

# Sportpsykologisk konsulentbistand i AB



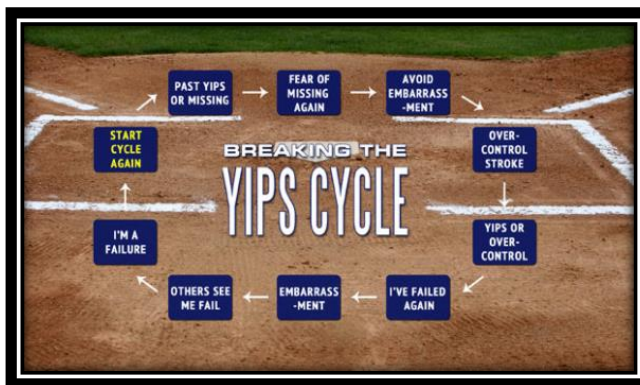
Praktikant: *Daniel Marsi Jensen*

Vejleder: *Svend Aage Sørensen* - Institut for Folkesundhed - Idræt

Praktiksted og funktion: *Aarhus Badmintonklub (AB)* som sportpsykologisk konsulent/mentaltræner for to elite senior badmintonspillere, henholdsvis en single- og en doublespiller.

## Problem/emnefelt

Yips i forbindelse med serv i double.



## Metoder, teorier og analyseværktøjer

Den coachende samtale har dannet rammen for arbejdet med yips i servesituationen. I denne samtale har idrætsfaglig viden som selvbestemmelsesteorien (SDT), Inner Game samt visualisering, virket som værktøjer til at bryde yips-cyklussen illustreret ovenfor. Herved har atleten fået indsigt i at fx indre motivation og kropslige fornemmelser kan hjælpe med at bearbejde de ubehagelige tanker, som dukker op i forbindelse med serven. Da jeg selv har erfaringer med mentaltræning i min sport igennem forløb hos en sportpsykologisk konsulent og desuden er atlet på eliteniveau, er jeg bevidst om, at man

er under et enormt pres og fokus på opgaven derfor er svær at bibeholde. Dog kan man, med den rette træning, blive ved med at præstere på højeste niveau gang på gang. Det har været en udfordring, at jeg ikke selv spiller badminton og derfor er udfordret i forhold til at forstå tekniske elementer af spillet. Med det sagt, har jeg formået at være ærlig og spørge ind, når der er noget, jeg ikke forstår. Dette har styrket mine kompetencer og troværdighed som sportpsykologisk konsulent.

## Konklusioner & perspektiver

Spilleren er blevet bevidst om at yips i forbindelse med servesituationen og medfølgende angstfølelser, kan bearbejdes ved brug af fx Inner Game. Dog skal der fortsat arbejdes målrettet, hvis han skal i mål med at blive komfortabel i at stå i servesituationen og konsistent udføre en god serv. Selvom det er godt at arbejde med isolerede færdigheder, er det vigtigt også at se badmintonpræstationen mere holistisk. Det der får opmærksomhed, kommer naturligt til at fylde meget i tanker, hvorfor den mindste afvigelse fra "den perfekte/gode serv" atter kan sætte gang i yips-cyklussen. Det videre arbejde vil bære præg af at arbejde videre med serven, men også have fokus på den hele badmintonspiller - både på og uden for banen. Desuden arbejdes videre med at acceptere udfordringer og se dem som læringsmuligheder, for som Michael Jordan udtalte: *"I've missed more than 9.000 shots in my career. (...) I've failed over and over again in my life. And that is why I succeed."*