

NARRATIV IDRÆTSPSYKOLOGI | TEORI OG PRAKSIS

30. JAN. 2024



AALBORG UNIVERSITET

Hvem er jeg?

**Lektor i anvendt
idrætspsykologi**

Sports & Social Issues

Aalborg University

Forskning:

**Børn og unge med
særlige behov eller
særligt talent**

Lykkeliga



AALBORG UNIVERSITET

U11 fodboldtræner

Aalborg KFUM

U6 assistenttræner håndbold

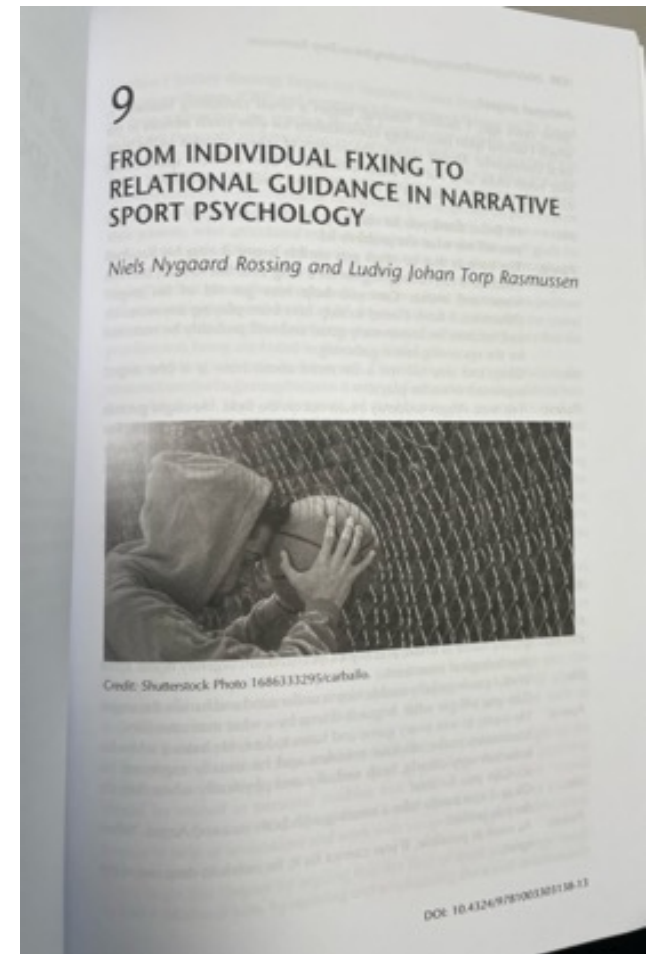
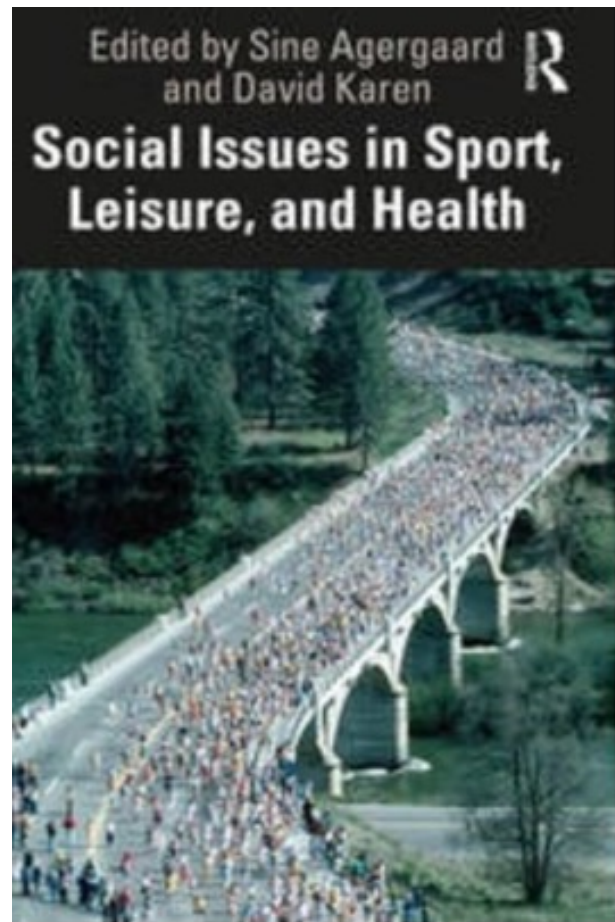
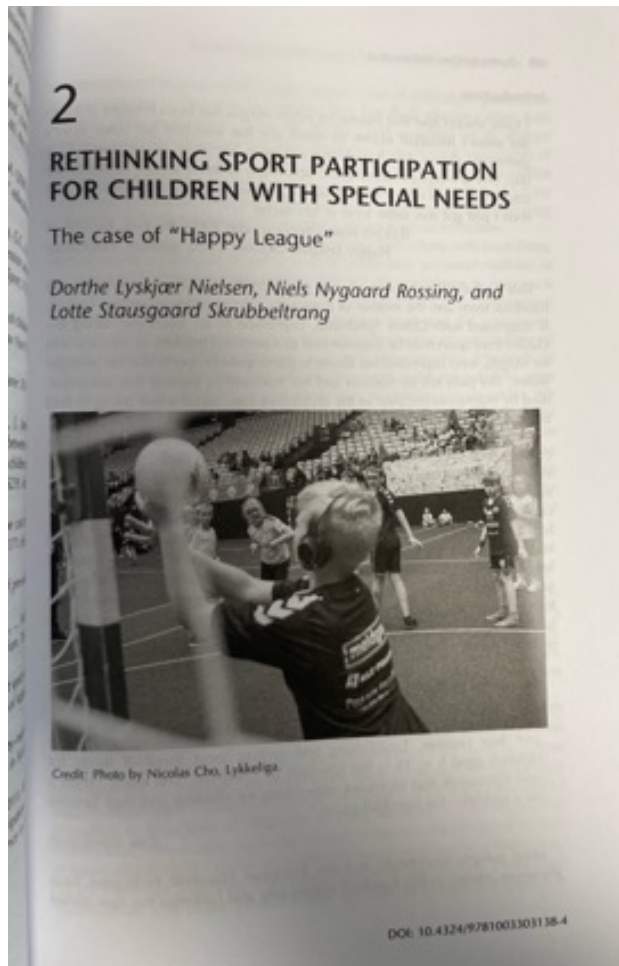
Aalborg KFUM

