

Tema

# OPMÆRKSOMHED

Mentalt værktøj:

Optimer dit fokus og  
få skærpet din  
opmærksomhed på  
det vigtigste

**Mentaltræning der virker!**



## HVAD ER VIGTIGST?

For at kunne præstere dit bedste, er det afgørende, at du ved, hvor din opmærksomhed er, og hvordan den bevæger sig. Hvad bliver opmærksomheden ansporet af? Hvad lokker den og hvad forstyrrer den? Det er spørgsmål, alle bør arbejde med i bestræbelserne på at blive bedre til at præstere.

Har du først et godt kendskab til, hvordan din opmærksomhed bevæger sig, har du også mulighed for at træne den til at fokusere på bestemte ting. Er du først blevet rigtig god til det, kan du styre og kontrollere din opmærksomhed i forskellige situationer. Du kan lede den hen mod det, du har mest indflydelse på og du kan påvirke din præstation. Du bliver i stand til hele tiden at kunne anspore din opmærksomhed mod det, der er vigtigst eller fastholde din opmærksomhed dér hvor den er – på det vigtigste.

## OPMÆRKSOMHED

Opmærksomhed kan karakteriseres ved din individuelle oplevelse af at beskæftige dig mere eller mindre bevidst med noget: En bestemt ting eller et særligt område. Man kan tale om at have opmærksomhed på ét bestemt felt. Det kaldes opmærksomhedsfeltet.

Gennem hele vores sanseapparatet (se, høre, føle, mærke, etc.) bliver vi bombarderet med sanseindtryk. Vores opmærksomhed ansføres eller lokkes og vi hæfter os ved forskellige ting. Det kan være tanker om noget, der er godt eller skidt. Vi bliver måske fanget i følelser som angst, vrede, frustration, glæde eller tilfredshed. Vores opmærksomhedsfelt kan også rettes mod kropslige oplevelser: Varme/kulde i kroppen, hurtig/langsom vejtrækning, kraftige pulsslag, smerter, etc. Dertil kan opmærksomheden være rettet mod adfærd: Hvordan bevæger jeg mig? Hvordan bevæger andre sig?

Du har hele tiden opmærksomheden rettet mod noget. Opmærksomheden arbejder altid. Du kan også have oplevelsen af, at din opmærksomhed er væk. Det er den dog aldrig, men den kan køre så meget på autopilot, at den kan være svær at registrere.

Når sportsudøvere præsterer godt og taler om at være i „flow“ eller at alt bare „flasker sig“, uden helt at kunne beskrive hvad de gør og tænker, så har opmærksomheden oftest været rettet mod ting i udøverens egen automatik. Det vil sige, at du kører på „autopilot“. Det er vigtigt at nå det stadie, for det er når autopiloten er slået til eller delvist til, at top-præstationen indfinder sig. Man kan tale om, at opmærksomheden er i grønt felt. Det kommer jeg tilbage til senere.

I den omvendte situation, hvor man taler om at miste opmærksomhed eller blive forstyrret, er det oftest i situationer, hvor du oplever at du præsterer dårligere. Det er imidlertid også i de situationer, hvor du kan blive mere bevidst om, hvor din opmærksomhed er og hvor den ikke skal være. Man kan sige, at opmærksomheden er i rødt felt. Selv om situationen er irriterende for dig, er det også her du kan finde værdifulde oplysninger om det, der lokker opmærksomheden bort fra det der er væsentligt.

### OPGAVE:

- ➔ Sæt dig på en stol og prøv at fange din opmærksomhed. Hvad ansføres den af?
- ➔ Prøv også at ansføre og styre din opmærksomhed hen imod din vejtrækning og følg den. Bliv ved et stykke tid og læg mærke til, hvordan din opmærksomhed en gang imellem bliver lokket, forstyrret eller ansført af andre ting, såsom en lyd fra et andet sted, lidt ømhed i muskler eller led, eller andre tanker der kommer forbi.

## INDFLYDELSE

Når du begynder at interessere dig for din opmærksomhed, og hvordan den bevæger sig, er det også relevant at interessere sig for, hvad du selv har indflydelse på. For i sidste ende bør du have mest opmærksomhed på det, du selv kan påvirke i situationen.

Inden du når så langt, bør du finde ud af hvad du har mindre indflydelse på (rødt felt) og de ting, du i vid udstrækning selv kan påvirke inden for din sportsgren (grønt felt). Det vil hjælpe dig til, at kunne ansføre din opmærksomhed hen i den retning du ønsker.

## INDFLYDELSE



Her er nogle eksempler på, hvad du som udøver har mindre indflydelse på og som dermed ligger i rødt felt:

**Dommerkendelser**  
**Tilråb fra tilskuere**  
**Følelser**  
**Fortid**

Lad os kigge lidt på nogle eksempler fra den røde del af opmærksomhedsfeltet. Det er eksempler der sætter fokus på de områder, hvor du som udøver har mindre indflydelse. Områder som det er spild af tid, ressourcer og opmærksomhed at beskæftige sig med, fordi de tager mindre gode præstationer med sig.

### Dommerkendelser

En badmintonspiller oplever at få en dommerkendelse imod sig. Han henvender sig til dommeren. Udøveren og dommeren udveksler holdninger til kendelsen og er uenige. Dommeren fastholder sin kendelse. Udøveren finder kendelsen meget uretfærdig, bliver irriteret og har efterfølgende svært ved at præstere godt.

**KONKLUSION:** Det er spild af værdifuld opmærksomhed. I forhold til de ressourcer, han skal bruge for at påvirke dommeren og dermed forfølge chancen for, at dommeren ændrer sin linje eller kendelse, er det ikke opmærksomheden værd.

### Tilskuertilråb

En håndboldspiller brænder en chance og en tilskuer råber: „Tag dig sammen, din idiot.“ Håndboldspilleren bliver forstyrret af tilråbet og bliver vred på tilskueren og tænker: „Han må da kunne forstå, at alle kan brænde“ og tænker derefter: „Nu skal jeg vise ham“.

Tankerne medfører, at han kommer i overspænding/-tænding, hvilket gør, at han glemmer at kigge efter, hvor målmanden står, og hvilket udfald han laver. Konsekvensen bliver, at spilleren brænder igen.

**KONKLUSION:** Tilskuere er kun eksperter på resultater og ikke på, hvad der fører til resultater. Det er spild af opmærksomhed som udøver, at beskæftige sig med tilskuerreaktioner.

### Følelser

En fodboldspiller er vred på sig selv, efter at have lavet to fejlafleveringer. Han plejer ikke at begå fejl og miste bolden på den måde og føler derfor, han har minus i sit „indre regnskab.“ Derfor forsøger han febrilsk at lave endnu flere pasninger i håb om at ændre minus til plus. Det medfører endnu flere fejl, og han bliver mere og mere vred på sig selv. Han tænker: „Jeg må ikke være vred“. I kølvandet af den tanke kommer tanken: „Åh nej, jeg må ikke tænke den tanke“ („Jeg må ikke være vred“). Men lige lidt hjælper det. Faktisk bliver det kun værre. Fodboldspilleren bliver endnu mere vred på sig selv og det resulterer i, at han også bliver vred på sine medspillere og skælder dem ud.

**KONKLUSION:** Man kan ikke tale direkte til sine følelser for at ændre dem, det kræver en omvej. Man bliver heller ikke mindre ked af det, ved at sige til sig selv: „Jeg må ikke være ked af det“. For meget opmærksomhed på følelser er uhensigtsmæssig. Det kan godt virke som om det giver mening at tale direkte til sine følelser, men det er en blindgyde.

## Fortid

En ishockeyspiller er udsat for en ureglementeret tackling fra en modspiller, mens han er i angreb. Det er tredje eller fjerde gang modspilleren laver en ulovlig tackling. Denne gang gør det virkelig ondt. Lige efter tacklingen ønsker spilleren kun hævn, og ser udelukkende efter, hvor modspilleren løber hen. Han ser ham løbe mod bænken og blive skiftet ud, og i minutterne efter bruger han meget tid på at holde øje med, hvornår modspilleren kommer ind igen, så han kan tage hævn.

**KONKLUSION:** For meget opmærksomhed på fortiden spolerer muligheden for at præstere her og nu.

### OPGAVE:

➡ Prøv selv at lave en liste over ting, du har mindre indflydelse på i din sportsgren.

Nu skal vi videre til noget meget interessant. Nemlig at tale om opmærksomhedsfelter, hvor du har meget indflydelse. Her er givet nogle eksempler på, hvad du som udøver har meget indflydelse på og som derfor ligger i grønt felt:

#### Egen opmærksomhed (registreringer)

##### Egne bevægelser

- afleveringer
- løbebaner
- skudafvikling

##### Egne tanker

##### Nu'et (fremtid)

I det følgende ser vi på eksempler, fra den grønne del af opmærksomhedsfeltet. Det er eksempler der sætter fokus på de områder, hvor du som udøver har meget indflydelse og hvor opmærksomheden er givet godt ud. Det er her, muligheden for toppræstationer, ligger.

## Egen opmærksomhed

En badmintonspiller oplever at få en dommerkendelse imod sig. Han går over i sit servefelt og gør klar til at modtage bolden, samtidig med at han ansporer sin opmærksomhed på analyse-delen: „Hvordan modtager jeg bedst bolden?“

## Egne bevægelser

En håndboldspiller brænder en chance, og en tilskuer råber: „Tag dig sammen, din idiot“. I forsvaret tænker håndboldspilleren på sin næste „gode bevægelse“ (i det her tilfælde udgangsstillingen). I sin forberedelse til at tage imod modstanderens næste angreb, stiller han sig som det første i sin forsvarsudgangsstilling. Klar og parat til det der nu skal ske og mentalt langt væk fra tilskuertilråbet.

## Egne tanker

En fodboldspiller har lavet to fejlafleveringer og kan fornemme vreden i sig selv. Han plejer ikke at begå fejl og miste bolden på den måde. Fodboldspilleren retter sin opmærksomhed mod sin indre dialog, hvor han besvarer spørgsmålene: „Hvad er vigtigst i mine pasninger?“ – At jeg rammer bolden dér (og han forestiller sig, hvor det præcis er). „Hvad gør jeg næste gang?“ – Jeg rammer bolden dér (og han visualiserer igen, hvor på bolden han vil ramme).

## Nutid

En ishockeyspiller er udsat for en ureglementeret tackling fra en modspiller, mens han er i angreb. Det er tredje eller fjerde gang, modspilleren laver en ulovlig tackling. Denne gang gør det virkelig ondt. Spilleren retter sin opmærksomhed mod nu'et og svarer på spørgsmålet: „Hvad er vigtigst lige nu?“ – og handler efter dette.

### OPGAVE:

➡ Prøv selv at lave en liste over ting, du har meget indflydelse på i din sportsgren.

## VÆRKTØJ TIL dit arbejde med opmærksomhed og indflydelse

Værktøjet på modsatte side kan være med til at give dig en fornemmelse af, hvorvidt du er i grønt felt eller i rødt felt eller om du er på vej derhen.

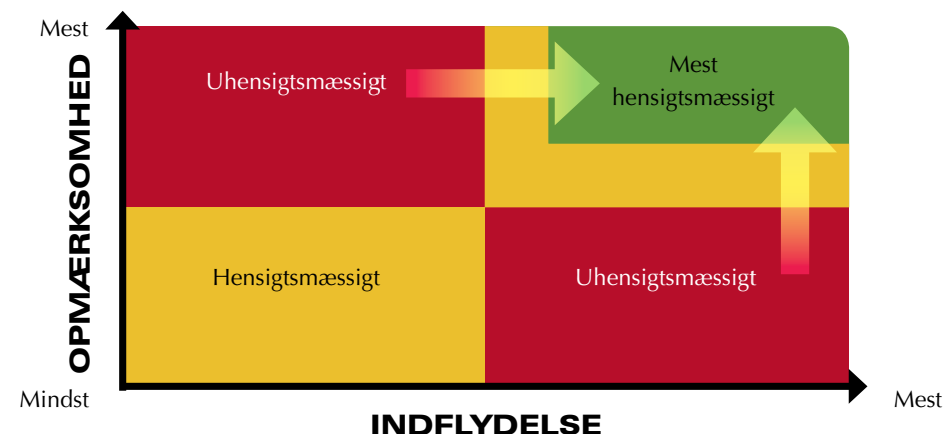
### GRØNT FELT

er dér, hvor du har meget opmærksomhed på det, du har meget indflydelse på.

### RØDT FELT

er der, hvor du har meget opmærksomhed på faktorer, du har meget lidt indflydelse på.

Hvor bør sportsudøverens opmærksomhed være i situationen?



Det er mest hensigtsmæssigt, at du befinder dig i øverste højre grønne felt, hvor du har mest opmærksomhed på det du har mest indflydelse på. Når du er i øverste grønne felt, så er du samtidig i nederst venstre gul felt, hvor du har mindst opmærksomhed på det du har mindst indflydelse på.

Det du dog skal forholde dig til, er at arbejde for at blive i grønt felt eller komme i grønt felt. I praksis, når du dyrker din sportsgren, vil du til tider have i rødt felt. Det er uundgåeligt. Spørgsmålet er dog, hvor hurtigt du kan anspore og flytte din opmærksomhed hen i grønt felt igen.

### OPGAVE 1: Find ud af, hvordan din opmærksomhed bevæger sig.

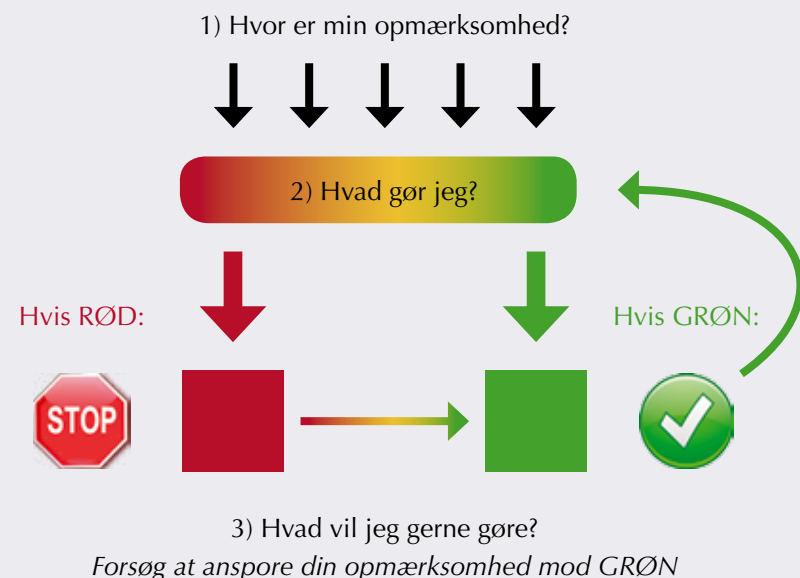
- ➡ Prøv i forskellige situationer at lægge mærke til, hvor din opmærksomhed er.
  - ➡ Kontrollér om du er i rødt felt (hvor du har lidt indflydelse) eller i grønt felt (hvor du har meget indflydelse).
- I begyndelsen, når du træner opmærksomhed (opgave 1), er træningsmængden 5-6 gange pr. træning.

# HVAD ER VIGTIGST?

## OPGAVE 2: Træning i at flytte din opmærksomhed fra rødt til grønt felt

- ➔ Når du en gang imellem fanger dig selv i rødt felt – det kan være en situation, hvor du er grundigt vred eller hvor du tankemæssigt hænger i fortiden og bebrejder dig selv for en situation der skete fem minutter tidligere – så flyt din opmærksomhed hen i grønt felt.
- ➔ I praksis skal du give slip på rødt felt, altså acceptere at du er i rødt felt, for dernæst at ans pore din opmærksomhed på det vigtigste og det du har mest indflydelse på i situationen.
- ➔ Brug værktøjet vedr. opmærksomhed nedenfor og eksemplet på modsatte side.

### VÆRKTØJ VEDR. MIN OPMÆRKSOMHED



## Eksempel på brug af værktøjet vedr. opmærksomhed:

En ishockeyspiller spørger sig selv: „Hvor er min opmærksomhed?“ og derefter „hvad gør jeg?“  
Svar: „Jeg er hidsig“ (følelse = rødt felt), underforstået, at han højst sandsynligt vil præstere dårligt efterfølgende (fx mister koncentrationen på pucken og forsvarsspillet).

Spilleren siger til sig selv: „slip det“ og forsøger dernæst til at ans pore sin opmærksomhed på spørgsmålet: „Hvad vil jeg gerne gøre?“.

Svar: „Holde koncentrationen på pucken og skøjte i forsvar“ (opmærksomheden er på egen opmærksomhed og egne bevægelser = grønt felt).

Dette giver spilleren mulighed for at præstere mere optimalt igen.

Værktøjet vedr. opmærksomhed stiller altså krav til dig om at træne følgende spørgsmål:

- Hvor er min opmærksomhed?
- Hvad gør jeg?
- Hvad vil jeg gerne gøre?

## POINTER

- ➔ Opmærksomhed kan trænes.
- ➔ For at kunne ans pore og kontrollere din opmærksomhed, skal du kende de faktorer, du har indflydelse på (grønt felt), og samtidig have kendskab til de faktorer, du har begrænset indflydelse på (rødt felt).
- ➔ Toppræstationer befinder sig altid i grønt felt.

## Kære sportsudøver

Velkommen til det mentale område indenfor sportens verden. Du er nu på vej til at få indsigt i brugen af et mentalt værktøj. Værktøjet er udviklet gennem erfaringer og bygger på, hvad der virker i praksis.

Ligesom al anden træning, så er det vigtigt, at du bruger det mentale værktøj igen og igen, for at få mest udbytte det. Så træn dig i at benytte værktøjet på nogle bestemte tidspunkter under træning og under konkurrence/kamp. Selvom det ikke lykkes lige med det samme, så træn videre. Mentale værktøjer skal trænes lige så meget, som når du træner en ny teknisk detalje. Der vil

både være op- og nedture i jagten på at få værktøjet implementeret og automatiseret, men det skal nok lykkes. Når du mestrer værktøjet godt, så skal det bruges i mere og mere pressede og stressende situationer. Det er også her, at toppræstationerne venter. God arbejdslyst.

Dette hæfte er ét ud af en serie hæfter, der omhandler brugen af mentale værktøjer inden for sportens verden.

Med venlig hilsen  
Carsten Oldengaard, mentaltræner



**CARSTEN OLDENGAARD** har gennem de sidste 22 år arbejdet med sport, både som træner og konsulent. Siden 2008 har han intensiveret sit arbejde med at udvikle menneskers mentale ressourcer. I 2008 blev virksomheden OLDENGAARD.DK etableret og virksomheden tilbyder hovedsageligt mentaltræningsforløb inden for sportens verden. Carsten er uddannet fysioterapeut og har erfaringer fra psykiatrien og sundhedsområdet. Han har derudover arbejdet som konsulent og på konsulentbasis i mange forskellige sammenhænge, både inden for den private og offentlige sektor, såvel som ved frivilligt arbejde.

### LITTERATUR | Hentet inspiration fra:

Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row af Csikszentmihalyi, M. (1990).

Mindfulness – manual til træning i bevidst nærvær af Morten Sveistrup Hecksher, Louise Kronstrand Nielsen, Jakob Piet (2010).

### OPMÆRKSOMHED | Oldengaard.dk – Mentaltræning der virker!

Copyright © Oldengaard.dk 2013 | 1. udgave, 1. oplag | Tlf: 4018 1874 | mail: cold@mail.dk | www.oldengaard.dk

Foto © Johansenfoto.dk | Grafisk design og tilrettelæggelse: Rydendahl Mediegrafisk | Tryk: Hørdum & Engelbreth

Hæfterne i serien om **MENTALTRÆNING DER VIRKER** kan bestilles på [www.oldengaard.dk](http://www.oldengaard.dk)



Kopiering er kun tilladt i henhold til gældende lov om ophavsret. Materialet er ejet af Oldengaard.dk og der må kun kopieres og citeres efter aftale med ovenstående. Ved kildehenvisning må der bruges mindre citater op til 1000 anslag. Overtrædelse af gældende lov om ophavsret, medfører krav om bodsbetaling.