



# Præstationspsykologi i teori og praksis

Foredragsrækken: Coaching - forskning og praksis

Tirsdag d. 21/11 2023, kl. 1600-1730

Coaching Psychology Unit, Institut for Idræt & Ernæring, Københavns Universitet

# Introduktion

Gennem 20 år har Martin Langagergaard arbejdet med sports- og præstationspsykologi i elitesport og med specialstyrker i forsvaret og politiet. Fokus har været individuel udvikling og optimering, lederudvikling, teamsamarbejde og optimering af bæredygtig præstationskultur. Med udgangspunkt i opgaver for Jægerkorpset, politiets indsatsstyrker og det norske landshold i fodbold, giver Martin et unikt indblik i "best practice" med særlig interesse for hvordan der kan arbejdes med at være en kulturel sensibel praktiker, anvende samtale, refleksion og observation, skabe fælles sprog – og ikke mindst, at kunne navigere i ekstremt omskiftelige miljøer uden at miste sig selv, sine evner til relationelt arbejde eller sit fokus på kerneopgaverne.

learn | to | improve

PERFORMANCE PSYCHOLOGY CONSULTANCY

# Arbejdsfilosofi

---

Præstationspsykologi [Individ – Team – Kultur] => Præstation & Trivsel

---

Specialist kulturer (0,1%)

---

Eklektisk tilgang (kognitiv (mental skills) og meta-kognitiv, eksistensialistisk, systemisk), narrativ coaching (3.generations coaching)

---

Videnskabelig og evidensbaseret udgangspunkt (...i det omfang det er muligt!)

---

1-2%

---

Skabe fælles sprog – for at udvikle kultur!

---

Helhedssyn (360) - Meningsfuldhed – Trivsel (...for det meste...funktionalitet versus dysfunktionalitet) – Passion ("Martin! It is our obligation to humanize...")

---

Nødvendigt med en struktureret og anvendelsesorienteret metodik (koncept) til at anvende og integrere præstationspsykologi – for på bedst mulige måde, at kunne træne, vedligeholde, optimere og understøtte præstation og trivsel

---

Refleksion / Metarefleksion / Perspektivering

---

Intervention: Etisk bevidsthed. Samtale, sparring, observation, *educative*

---

Formet af de miljøer jeg har arbejdet i – klientcentreret udgangspunkt; Det handler om opgaven...på hvilken måde kan jeg understøtte eller kvalificere...