Mentaltræner

AaB



PERSONAL TROUBLES vs. PUBLIC ISSUES



AALBORG UNIVERSITET

PRAKSISVIRKE

”FREELANCE”
IDRÆTSPSYKOLOGISK
KONSULENT

MENTALTRÆNER



Elitesport Aalborg



AALBORG UNIVERSITET

TRADITIONELLE MÅDER AT PROBLEMLØSE I IDRÆTS- OG SUNDHEDSPSYKOLOGI

ANGER MANAGEMENT

**PERFORMANCE
ANXIETY REDUCTION**

**CONCENTRATION
CONTROL**

MOTIVATION BOOSTERS

MENTAL HEALTH MANAGEMENT

**ATTENTION
CONTROL**

PROBLEMET: DEN VREDE HÅNDBOLDSPILLER

“Ring Ring” (Phone buzzing)

Me: Niels here

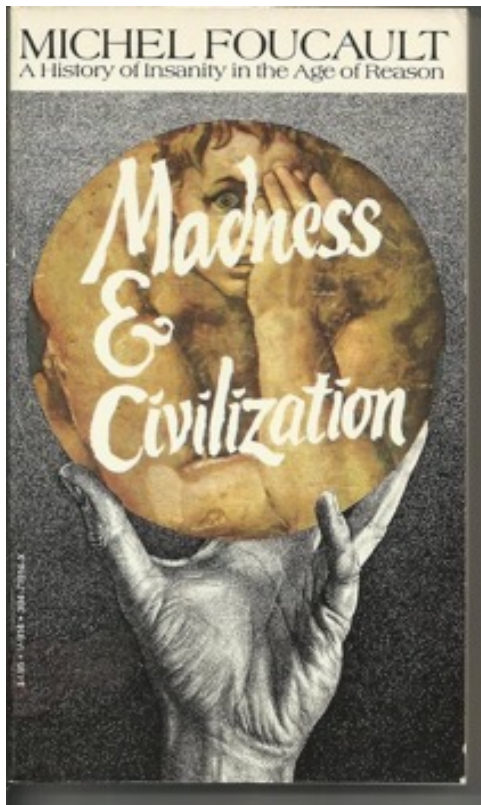
Parent: Hi, my name is Brian, and my 14-year-old son urgently needs some psychological treatment.

Me: Hi Brian, thank you for reaching out. I will be happy to help. Can you tell me what the problem is?

Parent: The issue is that he often gets terribly angry during his handball matches. It has been going on for a long time but has just become worse and worse. Can you help him get rid of his anger? Otherwise, I think I need to stop him from playing anymore. It's sad, because he is extremely good and will probably be recruited for the upcoming talent gathering.

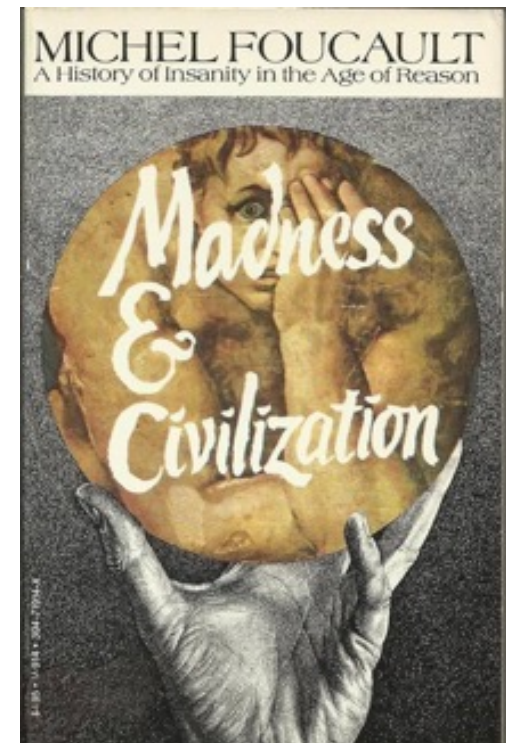


TEORETISK BLIK PÅ SAMFUND OG INDIVID: PROBLEM OG LØSNING



OBJEKTIVERING PÅ 3 MÅDER

- **Adskillende idræts-praksisser**
(mentaltræning for ”mentalt svage”,
opdelt træning god/dårlig)
- **Objektivering af mennesker**
(du ER en hidsigprop)
- **Normaliserende evalueringer**
(du er unormalt hidsig til håndbold)



