og miljø

Character program og ledelse

PROAKTIVT ARBEJDE

REAKTIVT ARBEJDE

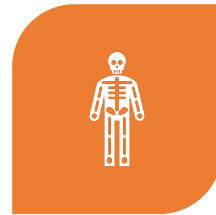
Performance problemer: de-selektion, skader mm.

Lifestyle: bo på FCN, transitioner mm.

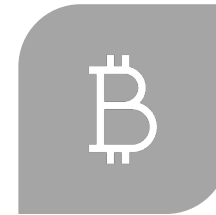
Subkliniske udfordringer: Let, moderat depression, angst, spiseforstyrrelser

Klinisk

Indsatsområder



**SPORTSPSYKOLOGISK
SPILLERUDVIKLING FRA
U13 TIL SUPERLIGA**



**STRATEGI FOR
SKADEDE SPILLERE FRA
U13- TIL SUPERLIGA**



**TRÆNER, ANFØRER OG
LEDERUDVIKLING**



**FORÆLDRE
WORKSHOPS**



**FORSKNING - TRIVSELS
CHECK SPØRGESKEMA**



Spillerudvikling fra U13-SL

U13

- Formålet er at træne:
- Evnen til at holde fokus på banen
- Evnen til at træffe rigtige valg på banen
- Evnen til at benytte en mental gameplan

Hvad: Spillerne og trænerne vil blive guidet igennem de tre basale mentaltræningstrin: 1) opdag, 2) giv slip og 3) fokus. Under hvert af disse trin vil de blive præsenteret for et mentaltræningsværktøj, som vil blive introduceret for dem til træning. Mentaltræningsværktøjerne er 1) lyskurven, 2) vejen og 3) gameplanen. Træneren og mentaltræneren planlægger i samarbejde, hvordan trænings stykkes bedst mulig sammen for at træne og underbygge det mentale emne.

Hvordan: Mentaltræningen vil foregå på banen i holdets træning. Her vil vi starte med en kort introduktion til emnet og mentaltræningsværktøjet. Herefter vil træningen forløbe normalt bort set fra spilstop under og mellem øvelser, hvor spillerne skal besvare refleksionsspørgsmål omhandlende det mentale emne i forhold til det de oplever på banen. Efter træningen vil spillerne lære, hvordan de evaluerer sig selv ud fra det introducerede mentaltræningsværktøj.

U15

- Formålet er at træne:
- Evnen til at træffe de rigtige valg på banen
- Evnen til at holde fokus på banen
- Evnen til at benytte en mental gameplan

Hvad: Spillerne og trænerne vil blive guidet igennem de tre basale mentaltræningstrin: 1) opdag, 2) giv slip og 3) fokus. Under hvert af disse trin vil de blive præsenteret for en række mentaltræningsværktøjer, som vil blive introduceret for dem til træning. Mentaltræningsværktøjerne er de 5 symboler, skillevejen, lyskurven og gameplanen. Der vil være et interval på tre uger mellem hvert mentaltræningsbesøg på banen, hvor der vil bygges nyt på. I de tre uger vil trænerne og holdet selv skulle arbejde med mentaltræningsværktøjet både til træning og til kamp, med vejledning og støtte fra mentaltræneren. Træneren og mentaltræneren planlægger i samarbejde, hvordan trænings stykkes bedst mulig sammen for at træne og underbygge det mentale emne.

Hvordan: Mentaltræningen vil foregå på banen i holdets træning. Her vil vi starte med en kort introduktion til emnet og mentaltræningsværktøjet. Herefter vil træningen forløbe normalt bort set fra spilstop under og mellem øvelser, hvor spillerne skal besvare refleksionsspørgsmål omhandlende det mentale emne i forhold til det de oplever på banen.

U17

- Formålet er at træne:
- Robusthed, fokus og koncentration på banen.

