

# FLOW – en mental oplevelse

## Hvad er FLOW?

- En mental tilstand hvor du er så opslugt af en aktivitet, at du glemmer tid og sted, er højt motiveret og glad.

## Hvorfor er det vigtigt i idrætsundervisning?

- Engagementet er en forudsætning for den mentale tilstand FLOW og er forbundet med stærke positive følelser og maksimal læring. Den opleves af mange i idrætten. Det er en individuel oplevelse, men er samtidig forbundet med glæden ved fodboldspillet, når vi oplever at holdets præstation er større end den enkeltes.

## Flow opleves når:

- Der er klare mål for hvert skridt på vejen.
- Der er umiddelbar feedback af sine handlinger.
- Der er en balance mellem udfordringer og færdigheder.
- Handlingen og bevidstheden er fusioneret.
- Forstyrrelser er udelukket.
- Der er ingen bekymring for fiasko og fejl.
- Selv-bevidstheden forsvinder.
- Følelsen af tid bliver fordrejet.
- Aktiviteten bliver et mål i sig selv.

## Hvordan opnås FLOW i undervisningen?

- FLOW forudsætter sammenhæng mellem elevens kompetencer og den stillede udfordring. Dvs. at eleven udfordres, men kan mestre opgaven. I disse mentale flow-tilstande øges selvtilliden. Flow opleves i grænselandet mellem på den ene side frygten for ikke at kunne – hvor der er for mange krav, muligheder og udfordringer der overstiger vores evne – og på den anden side kedsomhed – hvor der er for få.

## Hvad kræver det af dig som underviser?

- Det handler om at balancere evner og udfordringer og være dygtig til at se om der skal skrues op eller ned for udfordringen. Det kræver fuld koncentration at se, hvad hver enkel elev har behov for til at styrke glædesoplevelsen.

Her ser du det FLOW-skema som der gøres brug af i DBU's trænermateriale:

