

Giv de unge en bevidsthed om balanceret gambling

Med denne øvelse kan du og de unge reflektere over, hvad der betyder noget, når man vil nå langt med sin sport, og hvordan gambling kan påvirke restitutionen.

Øvelsen består af 3 halvlege og du bestemmer varigheden på mellem 20 – 40. min.

1. Halvleg sætter fokus på færdigheder og den optimale præstation (5 min.)
2. Halvleg stiller skarpt på de unges spillevaner og holdninger til gambling (10 – 30 min.)
3. Halvleg stiller skarpt på, hvad de unge har lært af øvelsen (5 min.)

Introduktion til øvelsen

Denne øvelse sætter fokus på unges bevidsthed om gambling og koblingen til, hvordan gambling kan spænde ben for udvikling af deres talent og færdigheder.

I talentudvikling arbejdes der med fire færdigheder: 1) Taktisk 2) Fysisk 3) Teknisk 4) Mentalt. Men der tales også om den femte færdighed: 5) Life Skills. Her ser fx talentspejderne efter, om man har styr på sit liv på og uden for banen, eller om der er forstyrrende elementer. At have styr på sin gambling handler derfor også om, at kunne mestre den femte færdighed Life Skills.

Den tidligere professionelle fodboldspiller Mads Beierholm blev i 2001 den yngste målscorer i Superligaens historie. Mads var et åbenlyst fodboldtalent, men gambling spændte ben for hans fodboldkarrierer. Mads fortæller i filmen om sportens vindementalitet- og kultur, der stiller krav til unges mentale færdigheder og Life Skills til både træning og kamp.

Man bliver ikke holdt i hånden i omklædningsrummet. Der handler det bare om at stige på

Mads Beierholm
Tidligere professionel fodboldspiller

Den optimale præstation og talentudvikling kræver både taktiske, fysiske og tekniske færdigheder, men ofte undervurdere unge betydningen af de mentale færdigheder og Life Skills. De mentale færdigheder og Life Skills går på tværs af de taktiske, fysiske og tekniske elementer i sporten, og er således særdeles virkningsfulde både til træning og i konkurrencesituationer, når de får det rette fokus.

Overdreven gambling fjerner unges fokus og sætter alle færdigheder under pres, hvilket understøtter vigtigheden af viden og dialog med de unge inden gambling tager kontrollen.

Gennemførelsen af øvelsen

Du vurderer selv om øvelsen skal gennemføres individuelt, parvis eller i en mindre gruppe på 3–5 deltagere. Hvis deltagerne repræsenterer flere sportsgrene, er det relevant at de går sammen i deres respektive sportsgrene.

1. halvleg (Varighed 5 min.)

De unge har nu 100%, som de skal fordele på de fem færdigheder. Du kan give de unge mellem 3- 5 min. til at nå frem til et resultat. Hvis du vil træne koncentration og samarbejde kan du evt.. tage tid med stopur, og løbende give mellemtider undervejs.

De fem færdigheder er:

1. Taktisk
2. Fysisk
3. Teknisk
4. Mentalt
5. Life-Skills

Hvor stor betydning (i procent) mener du/I, at de fem færdigheder har for den optimale præstation i din sportsgren?

Færdigheder	Fordeling til træning	Fordeling i konkurrence/ kamp	Optimal fordeling generelt
v1) Taktik	%	%	%
2) Fysik	%	%	%
3) Teknik	%	%	%
4) Mental	%	%	%
5) Life-Skills	%	%	%
I alt	100%	100%	100%



2. halvleg (Varighed 10 – 30 min.)

Opfølgning på 1. Halvleg er diskussion med de unge om deres spillevaner og holdning til gambling, koblet sammen med fordeling af procenter for den optimale præstation.

Spørgsmål 1:

Hvilke overvejelser har du/I gjort, da du/I fordelte procenterne?

Spørgsmål 2:

Hvilke konsekvenser tænker du, at gambling kan få for den mentale færdighed?

Spørgsmål 3:

Hvor mener du at strengen skal trækkes, når det handler om gambling og din sport?

Spørgsmål 4:

Hvilke færdigheder mener du/I, der gemmer sig bag den mentale færdighed?

Spørgsmål 5:

Hvilken faresignaler i forhold til gambling skal du/I være opmærksomme på?

Det er bare sjovere at se en kedelig fodboldkamp, hvis man har noget på spil

Mads Beierholm

tidligere professionel fodboldspiller

Spørgsmål 6:

Hvilke konsekvenser kan det få for dig, hvis du eller andre på holdet gambler i forbindelse med konkurrencesituationer?

Spørgsmål 7:

Hvilken indflydelse har gambling på klubbens/skolens sociale liv og sportsmiljø?

3. halvleg (5 min.)

Her træner du de unges evne til refleksion over øvelsen dvs. træner deres Life-Skills.

Spørgsmål til de unge:

1. Hvad er det vigtigste, du tager med fra øvelsen?
2. Hvordan vil din træner/lærer/klub/skolen i den daglige træning kunne se og mærke, at du har deltaget i denne øvelse?