Hvad: I samarbejde med træneren, designe øvelser der overloader spillernes mentale kapacitet. Det vil sige øvelser der stiller store krav til valg, beslutninger, fokus og koncentration. Det vil være øvelser hvor spilleren bliver frustreret over ikke at lykkes med individuelle aktioner.

Hvordan: Der vil være et kort oplæg om fokus og koncentration før spillerne går på banen. I øvelsen der handler om at overloade den enkelte spillers kapacitet, vil der være korte refleksions-pauser, hvor spilleren får mulighed for at reflektere over handlinger, reaktioner og adfærd. Efter træningen vil der igen være en refleksions-pause, hvor spilleren samler op på hvad der skete i øvelsen og sætter et fokus punkt for lignende situationer under pres.

U19 og Superliga

- Formålet er at træne:
- Robusthed, fokus og selvstændighed på og udenfor banen
- Klargøre spilleren til næste skridt i klubben.

Hvad: Individuelle samtaler og observationer af spilleres adfærd på og udenfor banen.

Hvordan: For at skabe selvstændighed og evnen til at træffe valg på og udenfor banen, er det nødvendigt at stille krav til spillerens commitment og fokus. Vi vil observere hvordan den enkelte spiller engagerer sig i møder og taktik, tør tage ansvar i gruppen, og udfordre spilleren i at ændre adfærd.

Periodisering af sport psykologi over en sæson – U13-17

	Emne	Psykologiske færdigheder	Fokus
Juli	Værdier / committed actions: Team værdier & individuelle værdier	“Værdistjernen”	Individuelle snakke: anførere / transitions-spillere
August	Værdier / committed actions: Team værdier & individuelle værdier	“Værdistjernen”	Individuelle snakke: anførere / transitions-spillere
September	Forventninger / Målsætninger	SMARTE-mål	
Oktober	Forventninger / Målsætninger	SMARTE-mål	Individuelle snakke - spillersamtaler
November	Awareness træning / Mental gameplan	Lyskurven / 3 mental skridt	
December	Års-evaluering	Spørgeskema / træner evaluering	
Januar	Værdier / committed actions: Team værdier & individuelle værdier	“Værdistjernen”	Spillersamtaler
Februar	Værdier / committed actions: Team værdier & individuelle værdier	“Værdistjernen”	Spillersamtaler
Marts	Forventninger / Målsætninger	SMARTE-mål	
April	Forventninger / Målsætninger	SMARTE-mål	Individuelle snakke - spillersamtaler
Maj	Awareness træning / Mental gameplan	Lyskurven / 3 mental skridt	
Juni	Års-evaluering	Spørgeskema / træner evaluering	

Ledelsesudvikling for anførere

4 principper for ledelse:

Direction

Coherence

Commitment

Ledelses-stil

Møde hver måned

Det daglige arbejde og rollen som mental træner

- Rollen som mental træner - hvad kræver det?
 - Uddannelsesbaggrund – specialiseret viden og færdigheder – fodboldkendskab – opgør med myter om det mentale område
 - Vigtigt at være en del af miljøet / en del af staben – nødvendigt med synlighed – hvordan skaber I synlighed for det mentale område?
 - Samarbejde med trænere og stab – en del af alle faser af hverdagen – kræver tillid fra trænere og klub
 - Hvad lavede jeg? – load management møder, træning til kamp, spillerudvikling, observation, feedback, ledelsesudvikling, medarbejderudvikling, daglig ledelse, rekruttering af nye spillere, koordinering og samarbejde med fysioterapi og fysisk træning, søvntiltag – kræver koordinering på tværs af flere områder

Refleksion

Snak med sidemanden/kvinden

Hvilke 3 pointer tager du med fra denne del?

Giv eksempler på
hvad du har
oplevet i forhold til
emnet.