## Hvad er typiske temaer i elite miljøer?

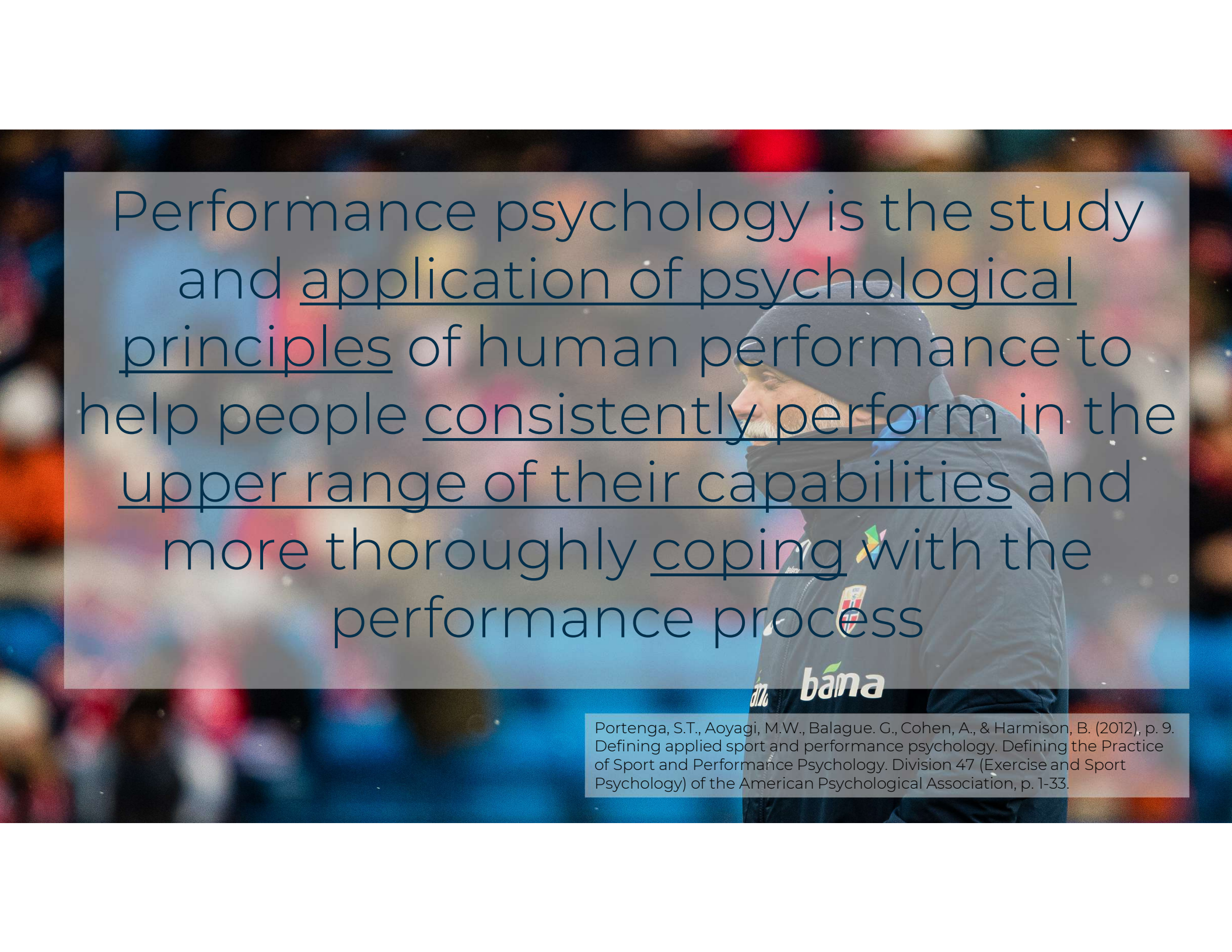
- Interne/eksterne krav (KSA, tid, risiko, mm.)
- Selvtillid +/-
- Præstation & Trivsel
- Eksponering (miljø)
- *Setbacks* (kvalitetsudsving, fejl, skader, dysfunktionelt samspil, mm.)
- Selvindsigt (accept / udvikling af) egen (dys-) funktionalitet
- Samspil med andre (team dynamik), herunder rolleklarhed og rolle accept
- ...

## Præstationspsykologi

- Præstere [pre-star], "at stå for" (...inde for sig selv)
- Fra vindermentalitet til mental styrke, robusthed, compassion, sårbarhed, trivsel...
- Bredt (fag-?) område: mentale træningsteknikker (science!), neuro-teknikker, gadgets og psykometri (Kitman Labs, personlighedstest, mm.), mindfulness, "...en at tale med...", refleksion og perspektiv, mm.
- Klar forbindelse mellem "*præstation*" og "*trivsel*"! Hinandens forudsætning hvis man skal være *karrieregod*...
- Evnen til at *switche* [slukke/tænde]
- ...

learn to improve

PERFORMANCE PSYCHOLOGY CONSULTANCY



Performance psychology is the study and application of psychological principles of human performance to help people consistently perform in the upper range of their capabilities and more thoroughly coping with the performance process

Portenga, S.T., Aoyagi, M.W., Balague, G., Cohen, A., & Harmison, B. (2012), p. 9. Defining applied sport and performance psychology. Defining the Practice of Sport and Performance Psychology. Division 47 (Exercise and Sport Psychology) of the American Psychological Association, p. 1-33.

*During phase (2)*

Physical, practical and mental execution at operational, everyday-, and career level

*Pre phase (1)*

Physical, practical and mental preparation at operational, everyday-, and career level

