

Idrætspsykologi



iStockphoto.com/FatCamera

Idrætspsykologien beskæftiger sig med at forstå og forklare de forskellige psykologiske aspekter, der knytter sig til det at være aktiv på idrætsområdet, uanset om man deltager som amatør eller professionel. Idrætspsykologien er imidlertid et meget stort område. Vi har i dette kapitel valgt at koncentrere os om følgende områder:

- Motivation
- Arousal
- Holdidræt og teambuilding
- Ekstrem sport.

Idrætspsykologi har eksisteret næsten lige så lang tid som psykologien selv. Allerede i 1898 undersøgte socialpsykologen Norman Triplett fænomenet *social facilitering*, der handler om at vores præstationer påvirkes af andres tilstedeværelse. Triplett viste, at cyklister cyklede stærkere, når de konkurrerede mod andre, end når de cyklede alene. Forklaringen på dette er formodentlig, at selve konkurrencesituationen havde positiv indflydelse på cykelrytternes præstationer. På den anden side er der også undersøgelser, der viser, at andres tilstedeværelse, fx som publikum eller som deltagere, kan have negativ indflydelse, og i visse situationer og hos visse idrætsudøvere bevirke, at de præsterer dårligere, end de ellers ville have gjort.

OPGAVE: POSITIV/NEGATIV INDFLYDELSE

Diskutér, hvornår andres tilstedeværelse kan have positiv indflydelse på en idrætsudøvers præstationer, og hvornår de kan have negativ indflydelse.

Motivation

Ordet motivation kommer af det latinske ord "movere", der betyder bevæge. Motivation handler om at blive bevæget til at gøre noget. Inden for idrætspsykologien har man været interesseret i at finde ud af, hvilke forskellige former for motivation, der bevæger idrætsudøvere til at dyrke deres idræt, og ikke mindst hvad der skaber motivationen.



iStockphoto.com/simonkr

Den sociale indlæringsteori

Ifølge Albert Banduras sociale indlæringsteori vil vi, hvis vi har en høj grad af *selvtillid på et bestemt område* (self-efficacy), uanset hvor realistisk den er, være mere motiveret for at anstrenge os og slide i det for at udføre en bestemt opgave, end hvis vi har en lav selvtillid på området. En persons selvtillid på et bestemt område definerer Bandura som personens egne forventninger til, hvor godt eller kompetent han eller hun er i stand til at udføre bestemte opgaver på et område. I idræt betyder selvtilliden, at man på forhånd er motiveret for at anstrenge sig i den sport, man dyrker. Et af de spørgsmål, der optog Bandura, var hvor selvtilliden kom fra, og han nåede frem til tre faktorer af betydning.

1. *Tidligere erfaringer*: Har en idrætsudøver fx tidligere klaret sig godt på et område, vil vedkommende være mere motiveret for at anstrenge sig på området, fordi vedkommende har erfaringer med, at det nytter noget.
2. *Observation*: Når andre sportsudøvere, som en person sammenligner sig med, er i stand til at udføre en opgave, bliver personen mere overbevist om, at han eller hun også selv er i stand til at udføre opgaven.

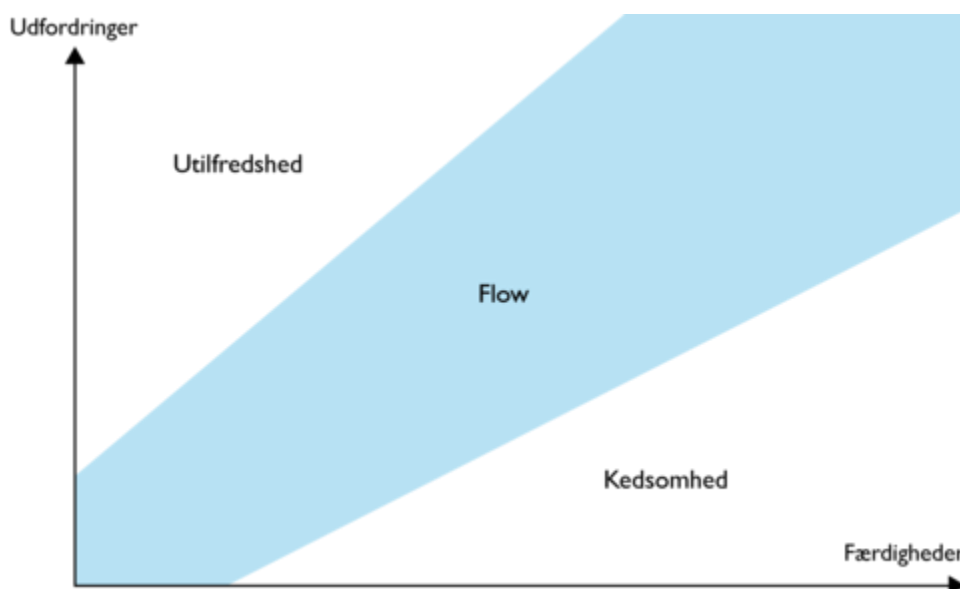
3. *Direkte overtalelse*: En træner kan med positiv feedback overbevise en sportsudøver om, at han er i stand til at klare en opgave. Det kan virke motiverende i sig selv og få sportsudøveren til at anstrenge sig for at klare opgaven.

