HALVRUMMET
BO STORM

ARBEJDSDOKUMENT

The Last Dance

Denne PDF er et arbejdsredskab der hører til artiklerne ‘’Værdier = dit indre kompas ‘’ Og *“The Last Dance”* på Halvrummet.dk. Formålet er at hjælpe dig med at finde dine værdier og oversætte dem til konkret fodboldadfærd.



Navn

Dato

»Mental styrke er evnen til at handle i overensstemmelse med dine værdier og din gameplan, selv når du er under pres, og du står ansigt til ansigt med ubehagelige tanker og følelser.«

HALVRUMMET
BO STORM

Øvelse: Din egen "The Last Dance"

De fleste har set *The Last Dance* — dokumentaren om Michael Jordan og Chicago Bulls' sidste sæsoner sammen. Det, der gør den værd at se, udover at gense alle Michael Jordan episke aktioner, er de interviews der går bagom det vi ser: holdkammerater, trænere, modstandere, og andre mennesker der aldrig var interessante for offentligheden fortæller om MJ. Ikke om trofæerne, men om hvem han var - både på træningsbanen, som holdkammerat, til sidst i kampene når uret var ved at rinde ud og den kultur og det miljø han forlangte og forventede.

Forestil dig, at nogen lavede den samme dokumentar om dig, den dag din karriere som fodboldspiller er slut. Ikke highlightsklip af mål og assists, men interviews med dem, der var tættest på dig. Hvad ville de sige om dig?

EN MODSTANDER

"X var umulig at lukke ned. Uanset om jeg i 89 minutter følte mig ovenpå, vidste jeg, at han kun behøvede én situation for at afgøre kampen."

EN MEDSPILLER

"X var altid den første i gym, på træningsbanen og til at efterspørge videoevaluering og personlig feedback. Jeg har aldrig spillet sammen med en så dedikeret spiller som X"

VASKEMANDEN I KÆLDEREN

''I de 3 år X var i klubben kom han hver morgen ned og sagde godmorgen til os i kælderen".

Spørgsmål til dig

- Hvad håber du, dine holdkammerater ville fortælle om dig?
- Hvad håber du, dine modstandere ville sige om at spille mod dig?
- Hvad håber du, dine trænere gennem årene ville fremhæve om dig?
- Hvad håber du, familie og venner ville sige om, hvem du var?
- Hvad håber du, folk omkring klubben ville huske dig for?

Noter:



HALVRUMMET
BO STORM

MODIG

At handle på trods af frygten for at fejle.

ANSVARLIG

At tage ansvar for holdet, også når det er svært.

VEDHOLDENDE

At fortsætte beslutsomt, selv efter modgang.

GENNEMBRUDS-SØGENDE

At blive ved med at søge rummet efter en fejl.

KAMPAFGØRENDE

At tage ansvar i de afgørende øjeblikke.

DISCIPLINERET

At holde fast i gameplanen, uanset følelsen.

SAMARBEJDENDE

At opsøge og bidrage til holdets fælles spil.

NÆRVÆRENDE

At være fuldt til stede i den situation, du er i.

SELVSTÆNDIG

At turde vælge din egen løsning i øjeblikket.

UDVIKLINGS-ORIENTERET

At søge konstant forbedring, også i modgang.

LEDENDE

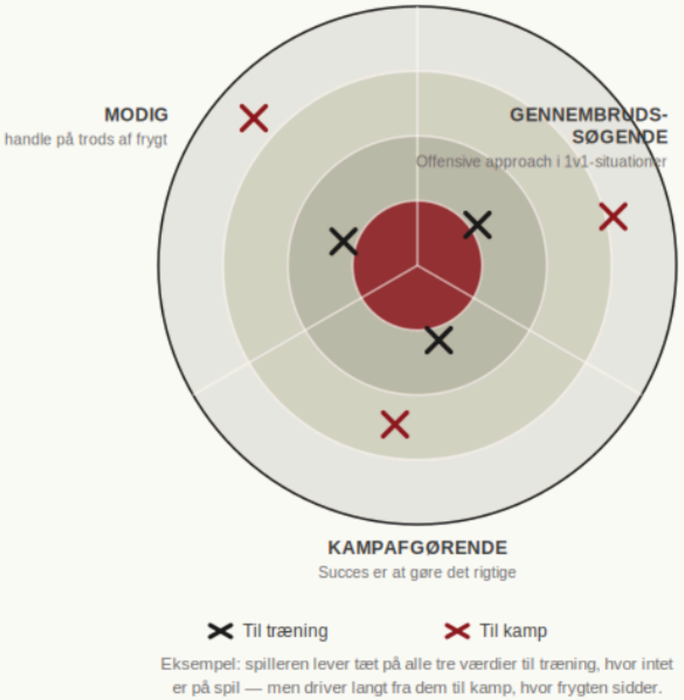
At kommunikere og dirigere holdet omkring dig.

ÆRLIG

At være oprigtig om egen præstation, over for dig selv og andre.

Bull's-eye: hvor tæt lever du på dine værdier?

Sæt et kryds for hver af dine valgte værdier. Jo tættere på midten, jo tættere lever du efter den i praksis.



Eksempel: spilleren lever tæt på alle tre værdier til træning, hvor intet er på spil — men driver langt fra dem til kamp, hvor frygten sidder.

SÅDAN GØR DU

1. Skriv en af dine egne valgte værdier i hvert felt — eksemplet her bruger spillerens tre: modig, gennembrudssøgende, kampafgørende.
2. Spørg dig selv: hvor tæt lever min adfærd på banen lige nu på den værdi?
3. Sæt et kryds. Midten = du lever fuldt ud efter værdien. Kanten = din adfærd er langt fra værdien.
4. Oplever du, at en værdi lever forskelligt til træning og kamp? Sæt to kryds i samme felt — ét sort for træning, ét rødt for kamp.
5. Se på afstanden, ikke facit. Et kryds langt fra midten er ikke en fiasko — det er retningen for, hvad du skal arbejde med næst.

KILDE

Baseret på Bull's-Eye Values Survey (Lundgren, Luoma, Dahl, Strosahl & Melin, 2012), tilpasset fodboldkontekst. Se contextualscience.org.