Bidrag med din
historie. Spørg
nysgerrigt ind

Erfaringer fra landsholdene

Model og service

- Service på herre U16, 17, 18, 19 og U21 og A landsholdene
- Service på kvinde U16, 17, 19 og og A landsholdene
- Individuel sparring til spillere og besøg i udlandet

Understøtte
landsholdenes
præstation



- Samarbejde med Divisionsforeningen
- Supervision og sparring med mental trænere i klubber
- Levere uddannelsesindhold og undervisning til DBU træneruddannelse
- Udviklingsaktiviteter og samarbejde med DBU analyse

Udvikle psykologi
med udgangspunkt
i spillet

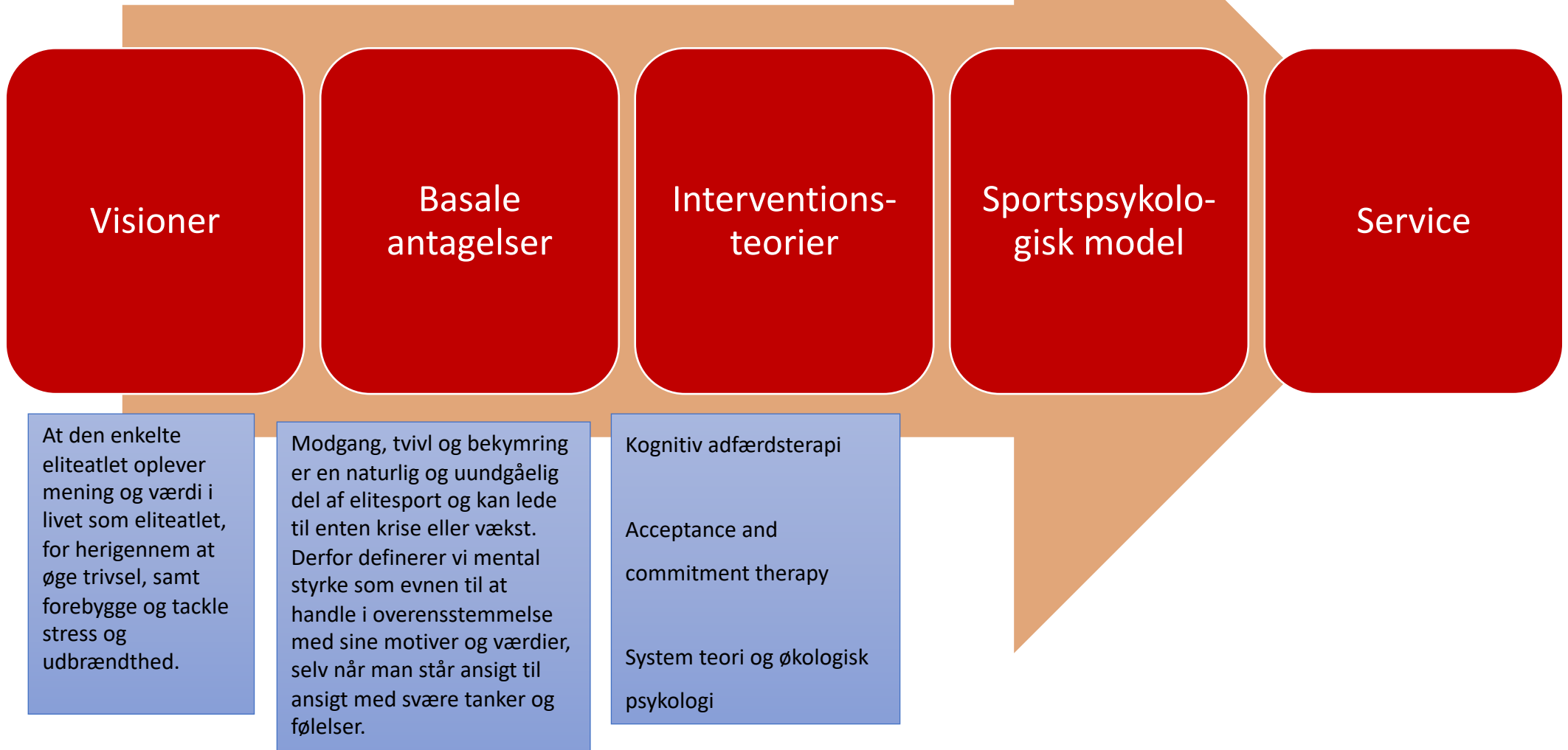


- Tværfaglig støtte til spillere og stab
- Forberedelse af projekter og landsholdsture på tværs af performance
- Debriefing, evaluering og fastholdelse af viden på det pågældende landshold og på tværs af landshold - kvinde og herre