Flow-teorien

Flow-teorien af psykologen Mihaly Csikszentmihalyi (efternavnet udtales chick-sent-me-high-ee) går ud på, at mennesker er i stand til at bringe sig selv i en tilstand af flow, hvor de er så opslugt af og engageret i en aktivitet, at de glemmer alt andet. Ifølge Csikszentmihalyi er flow-tilstanden stærkt motiverende. Mennesker, der oplever flow i en aktivitet, er mere motiveret for at fortsætte aktiviteten, end mennesker der ikke oplever flow. Selve flowoplevelsen bliver et mål i sig selv og vigtigere end ydre belønninger som penge eller prestige. Flowoplevelsen opstår i aktiviteter, hvor der er en passende balance mellem vores færdigheder og de udfordringer, vi stilles overfor. Csikszentmihalyi beskriver selv flowoplevelsen med følgende 8 elementer:

- Oplevelsen optræder, når der er en balance mellem udfordring og færdigheder.
- Vi må kunne koncentrere os om det, vi gør.
- Opgaven må have klare mål.
- Der skal være mulighed for øjeblikkelig feedback.
- Man handler med et dybt, men uanstrengt engagement, som fjerner bekymringer fra bevidstheden.
- Man har muligheder for at udøve kontrol over sine handlinger.
- Selvet vil opleves stærkere, når flow-oplevelsen er forbi.
- Endelig ændres tidsfornemmelsen, timer føles som minutter og minutter føles som timer.

Det første punkt er det vigtigste. Der skal være en passende balance mellem udfordring og færdigheder. Bliver færdighederne mindre end udfordringen, kan det resultere i stresslignende oplevelser, og bliver færdighederne omvendt større end den udfordring, man stilles overfor, resulterer det let i kedsomhed og manglende motivation.



III. 30.1

Diagrammet viser, at der må være et passende forhold mellem færdigheder og udfordringer for at opleve flow, men læg mærke til, at selv med få færdigheder kan oplevelsen af flow indfinde sig, hvis udfordringen tilsvarende ligger i den lave ende.

Systime

Selvbestemmelsesteorien

Psykologerne Richard M. Ryan og Edward L. Deci *selvbestemmelsesteori* er en generel motivationsteori, der kan anvendes på alle områder, hvor spørgsmålet om motivation er i fokus. Teorien bruges i dag af flere idrætsforskere til at forstå, hvad der motiverer idrætsudøvere til at dyrke idræt. Den siger helt grundlæggende, at mennesker gerne vil bestemme selv og ikke bryder sig om at blive kontrolleret udefra. Jo mere vi bestemmer selv over de opgaver, vi udfører, jo mere motiveret er vi for at udføre dem. Teorien skelner mellem tre typer motivation: indre motivation, ydre motivation og amotivation

Den indre motivation: Den indre motivation kommer fra personen selv. Den handler om, at vi *gør* noget, fordi det er interessant, spændende eller tilfredsstillende for os selv. Vi spiller fodbold eller dyrker fitness, fordi vi kan lide det. Her er der tale om en meget høj grad af selvbestemmelse.

Den ydre motivation: Selv om den indre motivation er en vigtig form for motivation, så er mange af de aktiviteter, vi deltager i til daglig ofte ikke drevet af indre motivation, men i stedet af ydre motivation. Den ydre motivation er ifølge Ryan og Deci rettet mod at opnå resultater med det, man *gør*. I skolen kan det handle om at *gøre* noget for at få gode karakterer, i idrættens verden kan den ydre motivation fx handle om at blive den bedste i sin sport eller få medaljer. Ifølge Ryan og Deci er det ikke således, at der overhovedet ingen selvbestemmelse er i den ydre motivation. Man kan i større eller mindre grad have gjort den ydre motivation til sine egen og dermed opnået en grad af selvbestemmelse. Der er forskel på, om en studerende slider for at få høje karakterer, fordi hans forældre presser ham, eller fordi han selv har indset, at det er vigtigt for hans karriere. Tilsvarende er der forskel på, om en sportsudøver presser sig selv til træningen, fordi han er bange for at blive smidt af holdet, eller om han *gør* det, fordi han selv har vurderet, at det er vigtigt at opnå gode resultater til træning.

Ryan og Deci skelner i forlængelse heraf mellem fire undertyper af ydre motivation, der går fra ydre regulering af adfærden og ingen selvbestemmelse til integreret regulering af adfærden og meget selvbestemmelse.