FIXER VI ELLER SKABER VI PROBLEMER?

KONSTANT FARE FOR LINGVISTISK FANGESKAB

Crawford et al., 1995



AALBORG UNIVERSITET

Objektivering

Problemet i vestlig kultur er at vi objektiverer mennesker

Problemet bliver personen

Jeg er nervøs
Jeg er dårlig
Jeg er ...?

Du er nervøs
Du er nervøs
Du er ...

Narrativ coaching (terapi) handler om at objektivere problemet
Lade problem være problem
og lade *identitet* være adskilt fra problemet

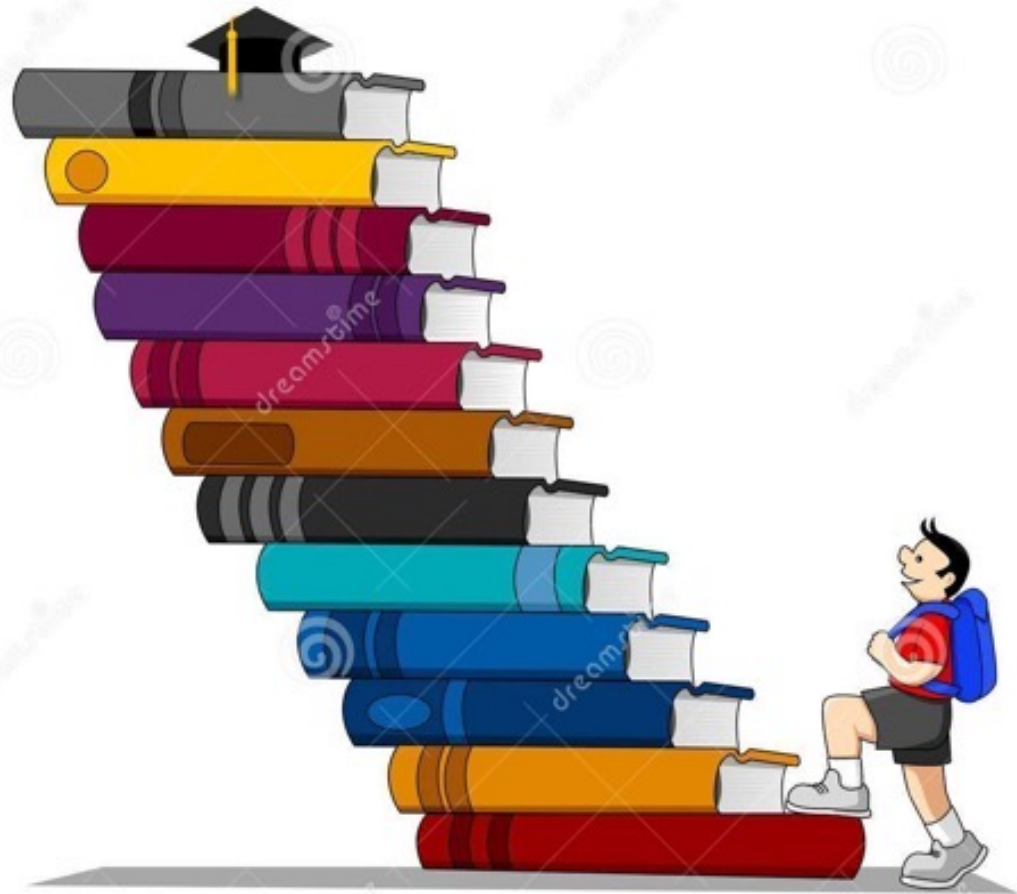


EN NARRATIV TILGANG SER PÅ FORTÆLLINGER

Vi lever efter
fortællinger om vores
liv, og disse
fortællinger omslutter
vores liv



Inspireret
af White 2006



GRUNDANDTAGELSEN

Vores liv bliver levet gennem fortællinger

“Fortællingerne bliver den fortolkningsramme vi sætter vores erfaringer ind i”

Det er vores egne fortællinger eller **narrativer om os selv om vores omverden**, der er af betydning for, hvordan man lever og trives.

Vores verden består af fortællinger.
Vores liv er organiseret af fortællinger.

”Vi svømmer rundt i fortællinger ligesom fisk svømmer rundt i vand” (Allan Holmgren).



Fortællinger

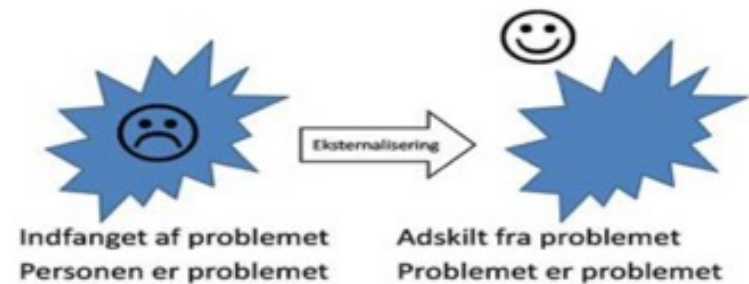
- Livets *vandfald af øjeblikke* organiseres i fortællinger.
- Fortællinger handler om at skabe mening i det kaos der eksisterer i alle menneskers liv.
- **Mennesker forsøger at skabe mening og sammenhæng igennem fortællinger**, som et værn mod kaos og utryghed.

(Jepsen et al., 2010
Molke & Molly, 2009)

EKSTERNALISERING SOM METODE

Eksternalisering

- Adskiller problem fra person
- Modsætning til "internalisering"
- Skaber en *refleksiv distance* til problemet



Eksternalisering



Inspireret af Jepsen, 2010, s. 206



NARRATIV COACHING

Metaforer til eksternalisering

HUSK: Dette er eksempler!

Metaforen skal altid passe til det konkrete problem i den konkrete kontekst.

Metaforer handler om at forstå en ting igennem en anden ting og kan have en frigørende og livgivende effekt på måden coaches forholder sig til problemet og dermed være med til at skabe nye og anderledes vinkler på en sag. De genereres ved at overføre billedlige udtryk fra et domæne til et andet domæne.

Tilføj selv flere eksempler.

KLASSISKE PROBLEMER	EKSEMPEL PÅ METAFOR
NERVØSITET	RUTSJEBADE
UTILFREDS MED MEDSPILLERE	DEN SURE NABO
RESULTATFOKUS	TALMANDEN
MANGLENDE SPILFORSTÅELSE	MUMIEN
VREDE	VULKAN
FRYGT FOR AT FEJLE	MUSEN / DJÆVELEN
LAV KOMPETENCEFØLELSE	ALIBISPILLEREN / DEN STILLE DRENG
MANGLENDE ENGAGEMENT	DOVENDYRET / SOFASPILLER
MANGLENDE TRO PÅ HOLDET	EGOTRIPPEREN



Eksternaliseringsvariant:
Klubmetaforen



Inspireret af Moltke & Molly, 2019



EKSTERNALISERING AF "PROBLEMET"

Me: *How can you describe the anger?*

Angus: *... Ehmmm ... I don't know!*

Me: *Does it have a specific colour?*

Angus: *Ehmmm ... I think it's red, I see red when the anger comes.*

Me: *Aha: What happens before it comes?*

Angus: *I sometimes feel the anger is coming, the body is sort of rumbling. I try to keep it down, but then suddenly it escalates and erupts.*

Me: *Ahh. Ok. What does it look like when it comes?*

Angus: *It looks like a volcano!*

Me: *Aha. How often have the volcanos erupted lately?*

Angus: *Every time I play matches ... But the volcano is silent during training.*

Me: *Aha. Interesting. What ignites the volcano in matches?*

Angus: *All kinds of things. Opponents that do dirty tricks, the coach that yells at me, teammates that do not do their best [... ..]*



NARRATIV METODE AT SAMTALE PÅ

	Stage	Description	Example of questions
1	Find the plot	Define the plot and the problem based on the athlete's perspective.	<i>Tell me about the problem?</i>
2	Externalise the problem	Invite the athlete to generate a metaphor for the problem.	<i>What colour is it? What does it look like? What would you name it?</i>
3	Map the problem	Outline different episodes where the problem occurs and explore which effects the problem has on the athlete and relations.	<i>When did the volcano appear the first time? What is the purpose of the volcano? Who are its allies? How does it affect your game?</i>
4	Evaluate the problem	Understand why the problem is a problem in terms of the athlete's self (i.e., to gain insight in values or intentions that are suppressed).	<i>Why is it unacceptable for you that the volcano erupts so often? How come you are not satisfied with the smoldering volcano?</i>
5	Scaffolding	Construct an alternative story by opening new interpretations of episodes, exploring unique episodes, and operationalising values to construct a new plot.	<i>Does the volcano always erupt in specific circumstances or are there exceptions?</i>
6	External witness	Invite the parent to witness the athlete's story and make them tell their story.	<i>What has moved you in your son's story? What has made a special impression on you? What is your role in the story?</i>
7	Finalising	The people in the session summarise together and create ways for the athlete (and/or the parent or coach) to take action.	<i>What is the biggest learning from the session? Has it led to new ways to understand the problem and to act in the future?</i>

Inspireret af Jepsen et al., 2011

NARRATIV METODE AT **STRUKTURERE** SAMTALE PÅ

- INTERVENTIONER MED FORÆLDRE-ATLETER
- INTERVENTIONER MED FAMILIEN
- INTERVENTIONER MED SPILLER & TRÆNER
- INTERVENTIONER MELLEMLALLE ELLER EN GRUPPE AF SPILLERE
- INTERVENTIONER MED EKSTERNE VIDNER (SÅSOM FORÆLDRE)



EN FORTÆLLING ER ALTID I FLERTAL

Me: Brian, where are you when the volcano escalates and erupts?

Dad: (looks bewildered) I ... I am on the stand

Me: Aha. And what do you do?

*Dad: I'm ... I'm sitting ... (looks nervously at Angus). No, actually, I'm standing. I wander around on the stand. I can't sit down... at all... (long pause). I should be sitting, but I can't ... (looks again nervously at Angus and become red in his face). I also yell ... oh sh** ... It's my fault ... I yell at the ref. I yell at the opponent team ... I am causing the volcano to explode.*

Me: What do you hope for when your son plays matches?

Dad: That he will do good. Outperform the others. That they will win.

Me: Is that the most important for you?

Dad: ... No. (tears in his eyes) What is most important is that he loves the game... And that he loves me. And right now, our relationship is broken because of this.

Me: ...Angus, what did you notice then most from your dads' story?

Angus: (tears in his eyes) I... I've never heard dad say that...



Mentaltræner i AaB

SOMMER 2022:

OPGAVE: FREMME KULTUREN



AALBORG UNIVERSITET

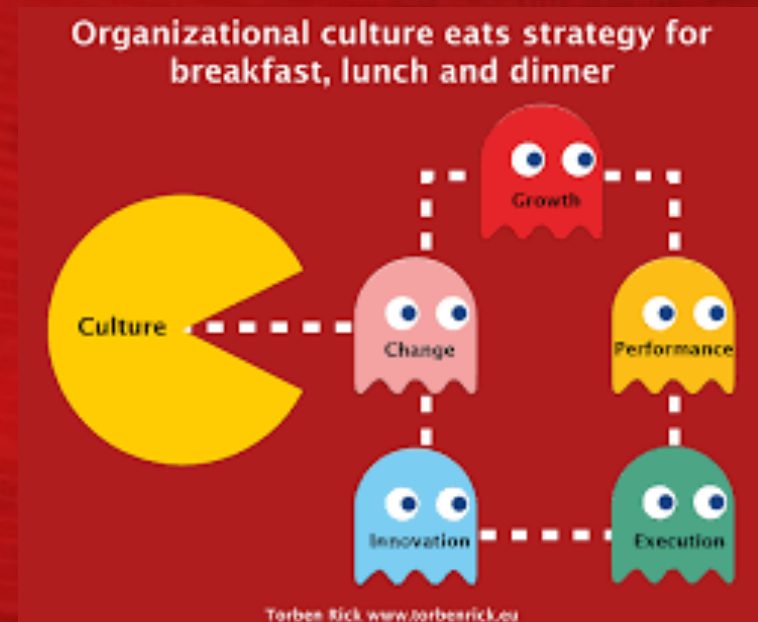


AKADEMIET

SAMTALER MED ALLE ANSATTE PÅ AKADEMIET

30-60 minutters samtaler
Observationer til træning og kamp
MEN primært fokus på samtaler

Samtalefokus på fortid og fremtid:
Kultur
Roller
Mentaltræning



**“Culture eats strategy for breakfast”,
Peter Drucker**

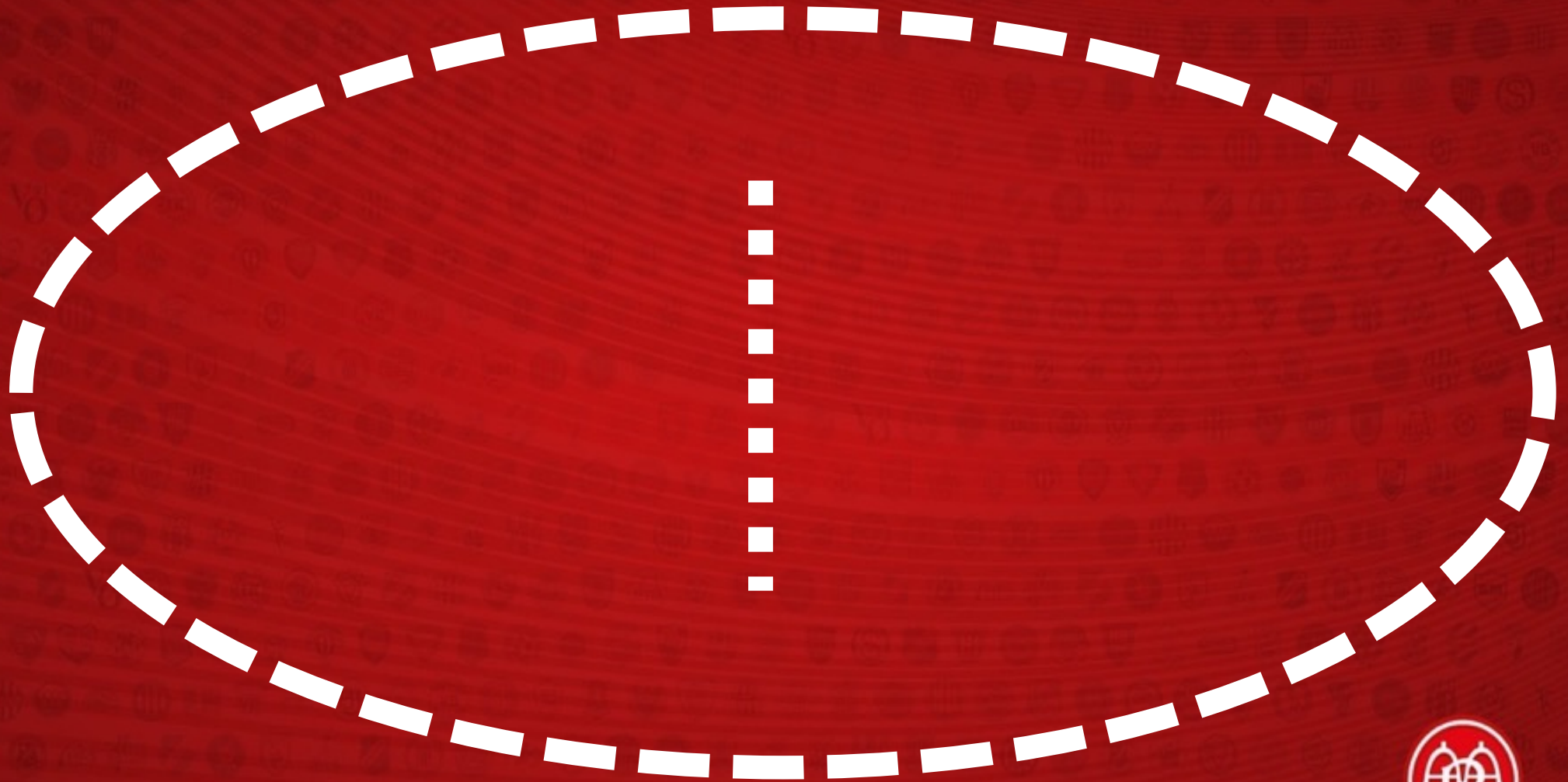


AALBORG UNIVERSITET



AKADEMIET

Analyse af AaB Akademis gamle kultur

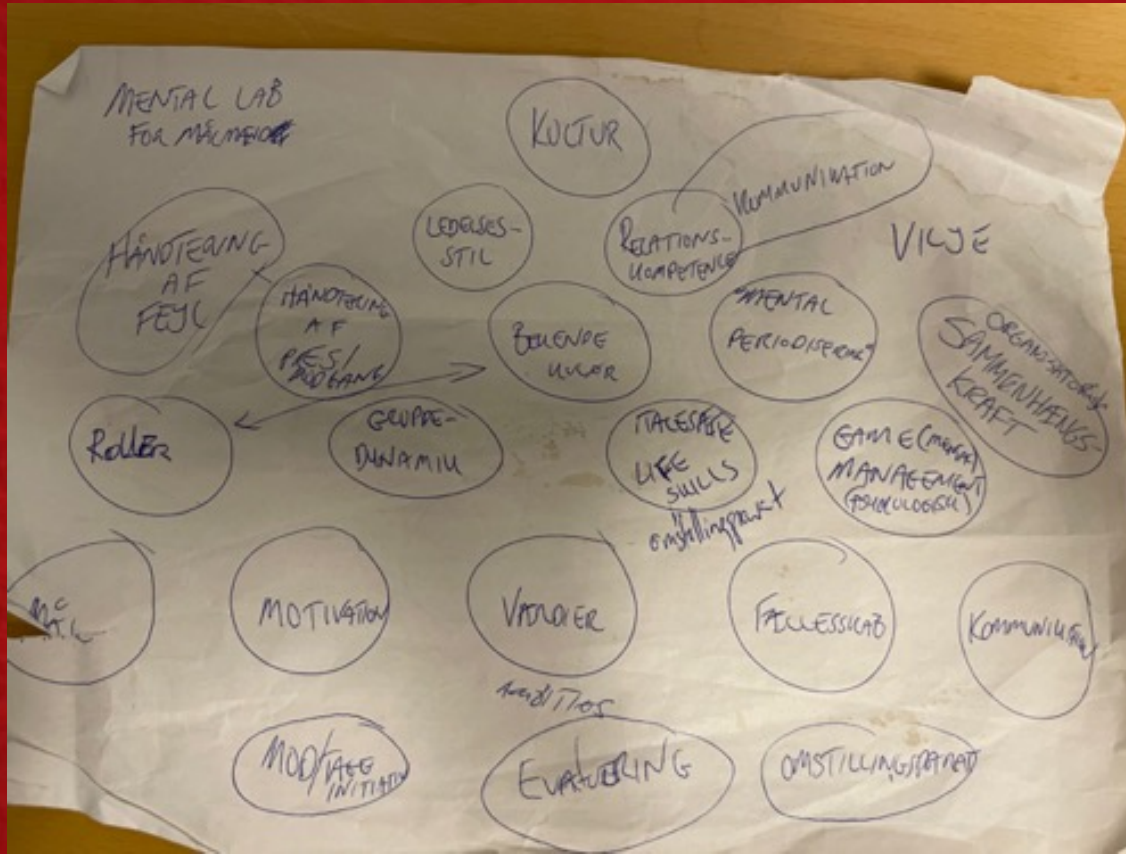


AALBORG UNIVERSITET



AKADEMIET

Samudviklet "Mental program"