Udvikling af dansk
landsholds fodbold



Model for struktur i sportspsykologi

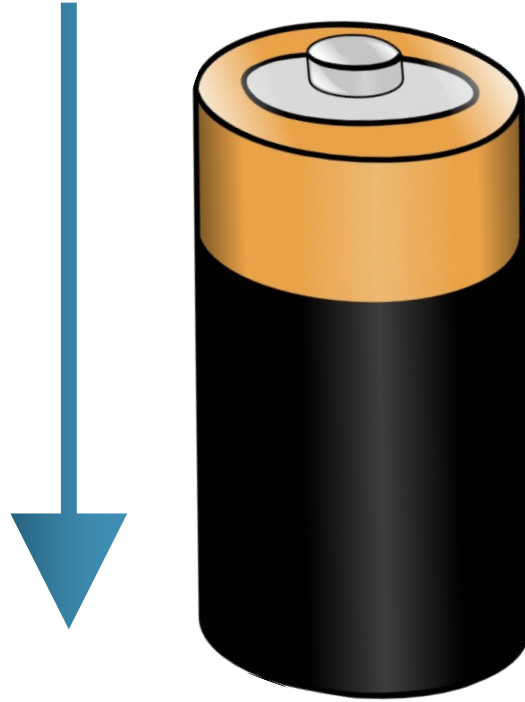


3 mentale områder - professionalisme:

- 1. Restitution og genopladning**
- 2. Individuelt fokus - håndtere pres**
- 3. Kommunikation**

Restitution og genopladning

Belastninger
som dræner din energi



Genopladning
som giver dig energi

*Reetablering af
præstationsevne*

Aktiviteter der dræner på lang sigt:

- Mangel på søvn
- Dårlig kost og ernæring
 - Stress og pres
- Negative evalueringer
- For hård ved dig selv
- For meget på telefon / Sociale medier

Aktiviteter der oplader på lang sigt:

- **Kost og søvn** → husk hvile og ro i hovedet er afgørende sidst på turen
 - **Balancere din fritid**
(sove, venner/sociale aktiviteter, netflix, telefon/sociale medier mm → ikke bruge alle 3-4 timer på 1 ting, find de ting der giver dig energi)

