

Stikkord fra presentasjonen til Christiane Honerud Olsen 17.10.2021

Det mentale aspektet ved toppidrett hos ungdom

- Dilemmaet ved anerkjennelse for prestasjon fremfor veien en legger ned for å komme dit
- Hvordan fungerer vi, som ulike individer? «Drit litt mer i det» + «ta deg sammen og prøv igjen». Er det noe alle responderer like godt på eller kan det trigge til opplevelse av utilstrekkelighet fremfor den opprinnelige hensikten?
- Prestasjonsjag = omfattende pakke = lykkes med skole/studier, trening, konkurranser, sosialt, familie, utseende, hobbyer
- Indre/ytre motivasjon: Legges arbeidet grunnet indre motivasjon for å lykkes eller redsel for å mislykkes? = voksne som legger til rette for å prøve seg frem, og er der når/hvis det skulle gå dårlig.. Støttende = bygge opp igjen! Fremfor kun analysere hva som ble gjort feil.
- Sammenligning av kropp = ulike kroppstyper hevder seg på ulike arenaer
- Rammer rundt felles måltider (trygge/utrygge)
- Uvitenhet: Hvem skal en som utøver si i fra til? Og hvem skal en som forelder eller trene kontakte ved bekymring?
- Slanking til prestasjon? Manglende kunnskaper angående konsekvenser og matinntak?
- Hvordan plukke opp en spiseforstyrrelse? En spiseforstyrrelse er på mange måter lett å skjule = vanskelig å se i et miljø hvor det er normalt å ha fokus på optimalisering og det å ty til det ekstreme for å prestere.

Punkter til presentasjon:

- Anerkjennelse
- Sult etter å lykkes vs angst for å mislykkes
- «Drite litt mer i det»-mentalitet
- Prestasjonsjag
- Idealkroppen
- Ekstrem grad av vilje og ressurser til optimalisering
- Rammer rundt måltider/matinntak
- Kunnskapshull
- Hvordan plukke opp en spiseforstyrrelse?
- Genuint interesserte voksenpersoner