

Mentaltræner hos Bears Academy

Studerende: Christoffer Wahl

Vejleder: Mads Sigersted – Talentchef

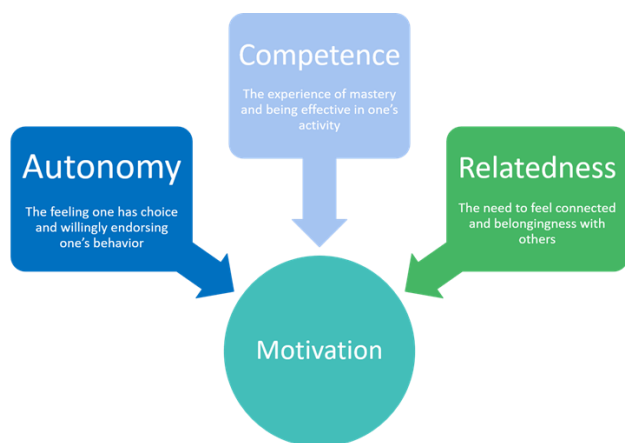


Opgaver:

Individuelle- og gruppesamtaler med U17 og U19 spillere, med fokus på mentale udfordringer i den enkeltes spil.

Metode og teori:

Bears Academy tager selv udgangspunkt i *Self Determination Theory* i deres arbejde med spillerne. Det betyder at de fokuspunkter der skal arbejdes med, gerne skal komme fra spillerne selv, for at øge den indre motivation i træningen. Den tilgang har jeg taget til mig, og derfor har det været op til spillerne selv at finde fokuspunkter i samtalerne. Yderligere er jeg blevet inspireret af *Goal setting Theory* til at fokusere på konkrete mål som spillerne selv har indflydelse på.



Eksempler på fokuspunkter:

Flere spillere har svært ved at være fokuseret til hver træning. Her har jeg foreslået at de kan bruge 2 min inden træningen til at visualisere hvordan en træning ser ud med fuld fokus. Et andet eksempel er reaktionen efter et brændt skud eller en fejl. Her har mit forslag været at sige "næste", så de kommer hurtigt videre og ikke bliver hængende i fejlen.

Udfordringer og løsninger:

Spillerne er meget forskellige, og det stiller store krav til en alsidig tilgang i samtalerne. Nogle møder forberedt op, mens andre har svært ved at reflektere over egne evner. Det er første gang spillerne har mentale fokuspunkter, og derfor består en del af samtalerne også af at lære dem hvad det mentale aspekt indeholder, og hvordan det påvirker spillet på banen.

Min tilgang har været, at vi arbejder med det vi kan. Der er ikke et bestemt antal fokuspunkter, eller en "mængde" af læring alle skal igennem. Det vigtige er at give spillerne en succesfuld oplevelse i arbejdet med mentale fokuspunkter. Det er med til at skabe en følelse af kompetence, jf. *Self Determination Theory*.

En udfordring er også at jeg ikke selv er basketballspiller. Derfor er jeg i nogen grad afhængig af deres evne til at forklare tanker og følelser i de forskellige spilsituationer. Den evne er det ikke alle spillere der har. Derfor har jeg også valgt at have gruppesamtaler, hvor spillerne har mulighed for at dele deres fokuspunkter og erfaringer med hinanden. Dette taler også ind i det relationelle behov som SDT også har fokus på.

Konklusioner og perspektiver:

Indtil videre har der kun været positiv feedback fra spillerne. U19 spillerne er meget begejstret for gruppesamtalerne, mens U17 spillerne har lidt sværere ved at sætte ord på hvad der fungerer godt. De næste 1,5 måned får jeg mere tid til at se kampe, og vil dermed forsøge at bygge bro mellem fokuspunkterne og spillet på banen i endnu højere grad, specielt med hjælp fra vejleder og trænere.