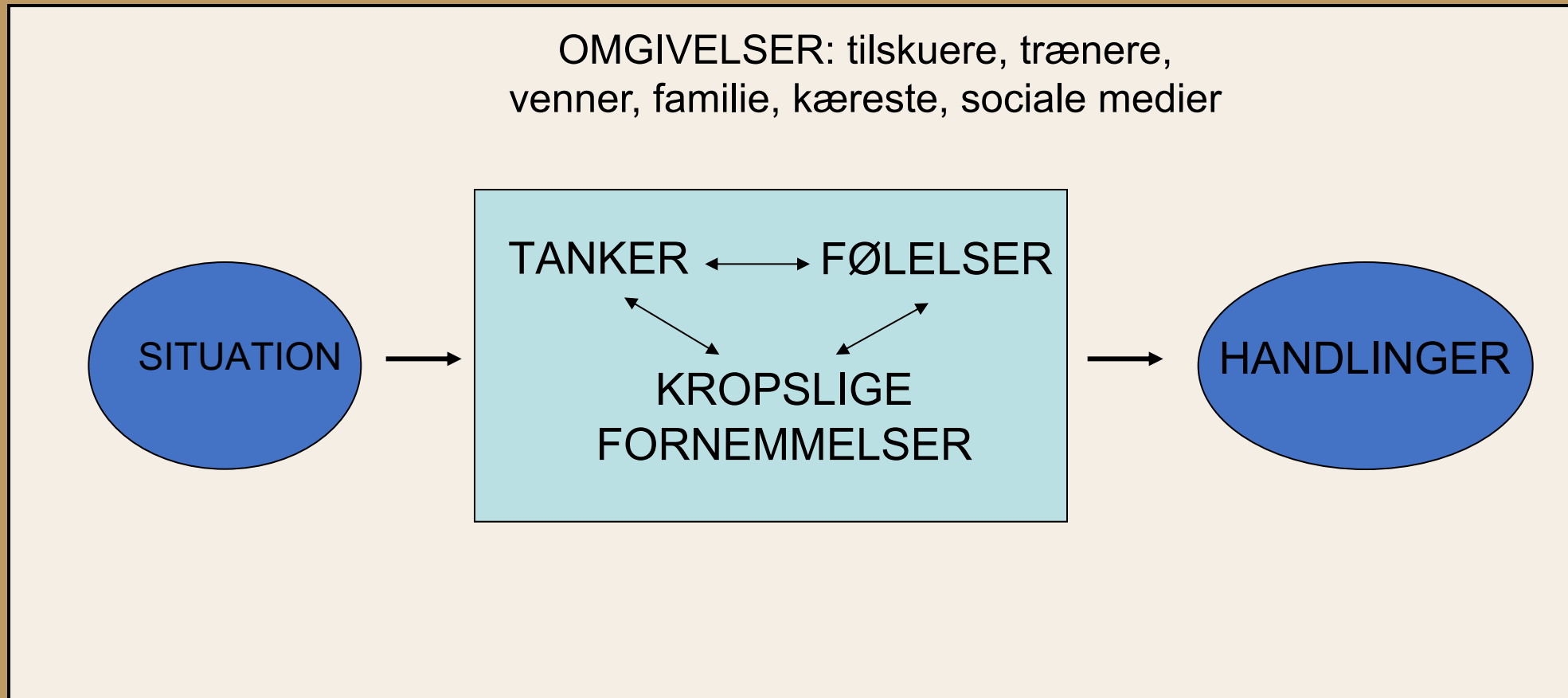
**Fokus - Træn din evne
til at præstere under
pres**

3 skridt til fokus

- 1. skridt. Kend dine reaktionsmønstre**
- 2. skridt. Afklar dit fokus**
- 3. skridt. Arbejd med dig selv**

