

VIDEOANALYSE

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK

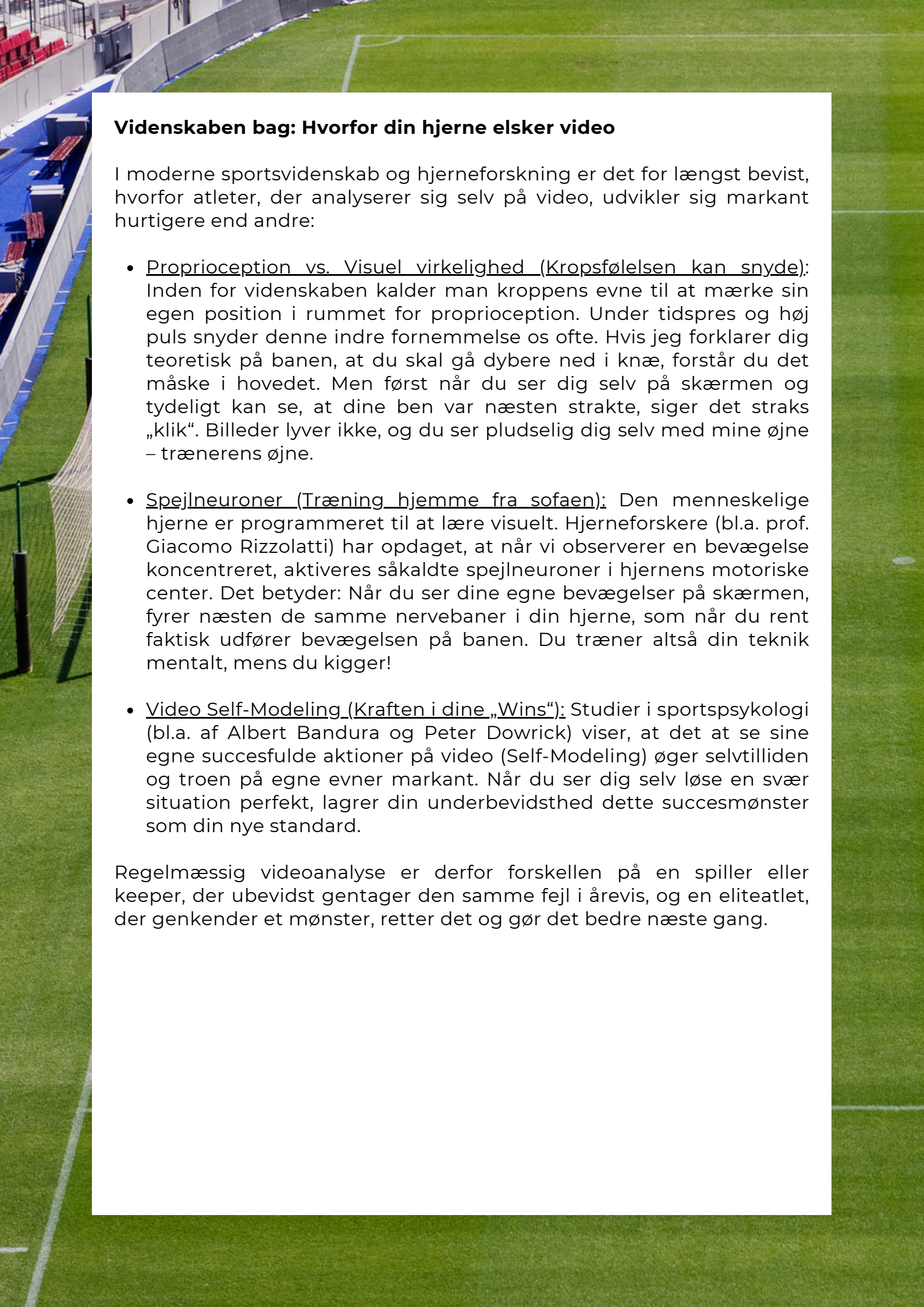


VIDEOANALYSE: Dit digitale spejl på banen

Fælden i din egen selvopfattelse

På fodboldbanen sker de afgørende aktioner på millisekunder. Uanset om du er markspiller i en dribling eller keeper på stregen, handler du i disse øjeblikke rent instinktivt. Ofte føles en bevægelse, en aflevering eller et afsæt helt rigtigt for dig i selve øjeblikket – selvom din fod i virkeligheden stod i den forkerte vinkel, dit tyngdepunkt var for langt tilbage, eller du overså et åbent rum.

