

Nyt studie:

## Sportpsykologisk redskab har afgørende betydning for undervandsrugbylandsholdets succes



**Gennem de seneste år har Danmarks herrelandshold i undervandsrugby brugt et psykologisk redskab under internationale mesterskaber ved navn "tøm rygsækken". Et nyt studie fra Syddansk Universitet finder positive effekter af tiltaget.**

Nervositeten vokser og tankerne løber afsted. Har jeg trænet nok? Kan jeg udfylde min rolle og tage ansvar? Hvad hvis jeg laver kampafgørende fejl?

De tanker kan de fleste sportsudøvere nikke genkendende til, og på landsholdet i undervandsrugby er de ængstelige dialoger med sig selv inden en kamp ingen undtagelse. Derfor implementerede landsholdet tilbage i 2017 et psykologisk

redskab ved navn "tøm rygsækken", som skulle medvirke til at fjerne pres og uhensigtsmæssig tankemylder, ved at spillerne åbner op overfor hinanden og sætter ord på deres følelser.

Tiltaget har to kandidatstuderende fra Institut for Idræt og Biomekanik under Syddansk Universitet undersøgt i deres kandidatprojekt for at se, om tøm rygsækken påvirker spillernes evne til at præstere.

I projektet konkluderer de to studerende, Andreas Stentebjerg Frederiksen og Rasmus Wulff Nørholm Gøtke, at "Tøm rygsækken" har en "positiv betydning" for spillernes evne til at præstere, blandt andet fordi redskabet minimerer dysfunktionelle tanker, der kan påvirke spillet negativt.

Fleere spillere samt herrelandsholdets landsholdstræner, Michael Kragh, er blevet interviewet i forbindelse med studiet, og undersø-



gelsens konklusioner er vand på landstrænerens mølle.

"Der er ingen tvivl om, at vi kommer til at dyrke og bruge det sportpsykologiske redskab, når kalenderen viser juli i år, og vi skal vinde guld til verdensmesterskabet i Canada," siger landstræneren.

### En fortrolig og ærlig cirkel

Den sportpsykologiske øvelse går i sin enkelthed ud på, at hele holdet inklusiv trænere og hjælpere sætter sig sammen i et stille lokale og danner en rundkreds, hvor alle kan se hinanden i øjnene. Der er ingen telefoner eller skærme til stede.

Til sessionen afsættes en fast tidsramme, og når den starter, har spillerne mulighed for at dele tanker, følelser, fantasier og refleksioner. Der er ingen spillere, der skal starte med at have ordet, men i ste-

det er rummet åbent og ordet frit, hvis en spiller har noget på hjerte, han gerne vil fortælle om. Både sportslige men også private emner kan komme op. Er der ingen, der siger noget, er der blot helt stille.

Sessionen, som normalt varer tre kvarter, åbner op for nervøse tanker, pres og emner, som landsholdsspillerne ellers ikke har skabt et rum for, når de opholder sig i spiseområder, i en svømmehal eller på separate hotelværelser under mesterskabet.

"Metoden udfordrer vores forståelse af teambuilding, men har vist sig meget effekt-

fuld og har bidra-

get med nye og værdifulde perspektiver til spillere og trænere. Vi er blevet en mere samlet enhed, tager bedre ansvar for hinanden samtidig

med, at vores fokus og mål er blevet skærpet," siger landstræner Michael Kragh.

” Vi er blevet en mere samlet enhed, tager bedre ansvar for hinanden samtidig med, at vores fokus og mål er blevet skærpet. ”

— Michael Kragh, landstræner

I studiet fra Syddansk Universitet beretter spillere fra landsholdet også om de positive effekter i de interviews, Andreas Stentebjerg Frederiksen og Rasmus Wulff Nørholm Gøtke har foretaget.

”De typer af situationer, hvor vores psyke begynder at påvirke vores fysiske præstationer i vandet, har vi minimeret som resultat af samtalesessionerne. Vi ser færre fejl og færre koncentrationssvigt, der gør, at vi er mere stabile i vores fysiske præstation igennem en hel kamp,” nævner en anonym landsholdsspiller i studiet.

### Vigtigt at åbne op for emner


Det nuværende landshold har siden 2017 vundet det Nordiske Mesterskab tre gange, vundet sølv to gange til europamesterskabet og har sikret sig en fjerdeplads til verdensmesterskabet i 2019.

Før disse resultater skal man tilbage til europamesterskabet i 1999 for at finde den seneste danske sølvmedalje til et internationalt mesterskab, og helt tilbage til 1983 for at finde den seneste guldmedalje, som blev vundet til VM.

Studiet fra Syddansk Universitet peger på, at ”tøm rygsækken” har bidraget til spillernes evne til at præstere, men studiet konkluderer også,

at redskabet skal ses som en del af en større udvikling for landsholdet.

”Tøm rygsækken skal anskues ud fra hele strukturen omkring landsholdet, der i sin helhed har bidraget til at skabe professionelle rammer på trods af landsholdets status som amatør. Professionalismen indebærer blandt andet en strukturering af landsholdets aktiviteter, principper og metoder, som har bidraget til en seriøs kultur og professionel tilgang til at indgå på holdet,” står der i studiet.

VM i undervandsrugby afholdes i Montreal i Canada fra den 7. til den 15. juli i år. 



”Man står tættere sammen, når man tør at være sårbar overfor dem om de her ting, som du går med. Du ser pludseligt folk i andre sårbare situationer, som gør, at du får et stærkere bånd. Det gør, at man føler sig mere knyttet til folk, og det skaber en stærkere holdfølelse.”

