

FORÆLDRE-KOMPASSET

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK



FORÆLDRE-KOMPASSET - Fra chauffør til mental verdensklasse-støtte - Introduktion & Den frygtede køretur hjem

Forældre er det vigtigste hold bag holdet

Kære forældre,

Uden jer ville jeres barns fodbolddrøm slet ikke eksistere. I investerer utallige timer på landevejene, vasker mudret træningstøj, betaler kontingenter og står i regn og blæst ved sidelinjen. Jeres opbakning er uundværlig.

Men i mine over 17 år i professionel fodbold og talentudvikling har jeg også set den anden side af medaljen: Velmenende, ambitiøse forældre, der ubevidst lægger et så massivt mentalt pres på deres børns skuldre, at glæden, modet og kreativiteten på banen kvæles. Denne guide er jeres professionelle kompas til, hvordan I bliver den ultimative mentale støtte for jeres barn.

Den farligste fase i ungdomsfodbold: Køreturen hjem i bilen
Undersøgelser inden for sportspsykologi viser noget tankevækkende: Hvis man spørger unge elitespillere, hvornår de føler sig mest stressede i forbindelse med fodbold, svarer flertallet ikke "under kampen". De svarer: "På køreturen hjem i bilen med mine forældre."

- Biologien efter slutfløjtet: Lige efter en kamp er dit barns krop fyldt med adrenalin, mælkesyre og ofte stresshormonet kortisol. Hjernen er træt, og følelserne sidder uden på tøjet. Hvis du i dette øjeblik lukker bildøren og starter en taktisk fejlfinding (*"Hvorfor gik du ikke ud til det indlæg i 1. halvleg?"* eller *"Du skulle have spillet bolden meget hurtigere!"*), føler barnet sig fanget. Det skaber forsvarsmekanismer, frustration og frygt for at lave fejl næste gang.

- 24-timers reglen i bilen: Indfør en ubrydelig regel: På køreturen hjem taler vi kun om kampen, hvis barnet selv starter samtalen. Ellers lytter vi til musik, snakker om aftensmaden eller lader barnet koble helt af.

- De 6 magiske ord: Det stærkeste, du som forælder kan sige efter en kamp – uanset om det blev til sejr, nederlag eller en stor brøler – er denne ene sætning: "Jeg elskede at se dig spille i dag." Det fjerner øjeblikkeligt præstationsangsten og viser barnet, at din kærlighed og stolthed ikke afhænger af resultatet.

Sidelinjen & "Joystick-syndromet"
Hvorfor tilråb fra sidelinjen gør dit barn langsommere i hovedet

Vi kender det alle sammen: Kampen er tæt, pulsen er høj, og fra sidelinjen lyder det konstant fra forældrene: *"Skyd!", "Spil den nu!", "Pas på i ryggen!", "Gå frem!"*

Det gøres i den bedste mening for at hjælpe barnet. Men neurologisk gør det præcis det modsatte.

- Hjernens beslutningscenter (Præfrontal cortex): Fodbold på højt niveau handler om spilintelligens (Game Intelligence). Spilleren skal på brøkdele af et sekund selv opfatte rummet (Perception), træffe en beslutning (Decision) og udføre den (Execution).

- Joystick-effekten: Når du råber en instruks fra sidelinjen, styrer du dit barn som med et joystick på en PlayStation. Du stjæler barnets egen tankeproces! Endnu værre: Mens bolden ruller, skal barnets hjerne nu pludselig sortere mellem dine råb, trænerens taktik, modstanderens bevægelse og sin egen mavefornemmelse. Det skaber "kognitiv overbelastning" – barnet fryser og reagerer et halvt sekund for sent.

- Vores klare regel: Træneren coacher, spilleren træffer beslutningerne, og forældrene klapper af gode aktioner. Giv dit barn lov til selv at løse problemerne inde på græsset – også selvom det koster et boldtab!

Bænkeplads, modgang & middagsbordet
Sådan reagerer eliteforældre, når barnet vrages

På et tidspunkt i enhver fodboldspillers liv sker det: Barnet starter på bænken, bliver skiftet ud tidligt eller bliver ikke udtaget til den store turnering. Det gør ondt i et forældrehjerte. Men måden, I håndterer denne situation på hjemme ved spisebordet, afgør, om jeres barn udvikler en offer-mentalitet eller en vinder-mentalitet.