Dette fænomen kaldes problemet med selvopfattelse. Og det er præcis her, vores vigtigste udviklingsværktøj kommer ind i billedet: Videoanalysen. Videoanalyse er aldrig overvågning for at gnide salt i såret på dine fejl – det er din personlige lærebog til din egen udvikling.



Videnskaben bag: Hvorfor din hjerne elsker video

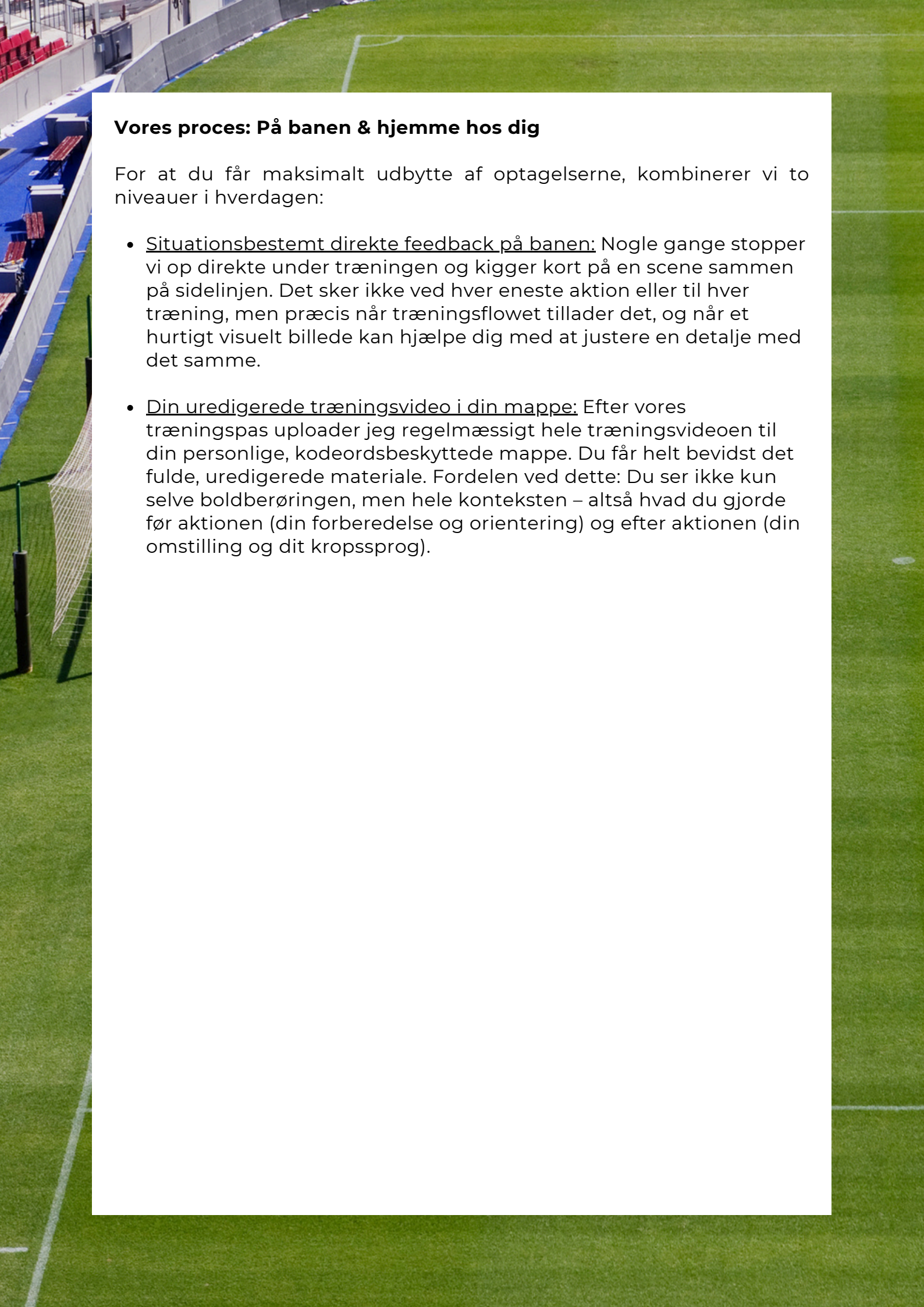
I moderne sportsvidenskab og hjerneforskning er det for længst bevist, hvorfor atleter, der analyserer sig selv på video, udvikler sig markant hurtigere end andre:

- Proprioception vs. Visuel virkelighed (Kropsfølelsen kan snyde): Inden for videnskaben kalder man kroppens evne til at mærke sin egen position i rummet for proprioception. Under tidspres og høj puls snyder denne indre fornemmelse os ofte. Hvis jeg forklarer dig teoretisk på banen, at du skal gå dybere ned i knæ, forstår du det måske i hovedet. Men først når du ser dig selv på skærmen og tydeligt kan se, at dine ben var næsten strakte, siger det straks „klik". Billeder lyver ikke, og du ser pludselig dig selv med mine øjne – trænerens øjne.

- Spejlneuroner (Træning hjemme fra sofaen): Den menneskelige hjerne er programmeret til at lære visuelt. Hjerneforskere (bl.a. prof. Giacomo Rizzolatti) har opdaget, at når vi observerer en bevægelse koncentreret, aktiveres såkaldte spejlneuroner i hjernens motoriske center. Det betyder: Når du ser dine egne bevægelser på skærmen, fyrer næsten de samme nervebaner i din hjerne, som når du rent faktisk udfører bevægelsen på banen. Du træner altså din teknik mentalt, mens du kigger!

- Video Self-Modeling (Kraften i dine „Wins"): Studier i sportspsykologi (bl.a. af Albert Bandura og Peter Dowrick) viser, at det at se sine egne succesfulde aktioner på video (Self-Modeling) øger selvtilliden og troen på egne evner markant. Når du ser dig selv løse en svær situation perfekt, lagrer din underbevidsthed dette succesmønster som din nye standard.

Regelmæssig videoanalyse er derfor forskellen på en spiller eller keeper, der ubevidst gentager den samme fejl i årevis, og en eliteatlet, der genkender et mønster, retter det og gør det bedre næste gang.