**Hvad skete der i hovedet på
spillerne før VM kampen i dag?**

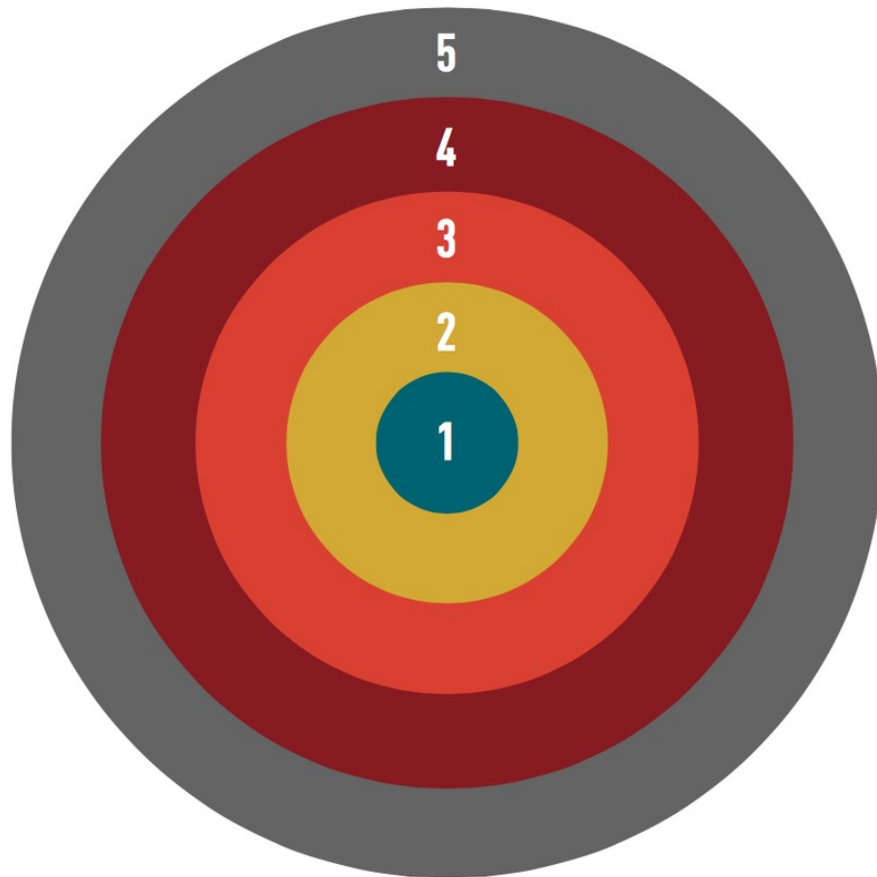
1. Kend dig selv



2. Afklar dit fokus

TEAM DANMARK

KONCENTRATIONSCIRKLEN



1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:

Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier

Ikke-dømmende/
nærværende

2. KONKRETE FORSTYRRELSER:

Publikum, larm, andre personer, tv-kamera

3. VURDERING AF PRÆSTATION:

Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)

Dømmende/
evaluerende/
vurderende

4. VIND/TAB:

Resultat og placering samt konsekvenser: fx anerkendelse, kritik, omtale, økonomi

Fortid og fremtid

5. TING UDEN FOR PRÆSTATIONSKONTEKSTEN:

Andre forpligtelser, kæreste, familie, venner, overvejelser om det overhovedet giver mening at jage denne præstation.

3. Arbejd med dig selv

Hvor er dit fokus? Bemærk hvilke tanker, følelser og fornemmelser, der er dukket op hos dig i situationen.

Vær tilstede i det du gør nu!

I kamp → ret fokus på opgaven, din rolle på holdet og det du skal gøre på din position på banen. Hvad er det næste du skal gøre?

**Holdets
sammenhængskraft**

Vejen til toppræstationer

AFTALER FRA SIDSTE GANG

God kommunikation

Gode præstationer handler om at:

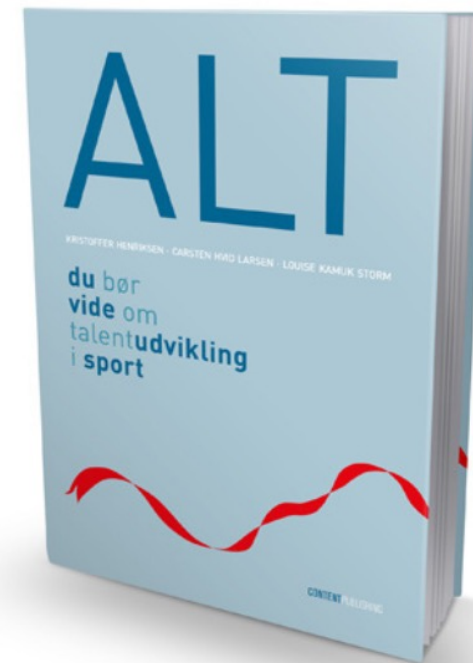
Hjælpe og arbejde for hinanden, stole på hinanden, overholde aftaler

Konstruktiv kritik, ros, stille krav og tage ansvar

Diskussion med sidemanden

- Hvilke tre pointer tager du med fra denne del?
- Og hvordan kan det bidrage til der hvor du er?

SKARP FORMIDLING AF SOLID FORSKNING



Afrunding og afslutning

**Kommentarer og
spørgsmål?**