



AARHUS 1900 ATLETIK OG LØB

Generel info

Praktikant: Martine Frandsen – Sportspsykologisk konsulent og projektansvarlig

Vejleder: Lars Nielsen, Akademi- og sportschef samt Landstræner.

Praktiksted: Aarhus 1900 Atletik og Løb



Arbejdsopgave

Min primære opgave var et udarbejde en trænerhåndbog med fokus på **mentaltræning** til at vejlede og inspirere ungdomstrænere i Aarhus 1900AL i mentale træningsøvelser, samt give dem indsigt i vigtigheden i mentaltræning til forbedring af **motivation** og **trivsel** i sport.

Min idrætsfaglige viden

Som del af Idrætsvidenskab har jeg tilegnet mig en generel akademisk viden om **psykologiske komponenter** i sport, som er blevet brugt i forbindelse med udarbejdelse af håndbogen. Hertil har en række fag med fokus på **formidling** af et akademisk stof til et praktisk stof ligeledes været nyttigt

Metodiske grundlag

Til indsamling af relevant viden til at opbygge trænerhåndbogen, er der gjort brug af **observation** til ungdomstræningerne. Observationen og samtaler med ungdomstrænerne har givet mulighed for indsamling af inspiration til diverse øvelser eller information, der har været relevant i håndbogen.

Teoretisk grundlag

Udarbejdelsen af trænerhåndbogen har indeholdt **evalueringsprocesser**, som er opstået som følge af erfaringer, der er kommet gennem observation af træninger, og gennem implementering af mentale øvelser til ungdomstræningerne. Kolbs læringscirkel kommer til udtryk, da der over flere omgange er blevet udviklet på den læring i projektet, der har kunne bidrage til et optimalt og benytteligt produkt. Dertil har en vigtig komponent for succes af produktet været min evne til at **translatere** akademisk viden til praktisk viden, så stoffet i trænerhåndbogen har været gennemskueligt for ungdomstrænerne.

Perspektiver

I en forening som Aarhus 1900AL, der indeholder en stor ungdomsafdeling, er der stor incitament for at have en fagperson med fokus på mental træning og mental trivsel, som kan vejlede trænere og bidrage til, at man kan arbejde med **børn og unges motivation til at blive i sport**, også når de bliver ældre, og der begynder at være større fokus på konkurrencer og præstation frem for proces og leg.

Refleksion

Forløbet har bidraget til at forstå vigtigheden af mental træning blandt ungdomsathleter, der begynder at udvikle sig fysisk og mentalt, og derigennem reflekterer mere over resultater i sporten frem for at **nyde sporten som helhed**. Derved har jeg i løbet af processen opnået en bedre forståelse for, hvorfor en sportspsykologisk konsulent i en forening som Aarhus 1900AL er vigtig til at bidrage til **vedligeholdelse af mental sundhed** og **trivsel** af klubbens ungdomsafdeling, og kan med samme formål også udvides til at kunne blive benyttet af klubbens andre træningsgrupper.