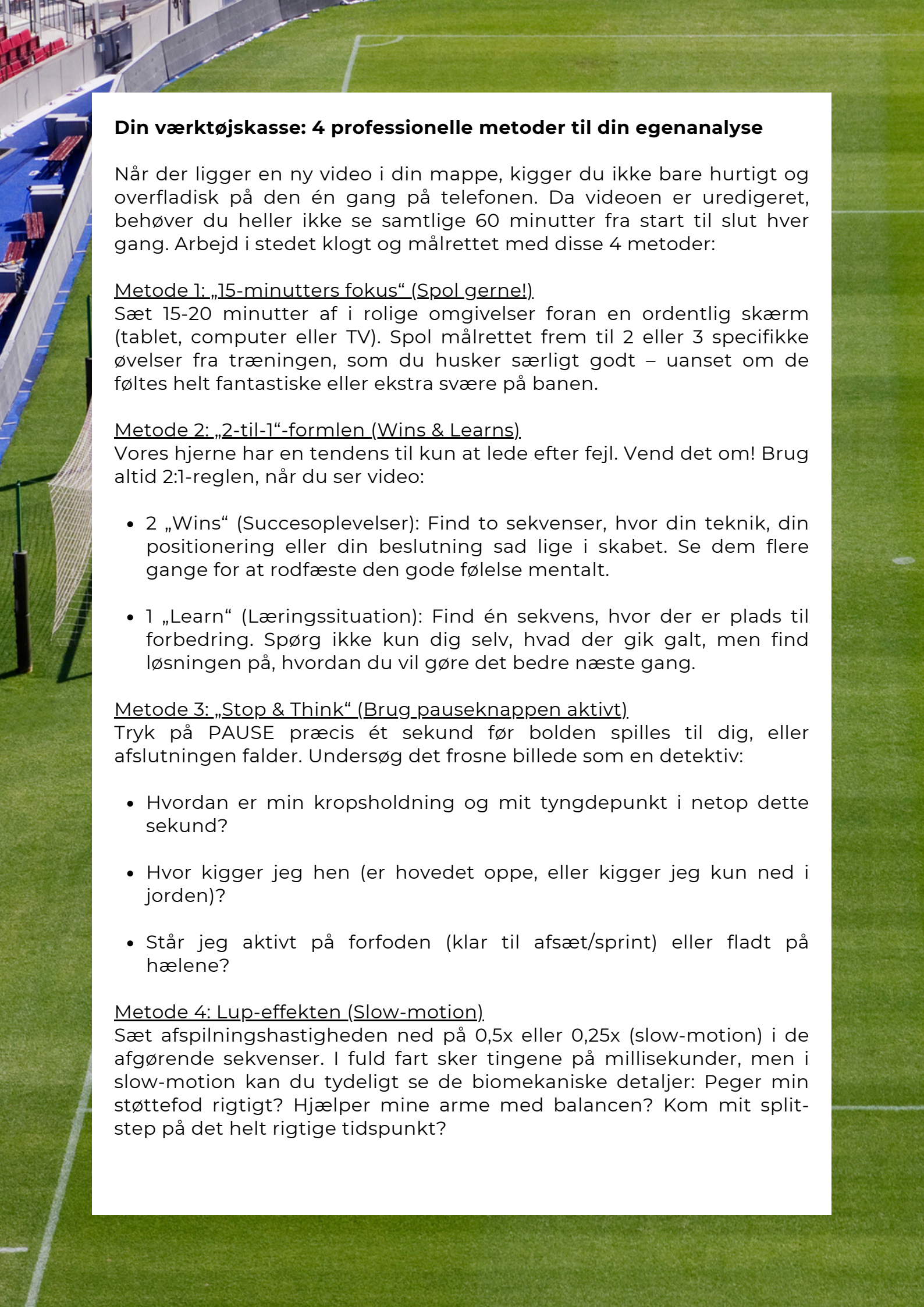


Vores proces: På banen & hjemme hos dig

For at du får maksimalt udbytte af optagelserne, kombinerer vi to niveauer i hverdagen:

- Situationsbestemt direkte feedback på banen: Nogle gange stopper vi op direkte under træningen og kigger kort på en scene sammen på sidelinjen. Det sker ikke ved hver eneste aktion eller til hver træning, men præcis når træningsflowet tillader det, og når et hurtigt visuelt billede kan hjælpe dig med at justere en detalje med det samme.

- Din uredigerede træningsvideo i din mappe: Efter vores træningspas uploader jeg regelmæssigt hele træningsvideoen til din personlige, kodeordsbeskyttede mappe. Du får helt bevidst det fulde, uredigerede materiale. Fordelen ved dette: Du ser ikke kun selve boldberøringen, men hele konteksten – altså hvad du gjorde før aktionen (din forberedelse og orientering) og efter aktionen (din omstilling og dit kropssprog).



Din værktøjskasse: 4 professionelle metoder til din egenanalyse

Når der ligger en ny video i din mappe, kigger du ikke bare hurtigt og overfladisk på den én gang på telefonen. Da videoen er uredigeret, behøver du heller ikke se samtlige 60 minutter fra start til slut hver gang. Arbejd i stedet klogt og målrettet med disse 4 metoder:

Metode 1: „15-minutters fokus“ (Spol gerne!)
Sæt 15-20 minutter af i rolige omgivelser foran en ordentlig skærm (tablet, computer eller TV). Spol målrettet frem til 2 eller 3 specifikke øvelser fra træningen, som du husker særligt godt – uanset om de føltes helt fantastiske eller ekstra svære på banen.

Metode 2: „2-til-1“-formlen (Wins & Learns)
Vores hjerne har en tendens til kun at lede efter fejl. Vend det om! Brug altid 2:1-reglen, når du ser video:

- 2 „Wins“ (Succesoplevelser): Find to sekvenser, hvor din teknik, din positionering eller din beslutning sad lige i skabet. Se dem flere gange for at rodfæste den gode følelse mentalt.

- 1 „Learn“ (Læringssituation): Find én sekvens, hvor der er plads til forbedring. Spørg ikke kun dig selv, hvad der gik galt, men find løsningen på, hvordan du vil gøre det bedre næste gang.

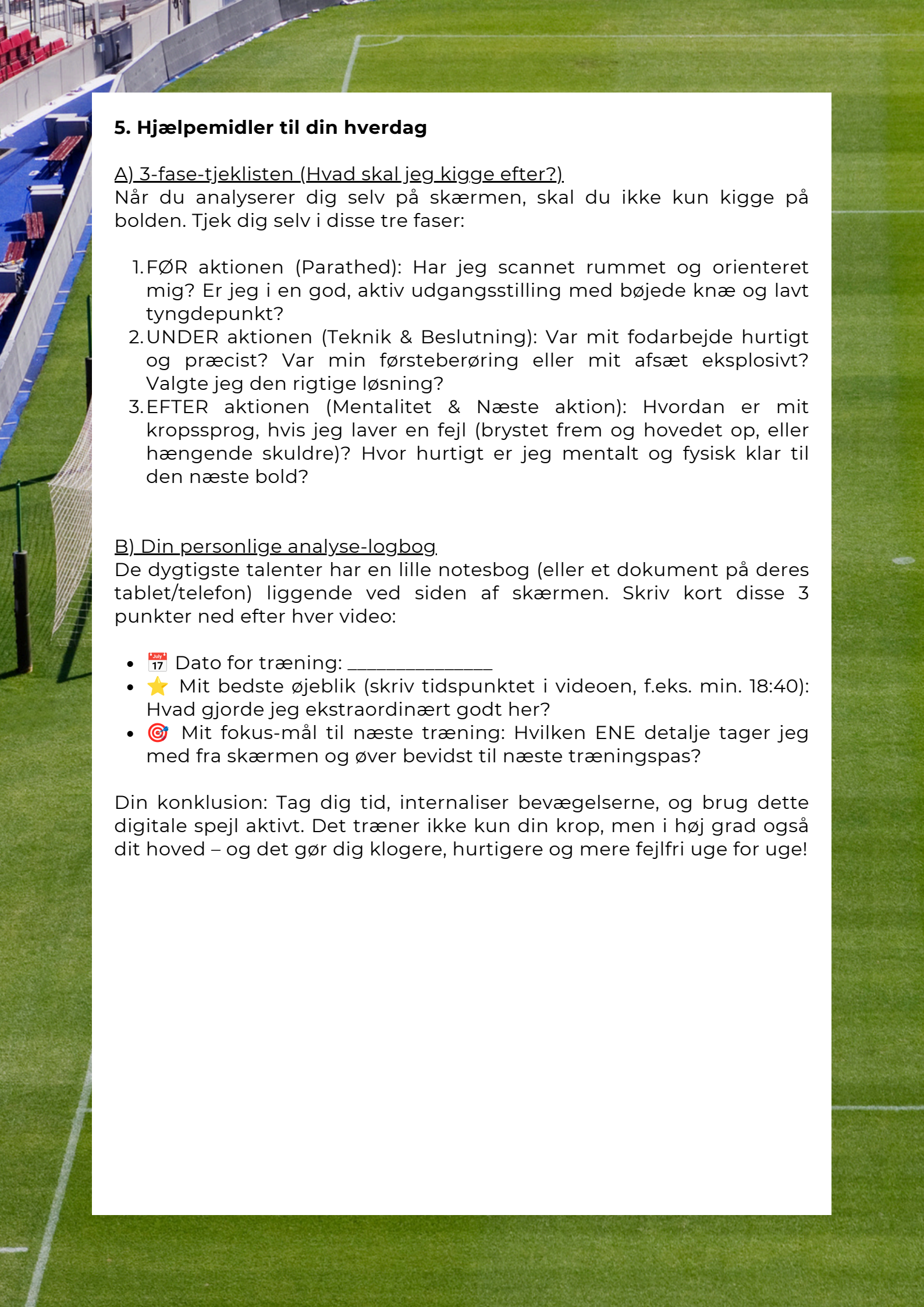
Metode 3: „Stop & Think“ (Brug pauseknappen aktivt)
Tryk på PAUSE præcis ét sekund før bolden spilles til dig, eller afslutningen falder. Undersøg det frosne billede som en detektiv:

- Hvordan er min kropsholdning og mit tyngdepunkt i netop dette sekund?

- Hvor kigger jeg hen (er hovedet oppe, eller kigger jeg kun ned i jorden)?

- Står jeg aktivt på forfoden (klar til afsæt/sprint) eller fladt på hælene?

Metode 4: Lup-effekten (Slow-motion)
Sæt afspilningshastigheden ned på 0,5x eller 0,25x (slow-motion) i de afgørende sekvenser. I fuld fart sker tingene på millisekunder, men i slow-motion kan du tydeligt se de biomekaniske detaljer: Peger min støttefod rigtigt? Hjælper mine arme med balancen? Kom mit split-step på det helt rigtige tidspunkt?



5. Hjælpemidler til din hverdag

A) 3-fase-tjeklisten (Hvad skal jeg kigge efter?)
Når du analyserer dig selv på skærmen, skal du ikke kun kigge på bolden. Tjek dig selv i disse tre faser:

1. FØR aktionen (Parathed): Har jeg scannet rummet og orienteret mig? Er jeg i en god, aktiv udgangsstilling med bøjede knæ og lavt tyngdepunkt?
2. UNDER aktionen (Teknik & Beslutning): Var mit fodarbejde hurtigt og præcist? Var min førsteberøring eller mit afsæt eksplosivt? Valgte jeg den rigtige løsning?
3. EFTER aktionen (Mentalitet & Næste aktion): Hvordan er mit kropssprog, hvis jeg laver en fejl (brystet frem og hovedet op, eller hængende skuldre)? Hvor hurtigt er jeg mentalt og fysisk klar til den næste bold?

B) Din personlige analyse-logbog
De dygtigste talenter har en lille notesbog (eller et dokument på deres tablet/telefon) liggende ved siden af skærmen. Skriv kort disse 3 punkter ned efter hver video:

- 📅 Dato for træning: _____
- ⭐ Mit bedste øjeblik (skriv tidspunktet i videoen, f.eks. min. 18:40): Hvad gjorde jeg ekstraordinært godt her?
- 🎯 Mit fokus-mål til næste træning: Hvilken ENE detalje tager jeg med fra skærmen og øver bevidst til næste træningspas?

Din konklusion: Tag dig tid, internaliser bevægelserne, og brug dette digitale spejl aktivt. Det træner ikke kun din krop, men i høj grad også dit hoved – og det gør dig klogere, hurtigere og mere fejlfri uge for uge!



VI SES PÅ BANEN!

Det var det – jeg håber, I har nydt at læse denne guide og har fået værdifuld viden og et dybt indblik i, hvor vigtige detaljerne uden for banen er for jeres udvikling.

Vi vil løbende udgive disse guides for altid at give jer ny viden, vigtige tips og de allerbedste værktøjer med på vejen til jeres sportslige rejse.

For de kommende uger på kunstgræsset hos IF Lyseng og i vores træningslokale er der fortsat kun én retning: Fuld fokus på detaljerne, maksimal intensitet og en ubetinget vilje til at blive lidt bedre hver eneste dag. Jeg glæder mig helt vildt til de næste træningspas med jer!

Hvis I har spørgsmål, forslag eller direkte feedback, er I altid velkomne til at skrive til mig eller bruge vores skema på hjemmesiden.

Forbliv ambitiøse, og vi ses til næste træning!
Jeres Steven :-)