



FOTO: SPORTS FOTO APS

Inner Game & Flow i kamp

I foregående artikel præsenteredes idræts-coaching i almindelighed og "Inner Game"-metoden som en specifik metode til at skabe bevidsthed og ansvar hos udøvere. En metode der via specifikke spørgsmål og en aktiv lytten i stigende grad, er ved at blive et alternativ til idrættens traditionelle instruktionsparadigme.

Et specifikt spørgsmål stillet af en kompetent spørger – og lytter – kan være med til at ændre en følelse af overvældethed og frustration over en umulig opgave til en koncentreret følelse af fordybelse og **nærvær**. Nærvær er det modsatte af konkurrenceidrættens hyppige "tidsrejser". Med tidsrejser menes der en tankemæssig rejse til f.eks.: Hvad sker der, hvis jeg ikke spiller godt? Hvordan vil folk se på mig, hvis jeg taber? (fremtiden) Hvordan kunne jeg gøre det? – Den var så tæt på at komme over (fortiden).

Hvis man skulle nævne en ting, der er fælles for alle gode præstationer – hvad enten den leveres af koncertpianisten, foredragsholderen, maleren eller idrætsudøveren – så er det, at de er **nærværende**. Kært barn har jo som bekendt mange navne, nærvær er nært beslægtet med begreber som: *fordybelse*, *i zonen*, *runners high* og ikke mindst *flow*.

Ungarske Mihalyi Csikszentmihalyi er vel den, der mest indgående har beskrevet flow-oplevelsens dimensioner. Følgende er karakteristiske dimensioner af flow-oplevelsen fra bogen: "The Evolving Self" fra 1993.

Flow-oplevelsen kræver tilstedeværelsen af de to første af de nedenstående punkter, imens de fem næste punkter er subjektive følelser, som tilstedeværelsen af flow kan medføre:

1. Klare mål: Et mål er klart defineret; feedbacken fremkommer med det samme, og man ved dermed med det samme, hvor godt man gør det.
2. Personlige evner passer godt til de givne udfordringer: Hvis udfordringerne er for små forudsiges kedsomhed, hvis de er for store forudsiges nervøsitet og angst.

3. Bevidsthed og handling smelter sammen.
4. Koncentrationen er på opgaven: Irrelevante stimuli forsvinder fra bevidstheden, og bekymringer er midlertidigt suspenderet.
5. En følelse af potentiel kontrol.
6. Tab af kognitiv selvbevidsthed, ophøjethed af ego-grænser, en følelse af vækst og af at være en del af en større enhed.
7. Ændret tidsfølelse. Tiden synes som regel at passere hurtigere. Oplevelser bliver "selvmål" (autoteliske).

Tilbage til det praktiske. Hvad har coaching eller mere specifikt *Inner Game* med *flow* og *nærvær* at gøre?

Min erfaring er, at *Inner Game* er en metode, der brugt konsekvent og disciplineret i høj grad sandsynliggør oplevelsen af flow.

Lad mig give et praktisk eksempel, som hører eliteidrætten til, men som nemt kan omsættes til andre knap så elitære situationer. I New Zealand coachede jeg bl.a. en spiller – her kaldet X. Den meget talentfulde spiller havde ligesom så mange unge atleter meget store interne distraktioner under konkurrence. Selvtvivl i skarpe situationer var vel nok den største distraktion. Til en turnering skulle X spille mod en spiller, som lige var kommet mellem de 16 bedste til de nyligt spillede verdensmesterskaber.

I den (coachende) samtale vi havde inden kampen, forklarede X sin store nervøsitet og spænding og forklarede efterfølgende, hvor svært det var at få fat i og forudse sin modstanders slag. Sidste artikels tommelfingerregler blev i høj grad fulgt i vores samtale (med åbne spørgsmål, bred start og indsæring for at øge fokus, følgen af spillerens interesse og brug af spillerens ord, fremtvingen af opmærksomhed via observation og mærken efter, mere beskrivende/vurderende end dømmende spørgsmål m.m.) Således fandt vi frem til, at X i løbet af kampen ville gøre to ting:

1. Under duellerne lægge opmærksomheden på det såkaldte forspændingshopp¹. Hvis hoppet føltes for sent i forhold til modstanders slag, blev det vurderet som et minus og hvis det føltes for sent, blev det vurderet som et plus. Situationen, hvor timingen føltes præcis, blev forspændingshoppet vurderet med et 0.
2. Især i pauserne at lægge mærke til det mentale spændingsniveau. Hvor 0 er totalt afslappet, og 10 er totalt spændt.

Som nævnt i foregående artikel er det problematisk at have opmærksomheden på flere ting ad gangen, men disse to fokuspunkter medfører ikke nødvendigvis en konflikt, da de er adskilte fokuspunkter. Forspændingshoppet er i fokus primært under spil og spændingsniveauet primært i pausen.