- Den fatale fejl (Alibi-fælden): Hvis I derhjemme siger: *"Din træner har jo heller ingen forstand på fodbold, han favoriserer altid de andre!"*, giver I jeres barn den perfekte sovepude. Hvis det er trænerens skyld, behøver barnet jo ikke selv at træne hårdere eller kigge indad. Samtidig undergraver I trænerens autoritet, hvilket gør det umuligt for barnet at lære noget af ham til næste træning.

- Den professionelle reaktion: Anerkend at barnet er skuffet (*"Jeg kan godt forstå, du er mega ærgerlig over at sidde på bænken"*), men vend derefter blikket mod det, barnet selv kan styre: *"Hvad kan DU gøre til træning i næste uge for at gøre det umuligt for træneren at komme uden om dig næste weekend?"*

- Send barnet selv i byen: Hvis barnet er i tvivl om, hvorfor det ikke spiller, skal I som forældre ikke ringe og skælde træneren ud. Lær jeres barn (fra ca. U12/U13) selv at gå hen til træneren til træning og spørge høfligt: *"Hvad skal jeg øve mig på og gøre bedre for at få mere spilletid?"* Trænere elsker spillere, der tager det ansvar!

Kunsten at rose rigtigt (Growth Mindset)
Ros indsatsen – aldrig talentet!

Professor i psykologi ved Stanford University, Carol Dweck, har gennem årtiers forskning bevist, hvordan den måde, vi roser børn på, former deres mod og udholdenhed (Fixed Mindset vs. Growth Mindset).

- Fælden ved talent-ros ("Fixed Mindset"):

- Hvis du efter en god kamp siger: *"Hvor er du bare et kæmpe naturtalent, du er den bedste på holdet!"*, lærer barnet ubevidst, at succes handler om medfødt talent. Når barnet senere møder modgang eller stærkere modstandere, bliver det bange for at fejle, fordi en fejl pludselig betyder: *"Måske er jeg slet ikke et talent alligevel."*

- Kraften i proces-ros ("Growth Mindset"):

- Ros altid det, barnet gør, og ikke det, barnet er.
  - *Sig i stedet:* "Jeg lagde mærke til, hvor vildt du kæmpede tilbage, da du mistede bolden i 2. halvleg," eller "Man kan virkelig se, at din ekstra træning på dine afleveringer begynder at virke!"
  - Når du roser vilje, mod, koncentration og træningsflid, lærer barnet, at det selv har fuld kontrol over sin udvikling.

Forældrenes 5 bud i TORGE | PRO.GK:
- Vi bærer aldrig barnets taske – barnet har selv valgt sin sport.

- Vi giver aldrig taktiske instrukser fra sidelinjen under træning eller kamp.

- Vi holder bilen fri for fejlfinding og kritik efter kamp og træning.

- Vi taler altid respektfuldt om trænere, dommere og medspillere derhjemme.

- Vi måler succes på mod, glæde og udvikling over måneder – ikke på weekendens resultat.



VI SES PÅ BANEN!

Det var det – jeg håber, I har nydt at læse denne guide og har fået værdifuld inspiration til, hvordan vi sammen skaber de allerbedste rammer for jeres barns udvikling og fodboldglæde.

Når I som forældre giver slip på detaljestyringen fra sidelinjen og holder bilturen hjem fri for taktisk kritik, giver I jeres barn den største gave overhovedet: Modet til at spille frit, tage ansvar og vokse af sine egne erfaringer.

For de kommende uger på kunstgræsset hos IF Lyseng og i vores træningslokale er rollefordelingen krystalklar: Jeg presser, uddanner og støtter spillerne maksimalt på græsset – og I giver dem den trygge, ubetingede opbakning derhjemme.

Hvis I har spørgsmål, tanker eller brug for sparring i hverdagen, er I altid velkomne til at skrive til mig eller hive fat i mig før og efter træning.

Tusind tak for jeres tillid og opbakning – vi ses ved banen!

Jeres Steven :-)