

Mentaltræning i badmintonhallen

- nu med point!

Mange artikler i idrætsrelaterede tidsskrifter har i nogle år argumenteret for at nedtone eller helt fjerne konkurrencemomentet fra idrætsundervisningen – Idræt skal være leg, og der skal ikke altid spilles om point, mål og placering m.m. Processen og ikke mindst oplevelseskvaliteten sættes ifølge denne tankegang i højsædet.

Lad mig sige med det samme, at jeg er helt enig i, at oplevelseskvalitet og processen skal prioriteres i idrætten på alle niveauer. Denne artikel giver imidlertid et bud på, hvordan man gør dette uden at miste konkurrence- og resultatmomentet. Proces og resultat er som yin og yang, krop og sjæl, følelse og fornuft. De er sider af samme sag.

Jeg arbejder dagligt med udvikling af nogle af de største badmintontalenter herhjemme, som næsten hver weekend bliver målt og vejjet i turneringer og holdkampe. Sideløbende har jeg min daglige gang i højskoleverdenens lidt mere "bløde" idrætssyn.

Jeg har endnu ikke mødt en højskoleelev, der ikke gerne vil opnå resultatmæssige forbedringer, og endnu ikke mødt en elitespiller, som

ikke prioriterer glæden ved at spille helt i top. For dem er det ikke enten – eller, der er målet, men både – og. Der er ingen grund til kun at arbejde med proces, når der bliver spillet en eller anden form for kamp på et tidspunkt. (Det eneste sted jeg aldrig vil anbefale at tvinge et konkurrenceelement ind, er ved indøvning af helt ny teknik).

Det er vores opgave som trænere/instruktører, at give spillerne redskaber til at fokusere på processen. Der er masser af eksempler på dette i tidligere *Fokus* artikler om "*Inner game*" coaching. Samtidig kan vi med fordel opstille rammer eller pointsystemer, som gør dette svært for dem. Det er nemlig svært at være procesorienteret, når man spiller tætte kampe – og det skal man jo kunne på alle niveauer. Netop derfor skal det øves.

Jeg vil nu give 3 praktiske bud på, hvorledes man på flere niveauer i badmintontræningen, og sådan set også i flere sportsgrene, kan modellere lidt på pointsystemet for at få en mere intens træning. Det er således ikke nødvendigvis øvelserne, der skal være gode, spændende og nyskabende for at en session bliver interessant, men ofte blot måden at tælle

points på. Disse spils effektivitet fordrer dog, at spillerne på forhånd er meget bekendt med procesorienterede redskaber.

1. eksempel

Der spilles ét sæt til 11 med et 3 points "reset". Det betyder, at hvis man opnår et pointtal, 3 går op i (dvs. 3, 6 eller 9), så nulstilles modstanderen. Lad os se et eksempel på et kampforløb:

0-0, 1-0, 1-1, 1-2, 1-3 ➤ 0-3, 0-4, 0-5, 1-5, 2-5, 2-6 ➤ 0-6, 0-7, 1-7, 2-7, 2-8, 3-8 ➤ 3-0

Forestil jer den intensitet duellen ved 2-8 har. Det er her meget svært ikke at have fokus på resultatet, men det er denne erfaring med al ligevel at spille, som kan lære spillere at håndtere pointpresset.

Kunne man ikke spille en håndbold- eller fodboldkamp med samme pointsystem for at skrue op for intensiteten?

2. eksempel

Dette eksempel er mere badmintonspecifikt og rettet mod de mere øvede spillere. Lad os sige, at klubbens bedste spiller skal spille en single mod en af de øvede men mindre gode spillere. Reglerne er så simple, at den bedste

kun får point, når han/hun slår bolden direkte i gulvet uden berøring fra modstanderen, mens den anden får point, hver gang han/hun vinder en duel.

Dette pointsystem får en masse konsekvenser for spillet. Den bedste vil være tvunget til, at bygge tålmodigt op inden det endelige pointgivende slag kan sættes ind. De første mange gange sker der dog oftest det, at den bedste bliver frustreret over ikke at kunne vinde kampen. Han/hun har måske reelt vundet 10 ud af 15 dueller – men er bagud 5-1. Et skifte fra resultat til proces er her absolut nødvendigt for overhovedet at have en chance i denne øvelse.

3. eksempel

Ikke nok med at der spilles om point i denne øvelse – der er også kollektiv afstraffelse iblandet! Der spilles f.eks. halvbanesingler i hele hallen til 7. Så snart en spiller når 7 point markerer han, at ikke blot modstanderen men samtlige på modstandersiden får tildelt en straf på eksempelvis 10 armstrækkere.

Der roteres en halv bane til højre, så en ny modstander findes og øvelsen starter igen – nu med den tilføjelse, at hvis den, der lige har tabt, taber igen, er der dobbelt straf til modstandersiden. Dvs. 20 armstrækkere. Har man lige tabt, er der rig mulighed for at blive låst og kun tænke på ikke at tabe igen. Men der er også mulighed for at øve sig i at flytte opmærksomheden et andet sted hen.

Basalt set handler disse øvelser alle om at modellere pointsystemerne således, at det bliver sværere at agere frit og ikke at fokusere på pres og resultat.

Hvis jeg skal give et bud på hvad mentaltræning er, så er det at træne sig i, at disciplinere sin opmærksomhed over på noget konstruktivt for ens præstation og væk fra ydre og – eller indre distraktioner (points).

Denne disciplinering af opmærksomheden kan foretages udenfor hallen via eksempelvis visualisering. Det er det mest klassiske eksempel på mentaltræning. Disciplineringen kan vel også foretages i hallen på trods af – eller måske med hjælp fra – points.