- 1. Ydre regulering: Man dyrker udelukkende sport, fordi det er forbundet med forskellige former for ydre belønning at *gøre* det (medaljer, udtagelse, prestige) og med forskellige former sanktioner, hvis man undlader at *gøre* det. Her er der ikke tale om selvbestemmelse.
- 2. Introjeret regulering: Man dyrker sport, fordi man ubevidst har introjeret (overtaget) andres holdninger til, at det er vigtigt at dyrke sport. Det ydre pres er blevet et indre pres. Man får dårlig samvittighed, hvis man ikke dyrker sin sport eller ikke får de resultater, man går efter. Her er der stadig en del ydre regulering og kun i begrænset omfang tale om selvbestemmelse.
- 3. Identifieret regulering: Man dyrker sport, fordi man bevidst har valgt det, og fordi man har identificeret sig med det i en sådan grad, at man mener, det er vigtigt at *gøre* det. Man træner for eksempel, fordi man mener, det er godt for ens helbred eller for ens chancer for at komme på førsteholdet. Her er der kun i begrænset omfang tale om ydre regulering, og man er blevet mere selvbestemmende.
- 4. Integreret regulering: Endelig kan man tale om en form for ydre motivation, hvor man helt og holdent har gjort den ydre motivation til sin egen og sportsaktiviteten til en integreret og meningsfuld del af sig selv og sin hverdag: *Jeg dyrker sport, fordi det er en del af hvem jeg er*. Her er der indre regulering, og man er meget selvbestemmende.

Amotivation: Endelig kan man tale om amotivation, når mennesker helt mangler en motivation til at dyrke en bestemt sportsaktivitet. Amotivation kan skyldes, at man ikke ser noget værdifuldt eller vigtigt i aktiviteten, at man ikke føler sig kompetent til at deltage i den, eller at man vurderer, at det ikke vil give et tilfredsstillende resultat at udføre aktiviteten.

Amotivation	Ydre motivation				Indre motivation
Ingen interesse eller tro på egne evner	Fokus på resultater				Fokus på aktiviteten for aktivitetens skyld
	Ydre regulering	Introjektion	Identifikation	Integration	
	Ydre reguleret	Mindre ydre reguleret	Endnu mindre ydre reguleret	Indre reguleret	Indre reguleret
	→ → → → → → → → → → → → → → → → Selvbestemmelse				

III. 30.2 Tabellen viser forholdet mellem amotivation, ydre motivation og indre motivation.

Målorienteringsteorien

En motivationsteori, der ligesom selvbestemmelsesteorien har vundet udbredelse inden for idrætspsykologien, er John G. Nicholls målorienteringsteori. Teorien har fokus på idrætsudøverens motivation for at præstere og blive dygtigere til sin sport. Teorien skelner mellem to forskellige typer af præstationsmotivation eller målorientering: den konkurrenceorienterede og den opgaveorienterede motivation.

Er man drevet af *konkurrenceorienteret motivation*, har man fokus på, hvor gode ens præstationer er i forhold til andres. Her drejer det sig således om at sammenligne sig med andre og have et ønske om at være bedre eller dygtigere end dem. Lykkes det ikke, går det ud over ens selvopfattelse og skaber let tvivl om egne kompetencer.

Er man drevet af en *opgaveorienteret motivation*, har man fokus på, hvor godt man har klaret opgaven, om man har forbedret sig siden sidst, og om man har presset sig selv tilstrækkeligt i træningen. Føler man, at man har klaret den opgave, man har sat sig for, føler man sig kompetent, uanset at andre gør det bedre.

Den konkurrenceorienterede og den resultatorienterede motivation kan være til stede i den samme person i forskellige blandingsforhold. Er man ikke blot resultatorienteret, men også opgaveorienteret, kan det ofte være med til at sikre, at man vedbliver med at træne, selv om man i en periode opnår dårlige resultater. Ryan har forsøgt at sammenligne selvbestemmelsesteorien med Nicholls teori og når blandt andet frem til, at især den konkurrenceorienterede motivation har ligheder med den ydre motivation i selvbestemmelsesteorien og let skaber problemer, fordi den truer med at underminere den vigtige indre motivation.

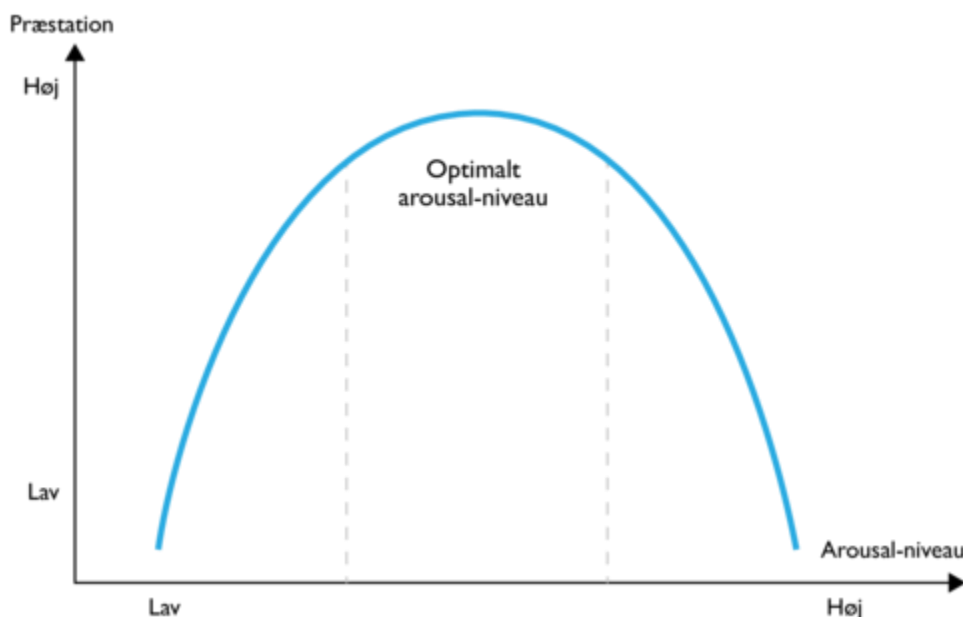
Arousal

Hvis vi står i en situation, hvor vi skal præstere noget, eller som involverer os følelsesmæssigt, vil kroppen reagere med *arousal*. Det gælder eleven, der skal til eksamen. Bilisten, der er blevet vred på en anden bilist, og det gælder sportsudøveren lige før en kamp eller en konkurrence. Arousal henviser til en fysiologisk tilstand af *vågenhed, parathed, koncentration og muskelspænding*, der aktiveres af det autonome nervesystem og af kroppens hormonsystem. Arousal-tilstanden sørger for at holde os fokuseret og parat til at udføre den opgave, vi står overfor. Tilstanden kender vi også fra stress-situationer, fra den seksuelle ophidselse og fra situationer med angst og nervøsitet.

Den omvendte U-kurve

Umiddelbart skulle man måske forvente, at jo højere arousal-niveau, man er i stand til at opnå i forbindelse med en idrætspræstation, jo bedre bliver præstationen. Men sådan forholder det sig ikke. Bliver arousal-tilstanden for høj, kan det indvirke negativt på præstationen. Man bliver måske for ophidset i situationen, man begynder måske at fokusere på nogle detaljer, men overser andre og mister dermed overblikket, eller man stivner i kroppen, fordi muskelspændingen bliver alt for stor.

Allerede i 1908 udviklede psykologerne Robert Yerkes og John D. Dodson en model for sammenhængen mellem præstation og arousal. Modellen kaldes ofte *den omvendte u-kurve*. Præstationen vil ifølge modellen stige op til et optimalt arousal-niveau, hvorefter den begynder at falde. Hvad der er det optimale spændingsniveau vil være forskelligt fra person til person. Nogle mennesker har det godt med et højt arousal- eller spændingsniveau, andre kan opleve det som yderst ubehageligt og stressfyldt. Det optimale arousal-niveau vil også være bestemt af selve idrætsaktiviteten. For eksempel kan idrætsaktiviteter med meget enkle og automatiserede aktiviteter (fx styrkeløft) have fordel af et forholdsvis højt arousal-niveau, mens mere komplekse motoriske og kognitive aktiviteter (fx holdspil og golf) lettere forstyrres af et for højt arousal-niveau. Desuden vil den uøvede i en sportsaktivitet ofte nå sit optimale arousal-niveau hurtigere end den øvede, fordi han eller hun endnu ikke har automatiseret de grundlæggende bevægelser og teknikker og derfor lettere mister overblikket, hvis arousal-niveauet bliver for højt.



III. 30.3 Kurven viser, at præstationsniveauet falder, hvis man enten har et for højt eller for lavt arousal-niveau. Derimod har alle en individuel zone, hvor arousal-niveauet er optimalt.

Regulering af arousal

Der findes en række teknikker, som sportsudøvere kan bruge til bevidst at regulere deres arousal-niveau. Man kan her skelne mellem teknikker, der mindsker arousal-niveauet, og teknikker der øger det.

Ser vi først på teknikker, der mindsker niveauet, er der for flere af teknikkerne tale om, at man også benytter dem til mennesker, der lider af stress, og hvor arousal-niveauet ofte er for højt. Her finder man teknikker som åndedrætskontrol, meditation, progressiv muskelfspænding og forskellige kognitive teknikker.

