

Danmarks første professor i sportpsykologi vil skabe gode talentudviklingsmiljøer, der skaber atleter i verdensklasse

Kristoffer Henriksen bruger sin praksis som sportpsykologisk konsulent til at udvikle forskningsspørgsmål. Sådan fik han ideen til sin ph.d., der i dag er grundlaget for en verdensomspændende tilgang til talentudvikling. Mød Danmarks første professor i sportpsykologi.

Af Liva Polack, *journalist*



I 2001 talte Kristoffer Henriksen, der netop var blevet cand.psych. fra Aarhus Universitet, med en ung fodboldspiller på Sydfoyn. Hun var på alle måder det rigtige sted, når det kom til hendes sport. Hun fik anerkendelse og blev udtaget til de rigtige hold. Men hun var samtidig ulykkelig.

– Forældre, trænerne og skolelærere ville alle have noget forskelligt af hende. Hun oplevede modsættede krav og var lige ved at gå i stykker. Det var miljøet, der ikke var godt, fortæller 46-årige Kristoffer Henriksen og tilføjer:

– Der fik jeg ideen til min ph.d., der kom til at handle om, hvad der kendetegner et godt talentudviklingsmiljø – et miljø, der støtter helhjetet op om de unge atleter og igen og igen skaber atleter i verdensklasse. Noget, der er vigtigt ikke bare i sport – men også i kunsten, på gymnasier, i virksomheder og i mange andre hjørner af samfundet, hvor mennesker skal præstere deres bedste.

Kristoffer Henriksens ph.d. ligger i dag til grund for en tilgang til talentudvikling, der bruges over hele verden. En tilgang, som han nu skal udvikle i sin netop tiltrådte stilling som professor i Sport Psychology ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Dermed er han Danmarks første professor i sportspsykologi.

– Det er en vigtig anerkendelse af feltet. Det, at vi ikke har haft en professor i sportspsykologi, er udtryk for, at feltet har været umodent. Men der er sket meget de seneste 10-15 år, og nu står Danmark i spidsen, og andre lande kigger på, hvordan vi gør, siger Kristoffer Henriksen.

Den nyudnævnte professor har været en del af Team Danmarks sportspsykologiske team, siden teamet blev oprettet i 2008. Det Danske OL-hold kom skuffede hjem efter Beijing samme år, og det betød, at man begyndte at fokusere på det psykologiske aspekt af sporten, fortæller Kristoffer Henriksen.

– Selvom Danmark følte sig velforberedte til OL, når det gjaldt det fysiske – så savnede de noget mentalt. Nogle atleter, man havde store forventninger til og som normalt kunne præstere, lykkedes ikke. Det var på en måde et *wake-up-call*, siger han.

‘Praksis beriger min forskning’

Interessen for sportspsykologi blev vakt i Kristoffer Henriksens barndom og ungdom, hvor han selv dyrkede konkurrenceidræt. Han blev fascineret af, at hans mentale

tilstand spillede ind på hans præstation. Og på Aarhus Universitet, hvor han læste psykologi fra 1994-2001, drejede han uddannelsen i retning af sporten.

– Uddannelsen havde dengang – og har stadig – fokus på, hvordan man hjælper mennesker under funktionsniveau op på et såkaldt normalt niveau. Det har jeg al respekt for, men jeg var interesseret i noget andet. Nemlig hvordan man hjælper mennesker, der er over normalt funktionsniveau med at præstere deres absolut bedste. Derfor blev jeg nødt til at gå mine egne veje. Jeg opsøgte sportspsykologer og fik lov at følge i hælene på dem, fortæller Kristoffer Henriksen.

Siden 2015 har han været lektor og forskningsleder af Learning and Talent in Sport (LETS) på SDU. Side-løbende har han været sportspsykologisk konsulent for Team Danmark – særligt for de danske sejlere, orienteringsløbere og for Tri team SDU. Desuden har han lavet projekter med private klubber som den engelske fodboldklub Manchester United.

Han har klassiske konsultationer med atleterne, men han er også med til træning og konkurrencer – blandt andet Europa- og verdensmesterskaber og OL i London og Rio

– Jeg er fx med i trænerbåden lige bag ved besætningen, eller jeg kan cykle ved siden af atleten og spørge ind, når de er trætte. På den måde kan jeg arbejde med kognitionerne, mens de er brandvarme – det er unikt for vores felt, siger Kristoffer Henriksen.

– Min praksis i bl.a. Team Danmark beriger min forskning. Ofte stiller jeg forskningsspørgsmål, der udspringer af praksis. Hvad slås atleterne fx med – hvad har de brug for?

Det var netop sådan, at Kristoffer Henriksens ph.d. blev til. Senere har han udviklet ph.d'en til en sportspsykologisk tilgang ved blandt andet at lave flere case-studier.

– Med baggrund i klassisk økologisk psykologi – inspireret af blandt andet Urie Bronfenbrenner, der handler om miljøernes betydning – har jeg udviklet en tilgang, der fokuserer på miljøet. For 20-30 år siden var man næsten udelukkende optaget af talentidentifikation. Man så på den enkelte atlet og vedkommendes forudsætninger, men ikke på fællesskabet omkring, siger Kristoffer Henriksen og tilføjer, at senere opstod en anden stærk forskningstradition, nemlig at se på mængden af træning retrospektivt. Man interviewede fx succesrige atleter om deres træning. Det var igen et individuelt perspektiv, fortæller han og fortsætter:

– Jeg prøvede på den anden side at sige: Vi skal anerkende, at der er nogle miljøer, der udvikler succesfulde atleter igen og igen – hvordan kan vi forstå de miljøer?

