

Sådan var vi med til at hjælpe Ulrik og drengene til GULD!

Af

Finn Havaleschka



Vejen til inspiration om coaching og præstationstræning, går normalt fra en af Jægerkorpsets hårde drenge eller fra en toptatlet, der er gået på pension, til erhvervslivet. Sjældent den anden vej.

”Når jeg opdager nogle metoder i erhvervslivet, tænker jeg at det må kunne bruges på håndboldbanen”.

Ulrik Wilbek

Ulrik gik, som det fremgår af citatet, den anden vej. Da Ulrik blev opmærksom på Garuda og Lederens Mentale Scorekort, en metode jeg havde udviklet til coaching af erhvervsledere og mental træning af golfere, spurgte han om den ikke også kunne anvendes af ham og hans håndboldspillere.

Det var en spændende udfordring. Selvfølgelig kunne den det! Herefter gik vi i gang med at udvikle det vi nu kalder Håndboldspillerens Mentale Scorekort.

Uanset om du er atlet eller leder, handler det om at kunne præstere og kunne gøre det under pres. Hvis alt andet er lige, gælder det, at den der er bedst til at præstere under pres, også er den der opnår de bedste resultater. Men hvordan kan vi lære at handle mere effektivt under pres?

Præmisserne er følgende. Den generelle erfaring om menneskets adfærd siger, at når et menneske bringes i en situation, hvor det føler sig presset, forsøger det ofte at løse problemet, lette presset, med den samme adfærd, som måske i virkeligheden var årsagen til at presset opstod. Den enkle forklaring er, at hvis vor personlighed eksempelvis er til

systematik, orden og planlægning, og vi mister kontrollen, vil vi ofte forsøge at genskabe kontrollen med endnu mere systematik, orden og planlægning. Eller, hvis vor personlighed er til hurtige og risikovillige beslutninger og vi ikke når de forventede resultater, forsøger vi at lette presset ved at sætte farten op, tage flere chancer og presse endnu mere på. Og således bekræfter vi Einsteins definition på vanvid:

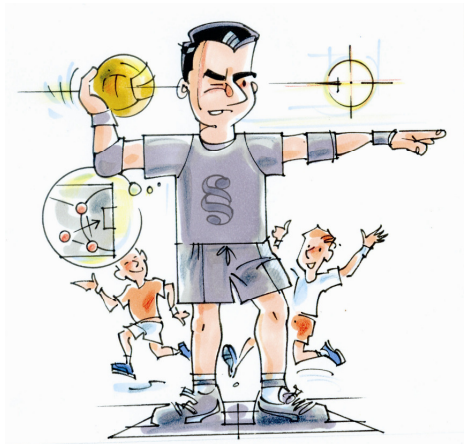


***True insanity is...
Using the same behavior and expecting
different results.***

Hvorfor er det sådan? Det er det, fordi vi til enhver tid forsøger at optimere følelsen af velvære og lykke og minimere følelsen af ulykke og smerte. Måden vi gør det på, er en konsekvens af vor personlighed. Det betyder, at vi har svært ved at få en leder eller en atlet, der normalt finder lykken ved at tilfredsstille behovet for sikkerhed, punktlighed og forudsigelighed, til at tage mere risikobetonede, impulsive eller uplanlagte beslutninger. Sådanne beslutninger er for denne person, mentalt set, den direkte vej til ulykken. Det samme gælder for personen der finder lykken ved den spænding og det rush af adrenalin det giver at tage chancer og altid at søge ud i overhalingsbanen. Det er svært at få ham eller hende til at løfte foden fra speederen og søge ind i inderbanen for at finde de mere sikkerhedsorienterede løsninger. Sådanne løsninger fører for dem, mentalt set, direkte væk fra lykken.

Derfor har vi svært ved at frigøre os fra vor personligheds vanemæssige og trygge adfærdsmønstre. Men skal det lykkes må det starte i ens egen mentale forestillingsverden. Derfor kaldes det mental træning.

Verdens bedste målmand



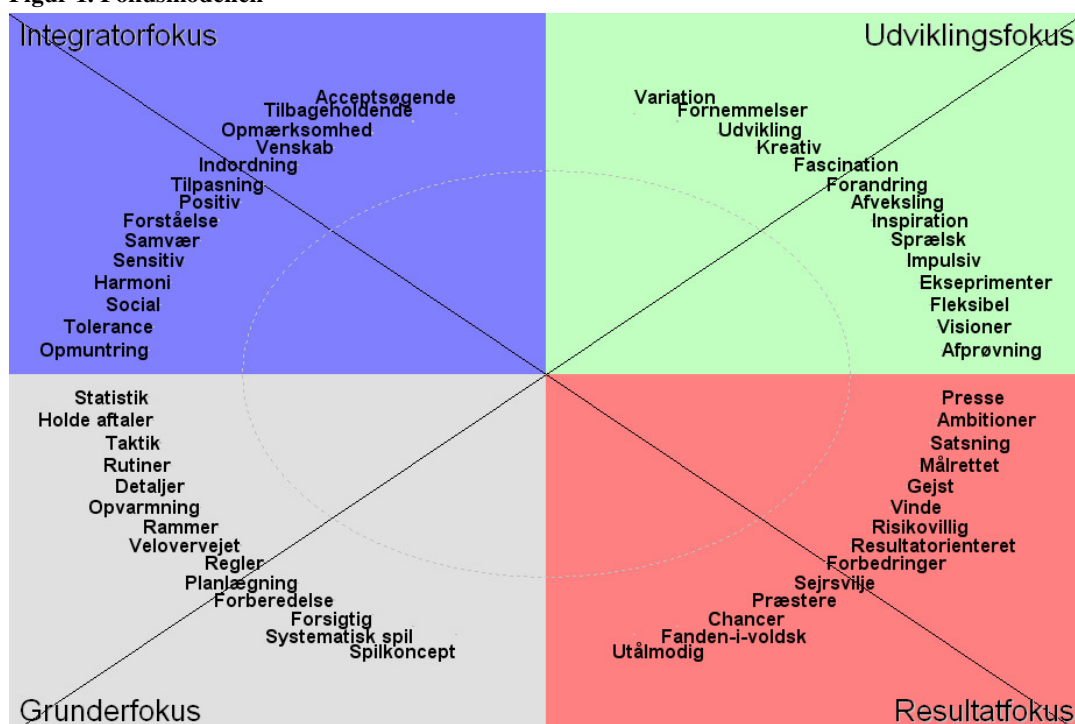
Kasper Hvidt blev ved EM valgt som turneringens bedste målmand. Man behøvede ikke at være dansker for at kunne se at det var det rigtige valg. Kasper er et ualmindeligt grundigt og systematisk menneske, som gør alt for at undgå overraskelser. Han fører statistik med alle detaljer – alt i hans tilværelse har sin plads. Uventede skud og spilmonstre, en vandflaske der ikke står på sin rette plads eller en forsvarer der ikke dækker den aftalte vinkel, er situationer, som kan bringe ham helt ud af fokus.