- *Åndedrætskontrol* bygger på, at når man er afslappet og ubekymret og har et lavt arousal-niveau er åndedrættet tilsvarende dybt og roligt, mens det omvendt bliver hurtigt og overfladisk (stakåndet), hvis man er for spændt og stresset og har et højt arousal-niveau. Her træner man det dybe åndedræt for at lære at slappe af. Man trækker stille og roligt vejret dybt ind og ned i maven og tæller langsomt til 3, inden man langsomt puster ud. Gentager man det over nogle gange, vil man opdage, at man bliver mere afslappet og arousal-niveauet falder.
- *Meditation* kan ligesom åndedrætskontrol være med til at sænke arousal-niveauet i kroppen. Her forsøger man at lukke af for tanker og dermed også for idrætsudøverens eventuelle bekymringer ved at fokusere bevidstheden på et såkaldt mantra (en lyd) eller ved at fokusere det på åndedrættet.
- *Progressiv muskelfspænding* består i, at man spænder op i enkelte muskelgrupper hver for sig (fx 7 sekunder) og efterfølgende slapper af i dem i en længere periode (fx 40 sekunder). Herved kan man lære at slappe af i musklerne, og samtidig betyder teknikken, at man bliver mere bevidst om, hvornår ens muskler er afslappede og hvornår man spænder i dem.
- *Kognitive (tankemæssige) teknikker* bygger på den kognitive psykologi, der siger, at stress ikke så meget er et resultat af, hvad der sker i bestemte situationer, men i langt højere grad er et resultat af, hvordan vi fortolker/opfatter disse situationer. For sportsudøveren gælder det derfor om at omfortolke potentielt stressende situationer, så de opfattes mere positive. I stedet for, at fodboldspilleren, der skal skyde straffe, tænker: "Jeg er sikker på, jeg skyder forbi målet og bliver smidt af holdet", kan vedkommende lære at tænke: "Det er præstationen gennem hele sæsonen, der afgør, om jeg er på holdet eller ej, og ikke bare denne situation".

Teknikker, der kan øge arousal-niveauet, kan for eksempel være visualisering, selvtillidsteknikker og musik.

- *Visualisering* kan både bruges til sænke og øge arousal-niveauet. Er der brug for at øge arousal-niveauet kan sportsudøveren visualisere stærke eller kraftfulde situationer, hvor pulsen og spændingsniveauet har været højt, og vedkommende samtidig har performet bedre end nogensinde.
- *Musik* kan benyttes til både at sænke og øge arousal-niveauet. Når musik benyttes til at øge niveauet, bruger man musik med et hurtigt tempo til at øge puls- og hjerterefrekvens, men det er selvfølgelig vigtigt, at musikken er afstemt efter det optimale spændingsniveau for både sporten og sportsudøveren.
- *Selvtillidsteknikker* (affirmationer) består i, at man før eller under en sportsaktivitet styrker sig selv med positive bemærkninger, om hvor god man er, eller hvor godt man vil præstere i situationen: "Jeg føler mig stærkere end nogensinde".

FAKTA: SELVTILLIDSTEKNIKKER

Den indre samtale

Sprog og kommunikation i idræt opfattes ofte som noget der foregår mellem to eller flere mennesker. Men i idrætspsykologien arbejder man bl.a. med selvtillidsteknikken 'den indre samtale', hvor idrætsudøveren fører en dialog med sig selv med henblik på forbedring af idrætspræstationen. Den indre samtale spiller en stor rolle, fordi det der 'siges', påvirker os ubevidst. Den indre samtale kan være både af negativ og positiv karakter.

Negativ indre samtale

Hvis man fører negative indre dialoger, har man allerede indstillet sig på, at det vil gå dårligt. Fx:

- "Jeg er uoplagt i dag"
- "Jeg er usikker"
- "Jeg føler mig udenfor"
- "Jeg er nervøs"
- "Jeg er altid uheldig".

Er man på vej ind i en negativ tankebane, kan man anvende metoden "tankestop". Man kommanderer mentalt STOP for de negative tanker.

Positiv indre samtale

Positive indre dialoger kan fx lyde sådan:

- "Jeg føler mig tilpas"
- "Jeg vil gøre mit bedste"
- "Jeg er i godt humør"
- "Jeg vil koncentrere mig om opgaven"
- "Jeg tør tage initiativer".

I forhold til konkrete idrætssituationer er det vigtigt, at der er en grad af realisme i det man taler med sig selv om. Gennem træning kan den positive indre samtale automatiseres – man siger, at man udvikler en "stærk psyke".

Den positive indre samtale kan være et middel til at øge præstationsevnen. Metoden indebærer bl.a. kravet om realistisk vurdering af egne evner, fx: "Jeg er udholdende, jeg er lynhurtig, jeg har en knaldhård serv, mine grundslag er perfekte, jeg er intelligent, jeg kan slå Caroline Wozniacki"

Holdidræt og teambuilding

Meget idræt foregår i grupper og har karakter af holdidræt, og det er meget afgørende for holdet, at man fungerer godt sammen og har et fælles mål for det, man gør. Studiet af grupper og studiet af, hvordan menneskers adfærd påvirkes af de grupper, de indgår i, har en fremtrædende plads inden for socialpsykologien. Men hvordan definerer man egentlig en gruppe? En tilfældig samling af mennesker udgør ikke i sig selv en gruppe, der skal mere til. En meget anvendt definition af gruppen er udviklet af den amerikanske socialpsykolog Muzafer Sherif. Den lyder således:

- Medlemmerne er fælles om et eller flere motiver eller mål, som bestemmes af den retning gruppen bevæger sig i
- Medlemmerne udvikler et sæt normer, som afstikker grænserne for, hvilke gensidige forhold der kan etableres, og hvilken aktivitet der udføres
- Hvis samspillet fortsætter stabiliseres et sæt af roller, og gruppen skiller sig stadig mere ud fra andre grupper på grund af fælles kendetegn
- Et netværk af gensidig tiltrækning udvikles, på basis af om medlemmerne kan lide hinanden eller ej.

