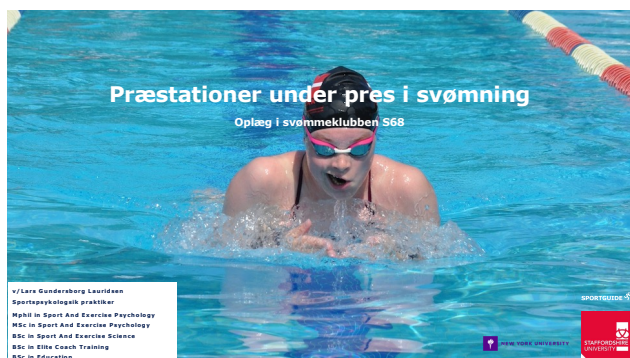


Præstationer under pres i svømning

Oplæg i svømmeklubben S68

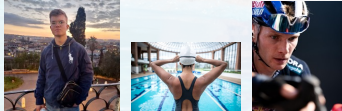


v/Lars Gundersborg Lauridsen
 Sportspsykologisk praktiker
 MPhil in Sport And Exercise Psychology
 BSc in Sport And Exercise Psychology
 BSc in Sport And Exercise Science
 BSc in Elite Coach Training
 BSc in Education

SPORTGUIDE
 NEW YORK UNIVERSITY
 STAMFORDHAM UNIVERSITY

Lars Gundersborg Lauridsen

- Sportspsykologisk praktiker og uddannet sportspsykolog i England og USA
- SPORTGUIDE ApS eller www.sport-guide.dk
- Præstationer under pres, mental sundhed, forebyggelse og behandling af psykiske smerter i sport
- Hjælper unge som voksne - gymnasieelever som eliteudøvere med at forbedre deres mentale sundhed, performance og chance for at opnå det, de gerne vil
 - Modgang, som uheldsopkomne følelser, tankemylder, pres og stress spænder ben for dem
- Hjælper klubber med at forene mental sundhed og performance, så der kommer hele udøvere ud på den anden side.



The British Psychological Society
 BASES The British Association of Sport and Exercise Sciences
 NEW YORK UNIVERSITY
 STAMFORDHAM UNIVERSITY

Præstationer under pres i svømning

Hvad er på programmet?

- Hvad kan vi sige om præstationer under pres?
- Hjernen kontrollerer vores tanker og adfærd
- Angst - præstationsangst versus bekymring - en smule nerves
- Geninvestering
- Mental sundhed, i svømning og råd
- Psykologiske redskaber
- ... Jeg læser lidt op, og så kommenterer jeg... spørg endelig løs ☺



NEW YORK UNIVERSITY
 STAMFORDHAM UNIVERSITY

Præstationer under pres i svømning

Hvad kan vi sige om præstationer under pres?

- Det vil være at kunne præstere under pres, når det virkelig gælder
- Det vil være at kunne tage gode beslutninger
- Det vil være at kunne følge sine rutiner - 'game plan'
- Det vil være at være realistisk omkring sine præstationer
- Det vil være at være god nok (fysisk)
- Det vil være at være okay (psykisk).



Kilde > Professor og sportspsykolog Dr. Jamie Barker



NEW YORK UNIVERSITY
 STAMFORDHAM UNIVERSITY

Præstationer under pres i svømning

Dual-Process Theory - hjernen kontrollerer vores tanker og adfærd

SYSTEM 1
Intuition & Instinct

Fast
Instantaneous
Delivers Updates

Unconscious
Fast
Automatic
Error Prone
Everyday Decisions



SYSTEM 2
Rational Thinking

Slow
Needs New Information
Makes Decisions

Conscious
Slow
Takes Effort
Reliable
Complex Decisions



NEW YORK UNIVERSITY
 STAMFORDHAM UNIVERSITY

Præstationer under pres i svømning

Dual-Process Theory

- De to systemer eller processer kaldes også for hjernens arbejdshukommelse. Proces 1 er hurtig, automatisk og ubevidst, og proces 2 er langsom, kontrollerbar og bevidst (2x4) (47x1578)
- I sport og under tidspres er proces 1 fundamental for kontrollen af automatiserede bevægelser (ubevidst kontrol af teknikken), fordi proces 2 er for langsom. Det 'levner' proces 2 med ledig arbejdshukommelse, som kan forstyrre både vores tanker, bevægelser og i sidste ende præstationen (Furley, Schweizer & Bertrams, 2015) (i.e. *swimmestarter*)
- Som eksempel synes angst at reducere arbejdshukommelsen i proces 2, da vi 'spilder' ressourcer på negative tanker, bekymringer og irrelevante opgaver (Furley, Schweizer & Bertrams, 2015; Ouimet, Gawronski & Dozoi, 2009).



NEW YORK UNIVERSITY
 STAMFORDHAM UNIVERSITY

Præstationer under pres i svømning

Angst - præstationsangst

- Vi er bange for, om vi kan
- Vi føler os truet, eller vi tror, at vi føler os truet.

Tanker, der følger med angst

- Vi trækker os mentalt fra truslen
- Vi forsøger at overbevise os selv om, at truslen ikke er overhængende, eller at vi 'forstiller os' den.

Adfærd, der følger med angst

- Vi undgår eller trækker os fysisk fra truslen
- Vi distraherer os selv fra truslen ved at deltage i anden aktivitet
- Vi overforbereder os for at minimere truslen (Dryden, 2013).

Somatisk adfærd, der følger med angst

- Vi har sommerfugle i maven
- Vi har hjertebanken
- Vi har en fornemmelse af åndenød og muligvis trykken for brystet
- Vi har svedeture og ryster på hænderne
- Vi har en tør mund (Weinberg & Gould, 2023).



Præstationer under pres i svømning

Angst - præstationsangst

- Giver os tankemylder
- Lammer os, så vi ikke kan tænke og handle
- Kan forfølge os videre i livet (Hewitt, 2009)
- Underminerer/truer vores mentale sundhed og præstationer under pres (Dryden, 2013; Hardy, 1999; Turner, 2016).
- Summarum; er vi bange (2-3 x meget nervøs), så går det udover vores velvære og det, vi gerne vil nå.



Præstationer under pres i svømning

Barriere for at søge hjælp

- Svømmere/sportsfolk søger ikke hjælp, fordi de ser sig selv som hårde, og hårde svømmere/sportsfolk, søger ikke hjælp (Gulliver, Griffiths, Mackinnon, Batterham & Stanimirovic, 2015)
- Svømmere/sportsfolk viser derved manglende selv-erkendelse og selvaccept (Bird, Chow, Meir & Freeman, 2018)
- De svømmere/sportsfolk, der søger hjælp, viser derimod, at de kan ikke det hele selv, og at de accepterer sig selv for det. **Det er det, der er mental styrke!**
- **Nævn en svømmer, der kan det hele selv, kom frisk – Michael Phelps kunne ikke selv!**

Råd

- Er du virkelig nervøs/bange for, at du ikke kan præstere, og har du tanker, hvor **skal, frygtelig, uudholdeligt og ringe/flasko** indgår, så grib fat i en voksen (far/mor, træner, leder m.fl.) (Hewitt, 2009)
- Gør du det, så viser du mental styrke, fordi du anerkender, at der er noget, du ikke selv kan klare
- En voksne kan hjælpe dig, og hvis ikke så kan du, eller kan I sammen søge hjælp hos en psykolog/sportspsykologisk praktiker/sportspsykolog.



Præstationer under pres i svømning

Udbredelsen af angst

- Udbredelsen af angst udenfor, i sport og i elitesport er nogenlunde ens og så alleve!
- I Danmark har ca. 10% af befolkningen angst (Sundhedsstyrelsen)
- Howarth og kollegaer (2023) indikerer, at 11% af elitesvømmere havde angst
 - Svaghest: Undersagte 55 svømmere
- Goutteborge og kollegaer (2019) og Rice og kollegaer (2015) registrerede, at 34% af udøverne i subeliten og eliten havde angst
 - Styrke: Undersagte 2279 udøvere.
- Hvorfor denne forskel?

Original article

The prevalence of common mental health problems and associated psychosocial issues in elite swimmers

Harrison Howarth¹, Guy Evans², Peter Kruger³, Eve Dilkes⁴, Gary Bell⁵, and Courtney Vippes⁶

¹Swimmer and Anger, Leeds University, Leeds, UK; ²Swimmer, Leeds University, Leeds, UK; ³Swimmer, Leeds University, Leeds, UK; ⁴Swimmer, Leeds University, Leeds, UK; ⁵Swimmer, Leeds University, Leeds, UK; ⁶Swimmer, Leeds University, Leeds, UK

Abstract: The mental health of elite athletes has been researched in depth. However, there has been relatively little research into the prevalence of common mental health problems and associated psychosocial issues in elite swimmers. The aim of this study was to identify the prevalence of common mental health problems and associated psychosocial issues in elite swimmers. The study was conducted in a sample of elite swimmers, including Olympic and Paralympic swimmers, and was conducted in a sample of elite swimmers, including Olympic and Paralympic swimmers. The study was conducted in a sample of elite swimmers, including Olympic and Paralympic swimmers. The study was conducted in a sample of elite swimmers, including Olympic and Paralympic swimmers.



Præstationer under pres i svømning

Case Silje

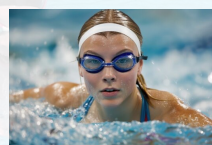
'Svømmeren Silje søgte hjælp, fordi hun oplevede et enormt indre og ydre pres. Inden løb sagde hun: **'Jeg skal vinde i dag, og hvis jeg ikke gør det, er jeg elendig'**. I samtaler lærte Silje, at den tanke var ekstrem og uhjælpelig og årsagen til hendes angst. Silje lærte at sige, **'Jeg vil gerne vinde i dag, men der er ingen garanti for det, og hvis jeg ikke vinder, så betyder det ikke, at jeg er elendig. Jeg kan acceptere mig selv 100%, og hvis jeg ikke vinder, så viser det også, at jeg kan underpræstere'**. Samtalerne gjorde hende fri af præstationsangst – presset lagde sig, og nu præsterer hun og når sine mål'.



Præstationer under pres i svømning

Mor om datter

- Hun er 11 år
- "Konkurrencesvømmer"
- Føler sig aldrig god nok, hvis hun ikke vinder hver gang
- Selvkritik
- Fysisk dårlig inden stævner
- Kan ikke spise og kaster op inden løbene.



Lars, Jeg glæder mig til at snakke med dig, for det her kan ikke fortsætte for hende.

Sundt eller usundt?



Præstationer under pres i svømning

PRÆSTATIONSANGST I ÅRGANGSSVØMNING

- Årgangssvømmere oplever også præstationsangst, og ofte er det indre og ydre pres på flere værnår, der undermerker svømmerens mentale sundhed og performance. Det er det, jeg observerer i praksis. Pres er sandsynligvis uundgåelig i en sport, hvor svømmerne konkurrerer side og side på tid, og derfor kan det give god mening for dem at styre pyksen (Knight, Harwood & Gould, 2018).
- Bloggen baserer sig på en virkelig case og giver indsigt i Årgangssvømmers Line, og de psykologiske redskaber, der styrkede hendes mentale sundhed, resiliens og performance.



BOOK GRATIS SAMLAGE

<https://www.sport-guide.dk/blog/praestationsanoet-i-aergericsvoemno>

Præstationer under pres i svømning

Geninvestering

- o Teorien om genvestering påpeger, at der er en sandsynlighed for, at vi under pres bevidst geninvesterer arbejdsshukommelse i allerede automatiserede bevægelser
- o Det vil sige, vi bruger arbejdsshukommelse (proces 2) på at kontrollere en teknik, der allerede kontrolleres via proces 1, og det resulterer så i en præstationsnedgang eller endda 'choking' (Masters & Maxwell, 2008)



- Choking is an observable phenomenon in sport at all levels
- The experience of athletes as they initially learned movement skills and their dispositional reinvestment, influences the likelihood of a choke under pressure
- Under pressure, athletes attempt to cognitively control automated movements, or 'reinvest', causing a loss of effective movement
- Attempting to consciously monitor and control well-learned motor programmes reduces skill efficiency

Søger du som barn, ung eller forældre hjælp med negative følelser og modgang, så kan jeg vurdere i en gratis indledende online-samtale, om jeg kan hjælpe dig.

BOOK GRATIS SAMTALE

- To eksempler, 'Jeg er skide nervøs' og 'Træneren korrigerer min teknik under ind-svømmingen'.
- Svømmer: Fokuser i stedet på at svømme stærkt...
- Træner og leder: 'Gør hvad du kan...' 'det går op og ned...' og hjælp svømmerne med klare modgang.

Præstationer under pres i svømning

Geninvestering

Case Helena Rosendahl Bach

- 

Præstationer under pres i svømning

Mental sundhed

- Hvad er mental sundhed?
- Hvordan ser det ud i svømning?
- Hvad kan børn og unge opleve?
- Hvem påvirker børn og unges mentale sundhed og har de et ansvar for MS?
- Hvad kan vi gøre for at styrke den mentale sundhed?



Præstationer under pres i svømning

Hvad er mental sundhed?

- Mental sundhed ses som **'en tilstand af velvære, hvor en person realiserer sine egne evner, kan klare livets normale stress, kan arbejde produktivt og er i stand til at yde et samfundsbidrag'** (Verdenssundhedsorganisationen, WHO, 2014)



Hvordan ser det ud i svømning?

- Undersøgelser mangler...
- En enkel engelsk undersøgelse
 - 11% angst og 14% depression, lavere end i andre undersøgelser med svømmere
 - 46% af svømmerne oplevede manglende glæde/velvære; en risikofaktor for udvikling af mental sygdom
 - Negativ relation mellem resiliens og glæde/velvære
 - 'Sports organisations should implement robust clinical assessment and treatment programmes for their athletes' (Howarth, Evans, Kruger, Dikes, Bell & Kippis, 2023)

Præstationer under pres i svømning

Hvad kan børn og unge opleve?

- Pres, skole, træning og konkurrencer kan virke 'ekstremt' stressende for børn og unge, og det kan afføde uheldige følelser, tanker og adfærd, der igen kan reducere deres MS og performance (Wood, Barker & Turner, 2017).

Hvem påvirker børn og unges mentale sundhed og har de et ansvar for MS?

- Venner/veninder?
- Familie?
- Skole?
- Svømmeklubben?

Kan vi argumentere for at ledere og trænere har et ansvar for børn og unges MS?

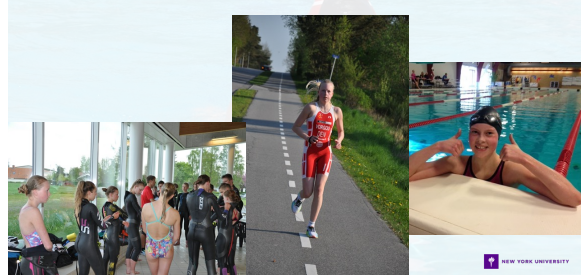
Præstationer under pres i svømning



Præstationer under pres i svømning



Præstationer under pres i svømning



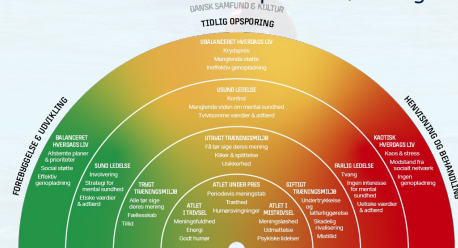
Præstationer under pres i svømning

Hvad kan vi gøre for at styrke den mentale sundhed?

- TD har udarbejdet en model for mental sundhed, der viser, hvad mental sundhed er og ikke er og ligeledes, hvad/hvem der kan påvirke udøvernes mentale sundhed
- Modellen kan danne grundlag for udviklingen og vedligeholdelsen af den mentale sundhed i klubberne
- Det er ikke mere kompliceret end, at vi tænker rationelt og indtænker modellen i vores arbejde.



Præstationer under pres i svømning



Præstationer under pres i svømning

RÅD - hvad kan vi gøre for at styrke mentale sundhed og performance i klubben?

- Vi kan implementere Self-determination Theory, det vil sige planlægge aktiviteter og træning som udvikler:
 - 'Autonomi' er vores behov for at opleve selvstyre (Self-determination) (Ryan, 2017)
 - 'Competence' er vores behov for at opleve mestring - have alle de færdigheder, der gør, at vi sikkert og effektivt kan løse en opgave (Ryan, 2017)
 - 'Relatedness' er vores behov for at opleve at være en del af fællesskaber og føle sig værdsat (Self-determination) (Ryan, 2017)
- Hele mennesker og hvor der er fokus på processen og ikke resultater.
- Vi kan forebygge ved at fortælle svømmerne om symptomerne på manglende mental sundhed, barrierer for at søge hjælp og have en klar strategi for, hvordan svømmerne kan få hjælp, når de søger hjælp
- Vi kan ligeledes screening af junior/senior svømmerne for mentale sundhed og uhjælpsomme tanker
- Følger vi de råd, så løfter vi det sundhedsansvar, og det vil fjerne mentale sundhed og performance.