Når det sker, søger han at genetablere kontrollen ved at være endnu mere systematisk, med mere statistik og mere orden. I irritationen over uordenen, skælder han ud på sine medspillere, med det resultat, at redningsprocenten falder. Kasper måtte derfor mentalt og i praksis træne nogle alternative reaktionsmønstre.

Fokusmodellen og de fire farver

Det, der hjalp Kasper og de andre spillere til at standse op, finde og mentalt træne alternativerne til deres sædvanlige adfærd var Fokusmodellen, der er kernen i det Mentale Scorekort. I modellen har jeg inddelt spillerne i fire typer, som har fire forskellige tilgange til og måder at spille håndbold på. Tilgange som hver især giver den enkelte spiller optimal lykke og dermed optimale forudsætninger for at præstere. Se figur 1.

Figur 1. Fokusmodellen



Stikordene i figuren beskriver fire forskellige fokusområder, spilstrategier og adfærdsmønstre. De er ikke gensidigt udelukkende, men jo mere man lægger vægt på de kvaliteter, der beskrives med stikordene i ét hjørne, jo mindre fokus har man på kvaliteterne i det modsatte hjørne. Konsekvensen er, at når den meget røde spiller, som f.eks. Joachim Boldsen, kommer under pres, vil han ofte søge løsningen i det røde felt. Dvs. større risikovillighed, flere indsatser, mere energi og endnu mere pres.

Når han ikke stopper op og prøver at finde andre løsninger, skyldes det at han, per natur, specielt i pressede situationer, ikke har fokus på samspillet (det blå felt), eller, at han i kampens hede, "glemmer" at følge den aftalte taktik (det grå felt), eller, at han i sin målrettethed overser mulige kreative løsninger (det grønne felt). Sådanne løsninger er ikke en del af hans mentale beredskab. De repræsenterer hans "Mental Blind Spots".

Formålet med den mentale træning var at åbne hver enkelt spillers øjne for de alternative løsninger. De løsninger de overser, fordi de ligger i de felter, som for dem er "mentale blinde punkter".

Vi skal ikke lave om på spillerne. Boldsen er bedst i det røde hjørne og Kasper er bedst i det grå. Jesper Jensen er enorm kreativ og ser muligheder opstå, lang tid før de opstår.

Han er bedst i det grønne hjørne. Lars Jørgensen er bedst i det blå hjørne, der hvor man tager medspillerne med, støtter dem og gør dem bedre. De nævnte spillere har deres styrker i hver deres hjørne. Det kan og skal vi ikke lave om på, men kan vi blot få dem til at se og udnytte de strategier og spillemuligheder, der ligger i de andre hjørner, to, tre, fire gange i løbet af en kamp, kan vi vende tabersituationer til vindere situationer.



Derfor startede det hele med at vi kortlagde hver enkelt spillers lykkehjørne og mentale blinde punkter og derudfra satte dem i gang med at træne, mentalt og i praksis, i også at anvende de løsninger der ligger i de andre hjørner. På den måde optimerede vi hver enkelt spillers kompetencer. Vi holdt fast i hver enkelt spillers spidskompetencer og styrkede svaghederne.

Color Buddy træning

Det næste skridt var at optimere samspillet. Til det blev der udviklet et Color Buddy træningssystem. Her blev spillerne sat sammen to og to. Formålet var at give dem et godt kendskab til og baggrunden for at de, spiller for spiller, er forskellige, samt hvilke styrker og svagheder der ligger i de forskellige hjørner. Først derefter kunne de udnytte forskellighederne optimal og hjælpe hinanden med at åbne op for deres ”mentale blinde punkter”.

Det gav respekt, sammenhold og samspil i verdensklasse – til Guld!

Noter:

Det Mentale Scorekort anvendes i dag i erhvervslivets HR-aktiviteter, samt af Dansk Håndbold Forbund og Dansk Golf Union.

Vil du vide mere om hvordan du kan anvende Det Mentale Scorekort i **erhvervslivet**, og indenfor **sportens verden**, så kontakt Finn Havaleschka, Garuda Research Institute, finn@garudahr.com.

Du kan læse mere om hvordan Ulrik Wilbek og hans assistenttræner Peter Bredsdorff-Larsen anvender Det Mentale Scorekort i hans bog ”Tro på dig selv”, kapitel 4.