Lad os tage et eksempel med et fodboldhold. Her har spillerne som regel nogle ret klare og veldefinerede fælles mål. Det gælder om at spille godt og vinde kampe. Med hensyn til normer, vil der givetvis være en fælles norm, om at det er vigtigt at møde op til træningen og deltage aktivt i den. Med tiden vil der udvikles nogle roller på holdet. Der er både tale om mere formelle roller, fx anførerrollen, men også om mere uformelle roller på holdet, som indpiskeren, slideren, og ham eller hende med overblikket. Når spillerne begynder at bruge "vi" eller "os" om gruppen og "de" eller "dem" om andre grupper, er det tydeligt, at de føler, de tilhører en bestemt gruppe, samtidig med at de får noget af deres fælles identitet gennem deres forskellighed fra andre grupper. Endelig vil der på holdet dannes mindre subgrupper baseret på gensidig tiltrækning. Subgrupperne og de gensidige sym- og antipatier kan både påvirke holdets samarbejde i positiv og negativ retning.



iStockphoto.com/vgajic

Gruppens sammenhold

Det er ikke blot de enkelte udøveres sportslige styrker og svagheder hver for sig, der er afgørende for, hvor godt et hold præsterer. Sammenholdet er også afgørende vigtigt, fordi det betyder noget for, hvor godt samarbejdet og samspillet mellem udøverne på holdet er. Indenfor idrætspsykologien bruger man udtrykket kohæsion om sammenhold. Man skelner mellem to forskellige former for kohæsion. Opgavekohæsion og social kohæsion.

- *Opgavekohæsion* drejer sig om, i hvor høj grad de enkelte deltagere er enige om det fælles mål og arbejder sammen om at nå det. Målet kan være en bestemt præstation og/eller et bestemt resultat. Opgavekohæsionen kan gå fra lav til høj. Har holdet en lav opgavekohæsion, mangler der enighed om målet, og samarbejdet fungerer dårligt. Har holdet en høj opgavekohæsion, er der derimod klarhed om målet, og samarbejdet fungerer godt.
- *Social kohæsion* drejer sig om, i hvor høj grad de enkelte spillere på holdet kan lide hinanden og har lyst til at hjælpe hinanden. Også den sociale kohæsion går fra lav til høj. Er den lav, er udøverne ikke bundet sammen af sociale relationer, og de andre på holdet betyder ikke særlig meget eller vurderes måske ligefrem negativt. Er den høj, er der tætte sociale relationer og kommunikationen mellem udøverne fungerer godt.

Et hold, der fungerer og præsterer godt, vil ofte både have en høj opgavekohæsion og en høj social kohæsion, mens hold, der enten har en lav opgavekohæsion eller lav social kohæsion, ofte vil præstere mindre godt. En høj opgavekohæsion er selvfølgelig allervigtigst på hold som fx fodboldhold eller volleyballhold, hvor selve sportsaktiviteten kræver meget samarbejde og indbyrdes spilforståelse. Kravet til opgavekohæsion er derimod lavt i forbindelse med holdidrætter hvor der i højere grad er tale om individuelle præstationer (bordtennis, fitness, holdkørsel på cykel). Her er det derimod vigtig med en høj social kohæsion ved siden af selve aktiviteten, der giver deltagerne lyst til at deltage.

For meget sammenhold?

På forskellige måder kan sammenholdet på et hold imidlertid også skabe uforudsete problemer. Når sammenholdet på et hold er stort, når den enkelte identificerer sig meget med holdet, kan der opstå en form for *gruppepres*, der i for høj grad gør, at den enkelte retter sin adfærd ind i forhold til holdets normer. Det kan betyde, at den enkelte søger at undgå konflikter og uenigheder af angst for at blive ekskluderet eller miste respekt på holdet, og det resulterer måske igen i, at vigtige informationer og forslag til ændringer af praksis ikke tages op.

Inden for socialpsykologien taler man i forlængelse af det ovenstående om fænomenet *gruppetænkning*. Det handler om at grupper har en tendens til at nå frem til fælles beslutninger uden at have evalueret en situation tilstrækkeligt og uden at have vurderet de forskellige alternativer godt nok. Den fælles beslutning er snarere et resultat af det pres, der hviler på den enkelte for at vise enighed og leve op til gruppens normer, end den er et resultat af grundige overvejelser over selve sagen. Det er ikke svært at se, at for meget gruppetænkning udgør en fare på hold med stor kohæsion.