*Post phase (3)*

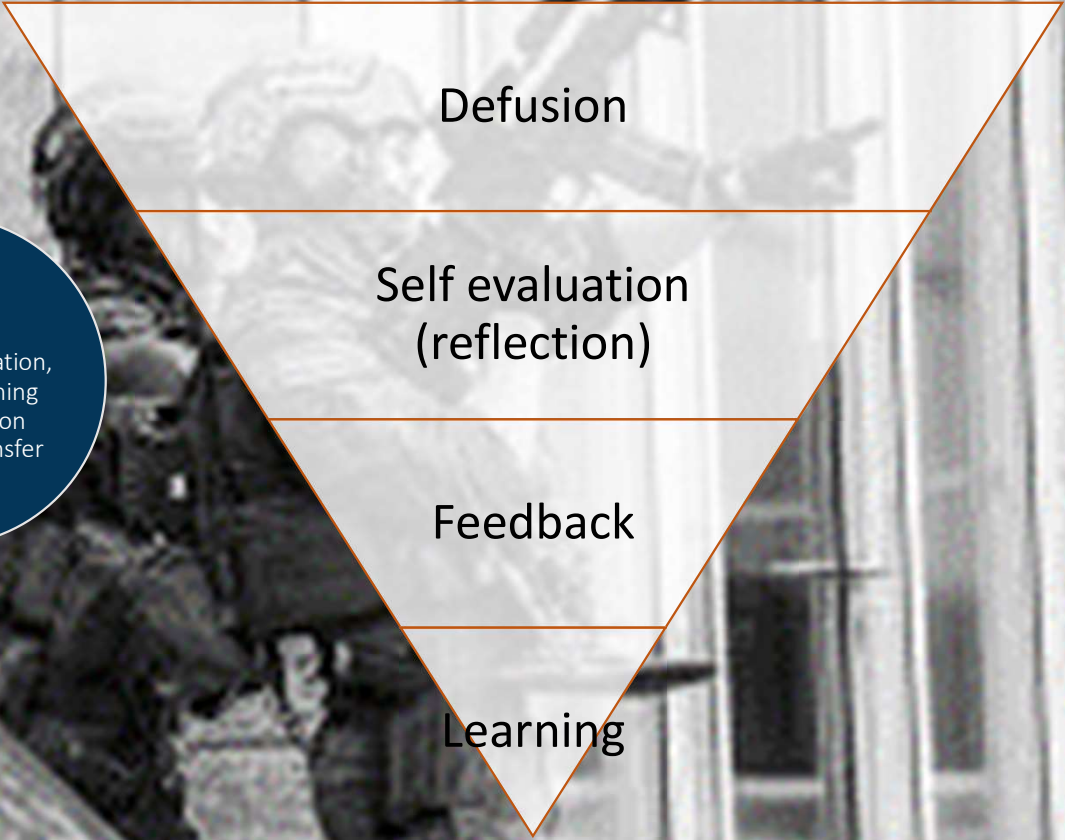
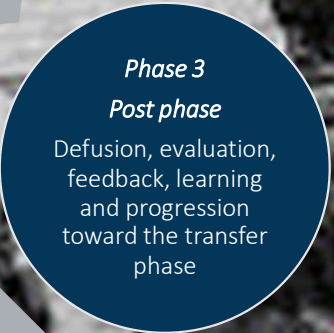
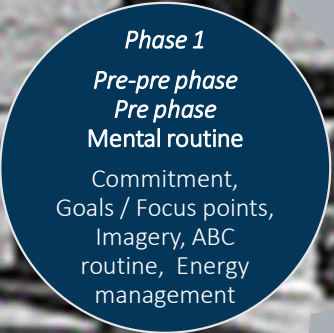
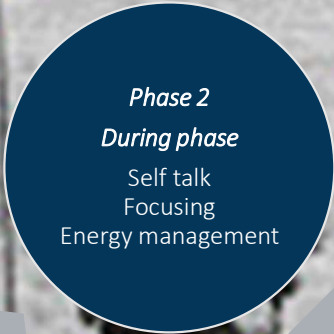
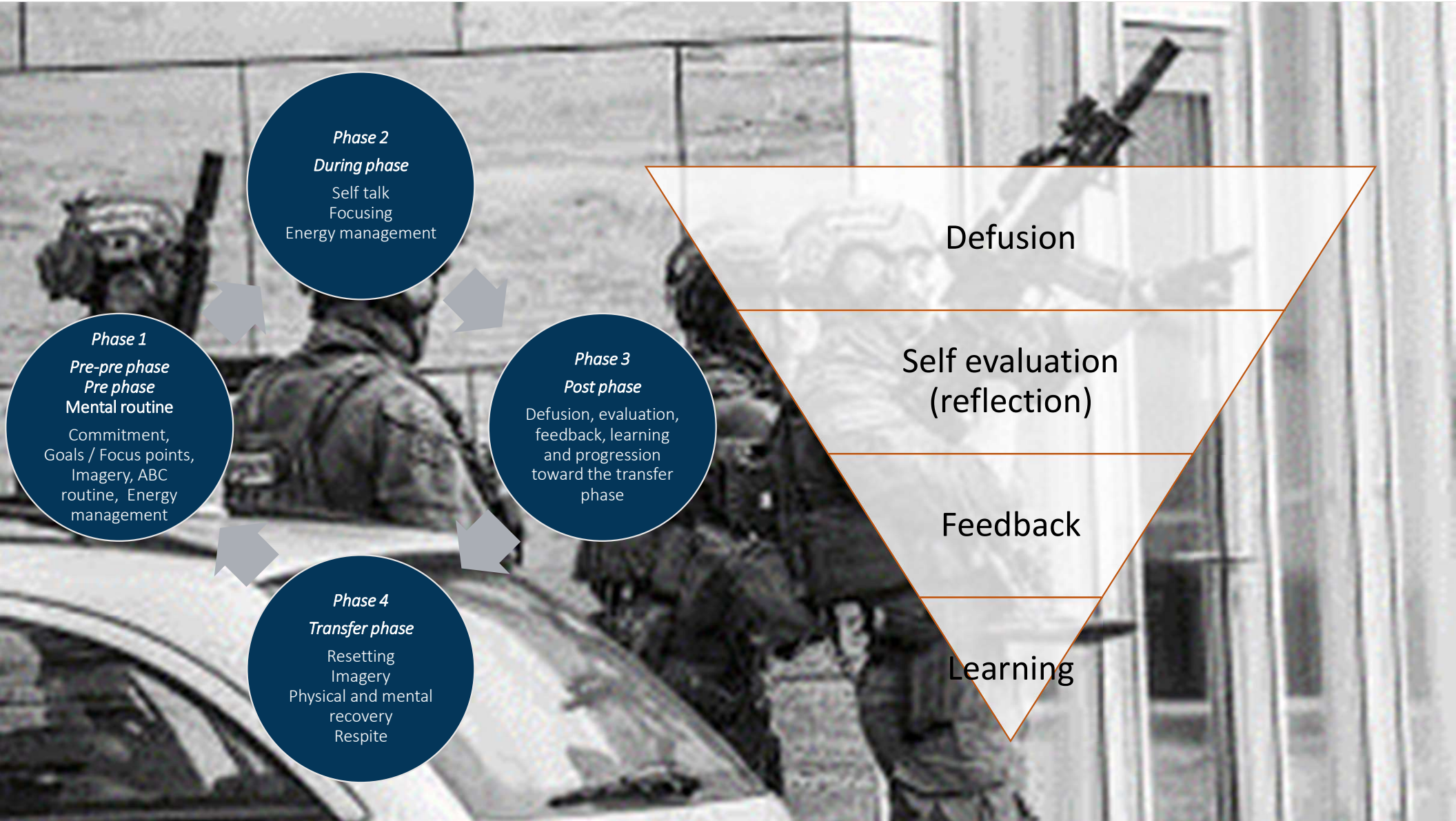
Defusion, evaluation, feedback, learning and progression toward the transfer phase

*Transfer phase (4)*

Resetting, physical and mental recovery, relaxation, respite and rest

learn to improve

PERFORMANCE PSYCHOLOGY CONSULTANCY



# Vil du vide mere?

- Podcast (Mediano Håndbold)
- YouTube videoer (FCK, Rosenborg BK)
- Diverse ATK bøger
- Bidrag til antologier skrevet af fx. Kristoffer Henriksen, Niels Rossing, mfl.
- DR indslag om AKS: [Udvalgt fra 21 SØNDAG: Sæson 2 – Det hemmelige våben | DRTV](#)
- PET Podcast om AKS
- Hanrahan, J. & Andersen, M. (2013). "Routledge Handbook of Applied Sport Psychology". Routledge.
- Williams, J. & Krane, V. (2015). "Applied Sport Psychology". Mc Graw Hill Education.

learn | to | improve

PERFORMANCE PSYCHOLOGY CONSULTANCY