For nu at svare på det sidste spørgsmål fra foregående artikel: Skal X prøve at ramme 0 i forspændingshoppet, og skal X prøve at være mindre nervøs, dvs. opnå værdien 0? Det sidste kunne måske gøres via traditionelle idrætspsykologiske teknikker så som dybt åndedræt, autogen træning m.m. Men det fordrer, at X allerede besidder og har automatiseret denne teknik. I og med at X selv bringer nervositeten og spændingen op i vores samtale, signalerer dette tydeligt, at denne teknik ikke er automatiseret. Grunden, til at jeg ikke bad X om at prøve på noget, er, at dette ville medføre en forventning om en virkning, som måske er naiv at forvente i situationen. Ud fra en *Inner Game*-tankegang skulle X blot putte opmærksomheden på de relevante områder – hvilket X indvilligede i var muligt – uanset hvad modstanderen fandt på. Jeg havde nu at gøre med en spiller, som vidste, hvad aftalen var, og som vidste, at det er op til eget valg at følge den. (punkt 1 og 2 i ovenstående flow-karakteristika) Det vil på dansk sige en spiller med en vis grad af fokus og selvtillid. X fortalte i øvrigt bagefter, at 7 føltes som den mest optimale spænding i situationen.

I forhold til forspændingshoppet kunne man sige, at det ville være en fordel at opnå 0 vurderinger, og man kunne lidt uforståeligt sige, at det måske er et mål at opnå 0, lige som målet at vinde heller ikke kan fornægtes. Den endnu vigtigere proces er dog vurderingen. Og vores aftale går udelukkende på processen. Det er den, X bliver vurderet på bagefter. Det kan jeg i øvrigt også godt tillade mig, fordi X har ledt aftalen og i øvrigt forsikret mig om, at det var i egen magt for X at opfylde aftalen. Det ville ikke være i X's magt at opnå 0 i forspændingshoppet. Hoppet er i høj grad intuitivt, når det er "optimalt" udført, fordi der er så mange signaler at antcipere og reagere på, at hvis det kun gøres bevidst, går det simpelt hen for langsomt. Hvis X derimod blot putter opmærksomheden på det uden en efterfølgende kognitiv dom, er der en større chance for, at den intuitive del (der ikke lige skal op og runde storthjernen) kan få lov at forløbe frit.

For resten vandt X kampen – en sekunder, men ikke uvæsentlig detalje.

Denne proces er vel egentlig helt enkel og nem ikke? NEJ! Den er enkel, men den er ikke nem. Hvis den var nem, ville alle følge den, især når man virkelig havde brug for det. Det er ikke sådan lige til qua hele vores historie og opdragelse m.m. Flow-oplevelsen er som tidligere nævnt karakteriseret ved eksempelvis tab af kognitiv bevidsthed, og kan man bevidst tabe bevidstheden? Det kan man lige så lidt, som man kan tvinge sig til at falde i søvn, når det er sværest. Ved f.eks. at lægge mærke til sit åndedræts dybde, vil man imidlertid øge sin chance for at falde i søvn betydeligt i forhold til at prøve på det med stigende irritation til følge.

Denne her flow- eller nærværs-tilstand kan godt indtræffe af sig selv mange gange i dagligdagen. Det er måske her, vi blot kalder det nærvær eller fordybelse og engagement i stedet for flow.

Hvis læserne går baglæns og tænker på, hvornår de sidst har haft en oplevelse af noget, der minder om flow, med de ovenstående karakteristika (punkt 3-7) er det vel et meget godt gæt, at man her har vidst, hvad man ville, vidst at man kunne og derudover ikke prøvet så hårdt. Prøver man for hårdt er målet sandsynligvis for svært eller ikke præcist nok.

Mihalyi Csikszentmihalyi har ikke regnet sig frem til de 7 ovenstående punkter. Han er netop gået baglæns og har spurgt mennesker som dig og mig om karakteristika ved situationer, hvor vi præsterede, lærte eller oplevede flow.

I den næste artikel vil jeg prøve at diskutere, om man da slet ikke må prøve på noget mere, eller om der er noget, der er bedre end andet. Det mener jeg personligt helt klart, der er. Det er blot overdøvet af overinstruktioner, dogmer og mangel på egen erkendelse af, hvad det er der er bedst. Mere om dette næste gang, hvor vi vil kigge på mere jordnære situationer i træningshallen med både øvede og uøvede spillere. Temaet bliver: *Inner Game-coaching* af "rigtig teknik".

Note:

¹ Forspændingshoppet bruges i badminton til at udnytte elasticiteten i muskler og sener til at komme hurtigere til modstanders slag. Hoppet initieres i reglen lige inden modstanderen slår og landingen sker umiddelbart efter. Timingen er afhængig af flere ting såsom modstanders slagteknik og finter samt egen antciperingsevne.