For meget kohæsion kan også gå ud over holdpræstationen på en anden måde. Nogle hold kan vurdere den sociale kohæsion så højt, at de prioriterer socialt samvær højere end at træne eller nå de opgaver eller mål, de har sat sig. Den sociale kohæsion kan også få en uheldig indflydelse på selve opgaven, når en fodboldspiller vælger at spille til en kammerat på banen end til en anden, der måske står i en oplagt scoringssituation foran mål. Og endelig kan den sociale kohæsion også betyde, at der opstår uformelle grupper på holdet, som har et andet syn end det officielle på den opgave, holdet har sat sig. Kommer det ikke frem i lyset kan det være ødelæggende for holdets præstation.

Teambuilding

Arbejdet med at udvikle og forbedre kohæsionen på et hold kaldes for teambuilding. Man kan pege på tre områder, hvor man praktisk kan arbejde med teambuilding. De tre områder er teamstrukturen, teammiljøet og teamprocesser.

Teamstrukturen. For at skabe mere sammenhold på holdet er det vigtigt, at teamet udvikler nogle fælles normer eller adfærdsregler. Her kan man for eksempel i mindre grupper arbejde med hypotetiske spørgsmål, om hvordan en deltager på holdet ideelt set bør reagere eller opføre sig i bestemte situationer. Holdets træner kan ligeledes udvikle normer og adfærdsregler for holdet i samarbejde med anføreren og derigennem give holdet ejerskab til dem og lade anføreren fungere som det gode eksempel til efterfølgelse. I det hele taget er en stil og en adfærd hos både træneren og anføreren, der inddrager holdet med til at styrke både den sociale kohæsion og opgavekohæsionen. Endelig er det også i forbindelse med teamstrukturen vigtigt, at de enkelte på holdet er tilfredse med og forstår deres roller og positioner på holdet. Det er med styrke kohæsionen. Derfor kan det f.eks. være en fordel, hvis man helt eksplicit får klarlagt den enkeltes rolle (anfører, god til at lytte, god til at gå forrest, god til at bevare roen osv.) og position (angriber, forsvarer m.m.) på holdet. Det kan for eksempel ske gennem jævnlige møder mellem den enkelte og træneren.

Teammiljøet: Hvis holdet opnår et særpræg, der adskiller det fra andre hold, er det med til at styrke gruppens kohæsion. Det kan være et særpræg, der er nået gennem en særlig spillestil, en særlig social omgangstone, men det kan også helt konkret opnås gennem ensartet sportstøj og ved hjælp af fællessange. Endelig kan sammenholdet i teammiljøet også styrkes ved at øge interaktionen mellem de enkelte på holdet. Det kan ske under selve træningen hvor man varmer op og øver sammen. Det kan ske ved siden af træningen, f.eks. via sociale arrangementer, fællesspisning eller blot ved at køre sammen til konkurrencer.

Teamprocesser: Ofte enkelte medlemmer på holdet sig til fordel for hele holdet, er det med til at styrke kohæsionen. Det gælder især, hvis det er medlemmer med høj status, der gør det. Det kan være en angriber i fodbold, der er god til også at løbe med ned for at forsvare, eller det kan være en ældre spiller, der bruger ekstra tid på at hjælpe en ny spiller. Teambuilding kan her for eksempel gå ud på at fremhæve personer, der i særlig grad ofrer sig for andre på holdet. Endelig er det også vigtigt at fremhæve, at samarbejde er mere betydningsfuldt end den enkeltes indsats.

Gruppens udvikling

Ifølge psykologerne Bruce Tuckman og Mary Ann Jensen forløber dannelsen af en gruppe gennem diss fem faser:

- *Dannelsesfasen.* I dannelsesfasen lærer medlemmerne hinanden at kende og finder ud af, hvordan de skal nå det mål eller løse den opgave, de har fået.
- *Markeringsfasen.* Her begynder medlemmerne at konkurrere om status og roller i gruppen, og der opstår let konflikter om rollefordelingen i denne fase.
- *Normfasen.* Her knytter medlemmerne sig mere til hinanden, de begynder nu at acceptere gruppens normer og de udstukne roller, og de identificerer sig nu med gruppen som helhed.
- *Præsentationsfasen.* Her udviser gruppen en stor sammenhængskraft. Medlemmerne fokuserer mere og mere på gruppens mål og på at udføre de opgaver, der er nødvendig for at nå det.
- *Afslutningsfasen.* I denne fase er gruppen nået så langt de kunne i forhold til at nå gruppens mål, og gruppen opløses derfor.

