

kontrollerbart. Præstationsmål kan give udøveren energi til den daglige træning, men har kun i mindre grad fokus på processen.

Procesmål har fokus på en bestemt handling eller bevægelse under konkurrence eller træning. Udøveren eller træneren udvælger delprocesser, som han eller hun vil arbejde med. Det skal naturligvis være delprocesser, der er vigtige for præstationen. En badmintonspiller kan fx have som procesmål at være bedre til at skifte mellem grebene på ketsjeren. Som idrætsudøver er det godt at sætte sig procesmål, fordi de retter fokus mod ens egne handlinger, og de kan nå uafhængigt af andres præstationer og forhold i omgivelserne.



Hvilken type mål er der tale om?

1. En motionsløber har som mål at opleve den gode fornemmelse, det giver at løbe med høj puls i lang tid.
2. Det danske fodboldlandshold har som mål at komme med til slutrunden i VM.
3. En maratonløber har som mål at løbe negativ split (dvs. løbe hurtigst på den sidste halvdel af distancen).
4. En cykelrytter stiller op til et gadeløb og har som mål at ende i top ti.
5. En løber stiller op til et 10-kilometerløb og har som mål at løbe på under 19 minutter.



Et godt team arbejder sammen som en sammentømret enhed.

TEAMET OG SYNERGIEFFEKT

I grupper er der interaktion mellem gruppens medlemmer, og et team er defineret som en gruppe, der er sammen om at nå et fælles mål. Man arbejder ikke bare sammen om at nå målet, men man er direkte afhængig af hinandens indsats i kampen for at nå målet. I et godt team har medlemmerne forskellige styrker og svagheder. Disse forskelligheder komplementerer hinanden, så teamet kan arbejde som en sammentømret, stærk enhed.

Når det stærke team træder i aktion, er helheden stærkere end summen af enkeltdelene. Det kalder man, at der er en **synergieffekt**.

KOHÆSION – SAMMENHÆNGSKRAFT

Idrætspsykologien bruger betegnelsen **kohæSION** for sammenhængskraft, og man skelner mellem to former for kohæSION:

- Social kohæSION
- OpgavekohæSION

Social kohæSION beskriver, hvor godt teammedlemmerne kan lide hinanden, og hvor stor pris de sætter på at være sammen. På hold med stor social kohæSION er medlemmerne gode til at støtte hinanden og



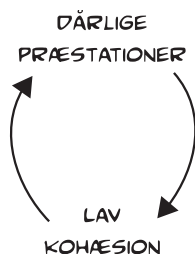
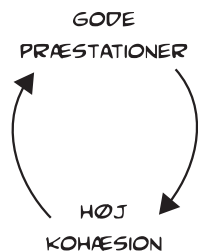
Succesoplevelser styrker kohæsionen.

derfor også gode til at løse konflikter. Hvis den sociale kohæsion er lav, er det ikke det sociale, der binder holdet sammen. Efter træning og kamp går de hver til sit, og de har ikke lyst til fx at gå i byen sammen eller sidde og småsludre med hinanden.

Opgavekohæsionen handler om, hvor godt teamet arbejder sammen for at nå målet. Når fx et fodboldhold har aftalt en forsvarsstrategi, der skal hindre modstanderens gode angriber i at få mange chancer, er det afgørende, at alle kender deres opgave og tager ansvar for at udfylde deres rolle, og at de kommunikerer godt sammen, når modstanderne spiller bolden rundt.

Kohæsion og præstation

Høj grad af kohæsion og en stærk præstation hænger ofte sammen. Hvis et hold er inde i en god cirkel, styrker sejrene kohæsionen, og den gode kohæsion bevirker omvendt at holdet spiller bedre, hvilket igen øger chancerne for sejr. Hvis et hold er inde i en dårlig cirkel, kan nederlagene svække kohæsionen, og den dårlige kohæsion gør, at holdet spiller dårligere (figur 11.1).



FIGUR 11.1. Sammenhængen mellem kohæSION og præstation. Den gode cirkel: Gode præstationer styrker kohæSIONen, og høj kohæSION giver bedre præstationer. Den dårlige cirkel: Dårlige præstationer svækker kohæSIONen, og lav kohæSION medfører dårligere præstationer.

SAMMENHÆNGEN MELLEM SOCIAL KOHÆSION OG PRÆSTATION

Forskellige typer idrætshold kan rangeres efter, hvor store krav der stilles til samarbejdet mellem medlemmerne. Man skelner mellem tre typer:

- Uafhængige hold
- Co-aktive hold
- Interaktive hold

Uafhængige hold er fx hold i stafet, skydning og bowling, hvor man godt nok har samme mål og stiller op sammen, men hvor opgaven i meget høj grad er baseret på individuelle færdigheder.

Co-aktive hold er idrætter som roning, kano og kajak, hvor der kræves en højere, men dog relativ enkel grad af koordination og kommunikation.

Interaktive hold er fx boldspil som fodbold, ultimate og volleyball, hvor præstationen afhænger af et komplekst samspil mellem medlemmerne.

Psykologisk forskning tyder på, at den sociale kohæSION har større betydning på interaktive hold og mindre betydning for co-aktive og mindst betydning for uafhængige hold. Ved en 4x100-meterstafet er den sociale kohæSION ikke så betydningsfuld for præstationen som i volleyball, hvor spillerne konstant skal kommunikere, og hvor samspillet er i fokus.



1. Et ultimatehold har aftalt et for-svarssystem, der skal hindre mod-standerne i at score. Hvordan vil det gå holdet, hvis opgavekohæSIONen er høj, men den sociale kohæSION lav? Eller hvis den sociale kohæSION er høj, men opgaveko-hæSIONen lav?
2. Det nyoprykkede hold i fodboldens superliga for herrer, Hobro IK, slog topholdene FCK og Brøndby IF i Super-ligaen i 2014. Hvordan formoder du, opgavekohæSIONen var på disse hold?
3. Da det danske fodboldlandshold vandt EM i 1992, havde Danmark ikke tur-neringens bedste spillere. Hvad kunne årsagen være, til at holdet alligevel vandt EM?
4. Hvilke af disse hold er henholdsvis uafhængige, co-aktive og interaktive:
 - a. Håndbold
 - b. Bowling
 - c. Volleyball
 - d. 4 x 100 meter stafetløb
 - e. Basketball
 - f. Holdkørsel i cykling
5. Diskuter den sociale kohæSIONs betydning for opgavekohæSIONen.