U13

"Superliga"



AALBORG UNIVERSITET



AKADEMIET

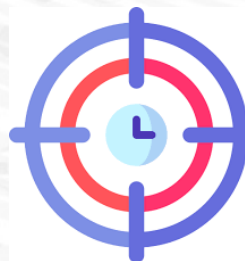
Mentalt program: foreløbigt



Kommunikation



Feedback



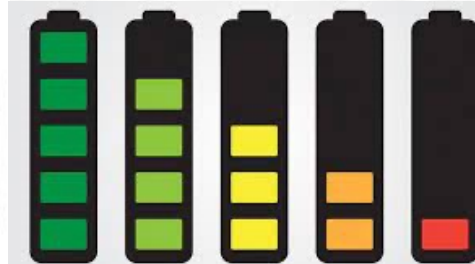
Fokus



Kreativitet



Modgang



Mental Restitution



Følelshåndtering



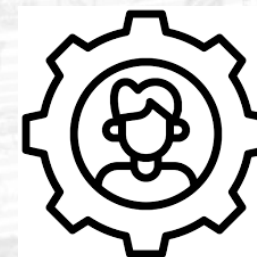
Værdier



Motivation



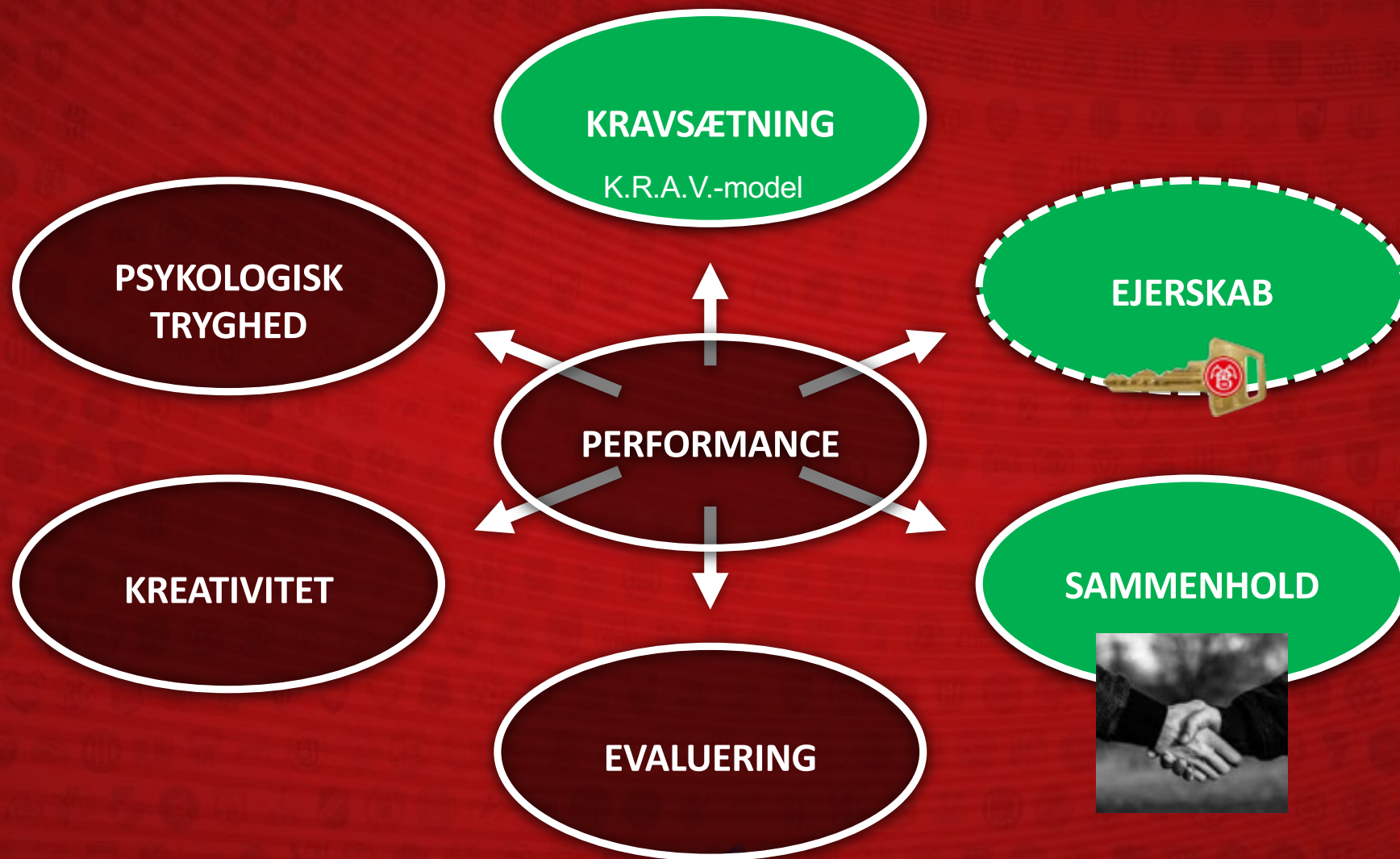
Mål



Roller



AKADEMIET



VISUELLE PROCESMÅL

SKRIV ET PROCESMÅL NED ET STED DU KAN SE DET, F.EKS. PÅ VANDFLASKEN, SOM DU HAR DET MED DIG TIL TRÆNING & KONKURRENCER

DET SYNLIGE PROCESMÅL SKAL STØTTE DIG I AT MINDE DIG OM MÅLET UNDERVEJS I TRÆNINGEN OG DELE MÅLET TIL ANDRE, DER KAN STØTTE DIG I DET (DET FORPLIGTER)



PROCESMÅL:

Polarløve
Klar
Løvehjerte
Fokus
Rovdyr

HER ER ET BILLEDE FRA AALBORG SPORTSKARATE, HVOR KÆMPERNE HAR FUNDET EET PROCESMÅL OG ARBEJDET MED DET I EN MÅNED TIL TRÆNING OG STÆVNER.



AALBORG UNIVERSITET

Gruppesamtaler om procesmål U17

HJÆLPE-SPØRSMÅL			
<p>Kontraktspørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvad er målet for i dag? Hvad vil jeg/du gerne have ud af sessionen i dag?</p>	<p>Detektiv spørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvad ville oplever du din udfordring? Hvordan vil du beskrive din udfordring?</p>	<p>Skala spørgsmål</p>  <p>Eksempel: "På en karakterkule, hvor vil du så placere din udfordring?" Hvor vil du placere de løsninger, der er fundet på en karakterkule?</p>	<p>Mirakel spørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvis vi kunne gå efter den perfekte situation, hvordan ville det så se ud her, under efter udfordringen opstået? Hvordan ville Mette (stjernepilare) have løst den her udfordring?</p>
<p>Styrkespørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvilke af dine styrker ville kunne være med til at løse udfordringen?</p>	<p>Intentions spørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvad var intentionen/kunne være intention i din udfordring?</p>	<p>Relationsspørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvad tror du dine kollegakommentarer ville sige der skal til for at løse udfordringen?</p>	<p>Refleksions spørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvordan ville udfordringen se ud, hvis du spillede for modstanderne? Hvilke omgivelser ville du have hvis...?</p>