At være opmærksom på, hvor i dannelsesprocessen et hold er, kan være vigtigt i teambuilding, fordi det giver træneren et redskab til at se, hvor i udviklingen en gruppe er, og desuden giver det muligheder for at sætte ind med fasespecifikke øvelser og initiativer, der ikke forcerer holdets udvikling, men er tilpasset de særlige behov, holdet har i de forskellige udviklingsfaser.

Fasemodellen er dog mest oplagt for nydannede grupper og fungerer ikke optimalt i forhold til hold, hvor nye medlemmer løbende kommer ind i en allerede etableret gruppe. Flere idrætspsykologer peger desuden på, at forløbet fra fase til fase ikke er lineært, men snarere har karakter af et cirkulært forløb, fordi der kan optræde kriser i de forskellige faser, der gør, at man ofte må igennem faserne flere gange, før man kan komme videre.

OPGAVER: GRUPPENS UDVIKLING

1. Overvej, hvordan sympatier i subgrupper kan påvirke et holds sammenhold/præstationer negativt.
2. Hvilke problemer med kohæsion har du selv oplevet, når du har dyrket holdsport?
3. Overvej, hvordan sympatier i subgrupper kan påvirke et holds sammenhold/præstationer negativt.
4. Overvej selv, hvad der kan styrke kohæsionen på et hold
5. Overvej selv, hvilken rolle du ofte får, når du deltager i holdidræt
6. Diskutér efter et holdspil, hvilke uformelle roller, der udviklede sig undervejs i spillet.

Ekstremsport

Ordet ekstremsport dækker over forskellige sportsgrene, hvor udøverne udfordrer sig selv under ekstreme forhold. Det ekstreme i sporten kan enten ligge i, at der er tale om en meget risikobetonet aktivitet (fx klatresport, fridykning, base jumping), eller at den kræver stor udholdenhed (triathlon, maratonløb).

I dag deltager flere og flere mennesker i ekstremsport, og der er ikke blot tale professionelle udøvere, men mange motionister tiltrækkes i stigende grad af de ekstreme sportsgrene. Man kan spørge sig selv, hvorfor denne trend er blevet så stor i dag. Er deltagelsen i ekstremsport et udtryk for, at vi i dag lever i så trygge og sikre omgivelser, at vi har behov for at skabe mere spænding i vores liv? Er det et udtryk for, at vi i dag har et stigende behov for at realisere os selv og vise, at vi er noget ekstraordinært – særligt frygtløse eller særligt udholdende? Er det en reaktion på det moderne menneskes mere og mere rutineagtige og stillesiddende liv? Eller er dyrkelsen af ekstremsport en måde, vi kan glemme os selv på, en måde at komme væk fra alle de stressende tanker og bekymringer, der jager os til daglig?



iStockphoto.com/ihsanyildizli

Psykologen Marvin Zuckerman har peget på, at spændingssøgen (sensation seeking) kan være et særlig udtalt personlighedstræk hos nogle mennesker. Spændingssøgen kommer til udtryk som en særlig søgen efter spænding og nye oplevelser, samt en tendens til impulsiv adfærd og en overfølsomhed overfor kedsomhed. Zuckerman har udviklet en personlighedstest til at måle graden af spændingssøgen og brugt den på 166 atleter i henholdsvis meget risikobetonede og meget lidt risikobetonede sportsgrene. Her viste det sig, at især deltagerne i meget risikobetonede sportsgrene som faldskærmsudspring, motorsport og bjergbestigning scorede højt i personlighedstesten. Med andre ord kan det være mennesker med et særligt behov for spændingssøgen, der tiltrækkes af de stærkt risikobetonede former for ekstremsport.

For sociologen Anthony Giddens har de risikobetonede sportsaktiviteter karakter af institutionaliserede risikomiljøer, hvor risici bevidst dyrkes for at skabe rum for at vise mod, styrke, udholdenhed og dygtighed. De er et alternativ til hverdagens rutiner, et sted hvor man kan vise, at man er i stand til at se farerne i øjnene og overvinde dem. Beherskelsen af faremomenterne repræsenterer ifølge Anthony Giddens en

"selvhævdelse og en demonstration over for andre, at tingen lykkes for én under vanskelige forhold". Det skriver han i bogen *Modernitet og selvidentitet* fra 1996.

Når det gælder udholdenhedssport som for eksempel triatlon eller ironman, er det ikke faremomenterne der er i centrum, men i stedet selve det at kunne klare den fysiske præstation og "æde" den smerte, der er forbundet med at gennemføre aktiviteten. Det kræver en gennemgribende ændring af ens hverdag at træne op til disse aktiviteter. Alt skal være tilrettelagt og under kontrol med selve konkurrencen som mål. Udholdenhedssport fortæller derfor historien om mennesker, der under vanskelige og fysisk krævende forhold er i stand til at sætte sig mål og realisere dem. Det fortæller, at man er i stand til at præstere noget ekstraordinært, som ikke alle er i stand til.

OPGAVE: EKSTREMSPORT

Diskutér, hvorfor ekstremsport er blevet så populært i vor tid.