Præstationer under pres i svømning

SPORTGUIDE

Velkommen | Samtale | Udgang | Psykologi | Klubber | Pres | Blg | Referencer | Kontakt | Om

HVORDAN KAN VI FOSTRE OG FORENE MENTAL SUNDHED OG PERFORMANCE I KLUBBEN?

Blågen giver os ledere, trænere, forældre, diætister og mfl.) indsigt i, hvordan vi kan fjerne og forene mental sundhed og performance, så vores børn, unge, talenter og eliteudøvere forbliver eller bliver sunde hele livet. Blågen kan ses som en plan for mental sundhed og performance og et ligeledes et eksempel på, hvordan jeg som sportpsykologisk praktiker hjælper klubber i gang med den proces. Endelig kan planen bruges og skrives, så den passer klubben's 'egen' historie.

INTRODUKTION OG ETISKE DILAMMER

Det er ikke kun eliteudøvere og professionelle, der oplever modgang og psykiske forstyrrelser, det gør børn, unge og talenter også. Uhjælpsomme tanker, pres, angst, stress, akutte søvnproblemer og angst er eksempler på modgang, der kan underminere udøvernes mentale sundhed og performance (Gould, 2018). (Gould, 2018).

HVORDAN FORENE VI MENTAL SUNDHED OG PERFORMANCE?

UHJÆLPESOMME TANKER, PRES, STRESS OG ANGST KAN UNDERMINERE DIN HJÆLPE, TALENTER OG SUCCESSERE. MENTAL SUNDHED OG PERFORMANCE

<https://www.sport-guide.de/eng/hvordan-kan-vi-fostre-og-forene-mental-sundhed-og-performance-i-klubben>

Præstationer under pres i svømning

Psykologiske redskaber

I de unge år kan vi voksne også påvirke de unges mindset, så de bedre kan 'cope' med pres, modgang, tanker og stress

- Ledere, trænere og forældre kan i deres sprog være fleksibel, rationel, logisk og hjælpsom og ikke ufejskabel, irrationel, ulogisk og uhjælpsom
- Trænere kan lære at anvende ACT som et stærkt psykologisk redskab, der kan hjælpe de unge med at klare pres, tanker og modgang (Hayes & Pierson, 2005)
- Praktikeren/sportpsykologen kan i den proces anvende REBT som et veldokumenteret og powerfuld psykologisk redskab (Gonzalez, Nelson, Gutkin, Saunders, Galloway & Shwery, 2004)



Præstationer under pres i svømning

Konklusion - om ansvar og hele børn og unge

- 'Mentaltræning af børn og unge kan og bør være en naturlig del af den samlede træning'
- 'Sætter vi børn og unge i stressende situationer (konkurrencer), så har vi voksne også et ansvar for at lære dem om, hvordan de klare de stressende situationer' (Knight, Harwood & Gould, 2018)
- Lærer vi børn og unge at takle tanker og pres, så bliver de også bedre til at præstere under pres (Knight, Harwood & Gould, 2018).



Præstationer under pres i svømning

1. BIRD, R. W., TOWSE, R. W., HILL, R. & FRIDLAND, J. (2006). Subjective distress and anxiety are associated with swimming anxiety and have an effect on swimming performance. *Journal of Human Sport Psychology*, 4(2), 267-280.
2. PAVLOV, M., KUMARASWAMY, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
3. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
4. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
5. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
6. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
7. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
8. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
9. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
10. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
11. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
12. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
13. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
14. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
15. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
16. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
17. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
18. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.
19. BARNARD, R. (2014). Anxiety and its impact on performance in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-10.
20. KUMARASWAMY, M., PAVLOV, M. & MATHIASSEN, M. (2016). The role of anxiety in the performance of an anxiety-related task in the presence of a threat. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 104-114.

NEW YORK UNIVERSITY



Tak for i dag, pas på dig selv og giv den gas 😊

SPORTSGUIDE

NEW YORK UNIVERSITY