<p>Kritiske spørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvorfor vil du vælge den her løsning? Hvorfor ikke vælge den her løsning?</p>	<p>Fremsettelse af ide</p>  <p>Eksempel: Kan din udfordring handler om manglen de med/være til positionering?</p>	<p>Udfordrings spørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvordan har du oplevet at løse den her udfordring tidligere? Og hvad gjorde du der?</p>	<p>Kaptajn spørgsmål</p>  <p>Eksempel: Hvad har du fået ud af samarbejdet om din udfordring? Hvad vil du helt konkret gøre i den kommende periode?</p>



ARBEJDSFILOSOFI PÅ DET MENTALE

AL ADFÆRD HAR EN FUNKTION

ALLE ER ENTEN PÅ VEJ OP ELLER NED

INSIDE OUT

RELATIONEL PROBLEMLØSNING

LEARNING BY DOING/FAILING/WINNING AND DOING AGAIN



NARRATIVE IDRÆTSPSYKOLOGISKE PRAKSISSE... PT.

- Analyse af landskabet/miljøet med afsæt i samtaler med hele staben
- Udvikling af mental modeller der fordrer sprog *om* det mentale
- Træning af trænere på at være (narrative) ledere og på at integrere mentale fokuspunkter
- Workshops der fordrer sprog og erfaringer *om* og *med* det mentale
- Gruppesamtaler med transitionsspillere om andres og deres fortællinger
- Gruppesamtaler mellem spillere om deres målsætninger

TAK!

REFERENCER (Udvalgte):

- Brunelle, J. P., Janelle, C. M., & Tennant, L. K. (1999). Controlling competitive anger among male soccer players. *Journal of applied sport psychology*, 11(2), 283-297.
- Crawford, P., Nolan, P., Brown, B. (1995). Linguistic entrapment: medico-nursing biographies as fictions. *Journal of Advanced Nursing*, 22, 1141-1148.
- Foucault, M. (1973). *The Birth of the Clinic: An Archaeology of Medical Perception*. New York: Random House.
- Foucault, M. (1965). *Madness and civilization*, New York: Pantheon Books.
- Jepsen, B., Gade, M., Simonsen, K., (2011). Narrativ coaching. In Jepsen, B., Gade, M., Simonsen, K., (eds.): *Coaching i organisationer*. Copenhagen: Hans Reitzel.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W.W Norton & Company, Inc
- White, M. (2006). *Kort over narrative landskaber*. Copenhagen: Hans Reitzel