I 2007-2010 undersøgte Kristoffer Henriksen tre succesfulde talentudviklingsmiljøer. En atletikklub i Sverige, en elitsportsskoles kajakafdeling i Norge og det danske 49er sejlerlandshold. Det var klassiske case-studier med mange datakilder, hvor Kristoffer Henriksen observerede træning, var med atleterne i skole og var med til julearrangementer i klubben.

– Jeg oplevede, at det, der kendetegnede de tre succesfulde miljøer, bl.a. var, at forældre, skole og klubber kommunikerede og organiserede sådan, at atletens liv kunne hænge sammen. Det var dermed ikke atletens ansvar at navigere i modsatrettede krav. Desuden var der en høj grad af socialisering mellem de unge og de etablerede atleter. Det betød, at de unge havde realistiske rollemodeller, de kunne spejle sig i. For når de gik tæt op og ned ad de etablerede atleter, kunne de se, at de også havde gode og dårlige dage, siger Kristoffer Henriksen.

Han mener også, at alle tre klubber havde et stærkt fokus på fællesskab.

Mange andre steder var der dengang en tendens til, at sportsklubber skabte lukkede elitære miljøer i en tidlig alder, fortæller han. Men de tre klubber, han undersøgte, var præget af store åbne fællesskaber, hvor nogle var meget dygtige, mens andre var mindre dygtige. Og det er klogt, vurderer Kristoffer Henriksen, da det er utrolig svært at forudse, hvem der i sidste ende bliver succesfulde. Der er altid nogen, der overrasker.

Tredje bølge-psykologi

Siden Kristoffer Henriksen begyndte på sin ph.d. i 2006 vurderer han, at der især er tre trends, der har præget det sportspsykologiske felt.

For det første, er der sket et skift fra individ mod miljø.

– Man er blevet opmærksom på, at det er en god strategi at skabe gode miljøer. Den tilgang er blevet så integreret, at det er en officiel del af kommunernes og den danske nationale talentstrategi. Det er jeg meget stolt over, for det mener jeg, at jeg har været med til at påvirke, siger han, men understreger samtidig, at han har arbejdet tæt sammen med kollegaer og Team Danmark.

For det andet er sportspsykologien – som så mange andre grene af psykologien – gået fra at være påvirket af anden bølge kognitiv psykologi til at være mere påvirket af tredje bølge.

– Selv atleter i verdensklasse er usikre og bekymrede. Tidligere ville man sige: Du skal ikke være nervøs. Men det betød, at atleterne ikke kun følte sig nervøse, men også følte sig forkerte, siger han.

I stedet arbejder han og hans kollegaer med, at atleterne registrerer og accepterer deres bekymringer, og at de samtidig har et tydeligt blik for deres værdier og 'game-plan'.

Den tredje trend er, at der er kommet langt større fokus på mental sundhed, siger Kristoffer Henriksen og tilføjer, at det specielt er sket de sidste fem år. Især en dokumentar fra DR, der satte fokus på spiseforstyrrelser, stress og angst på det danske svømme-landshold har medvirket til, at der er kommet fokus på mental sundhed.

– Sporten har længe haft en forpligtelse til at være socialt ansvarlig, så det at have ambitioner ikke skal være på bekostning af den mentale sundhed. Men det er blevet mere præsent. Vi vil fx ikke længere have overdrevet vægtskontrol og miljøer, hvor man taler i en tone, der bryder folk ned, siger Kristoffer Henriksen.

Mental sundhed kommer til at være en af hans fokuspunkter i hans videre forskning, siger han. Det hænger sammen med, at han vil bruge en stor del af sin tid som professor på at videreudvikle sin tilgang til talentudvikling:

– Inspireret af Kurt Levin, der siger, at intet er så praktisk som en god teori, er mit største mål at udvikle en holistisk og økologisk teori om menneskers udvikling og præstation i sporten. En teori, der beskriver talentudvikling som en rejse gennem stærke miljøer, der understøtter atleternes trivsel, engagement, udvikling og præstationer, både som atleter og mennesker. •

KRISTOFFER HENRIKSENS TRE ANBEFALINGER TIL BEDRE MENTAL SUNDHED I DANSK SPORT

Konkret anbefaler han, at man i Danmark indfører årlige systematiske screeninger af de danske atlethers mentale sundhed – det gør man allerede i bl.a. USA og Frankrig.

Derudover anbefaler han, at der i Team Danmark eller i sportens forbund og de professionelle klubber ansættes en 'mental health officer', der er ansvarlig for atlethers og træneres mentale sundhed.

Han mener også, at alle, der arbejder med talentudvikling og elitesport, bør undervises i mental sundhed. Trænere og ledere bør vide, både hvordan man generelt skaber sunde og gode miljøer, hvor atleter oplever mening og støtte, men også hvad man gør, hvis en atlet alligevel kommer i krise.

Med baggrund i klassisk økologisk psykologi – inspireret af blandt andet Urie Bronfenbrenner, der handler om miljøernes betydning – har jeg udviklet en tilgang, der fokuserer på miljøet. For 20-30 år siden var man næsten udelukkende optaget af talentidentifikation. Man så på den enkelte atlet og vedkommendes forudsætninger, men ikke på fællesskabet omkring

— Kristoffer Henriksen, *professor i Sport Psychology*
ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet