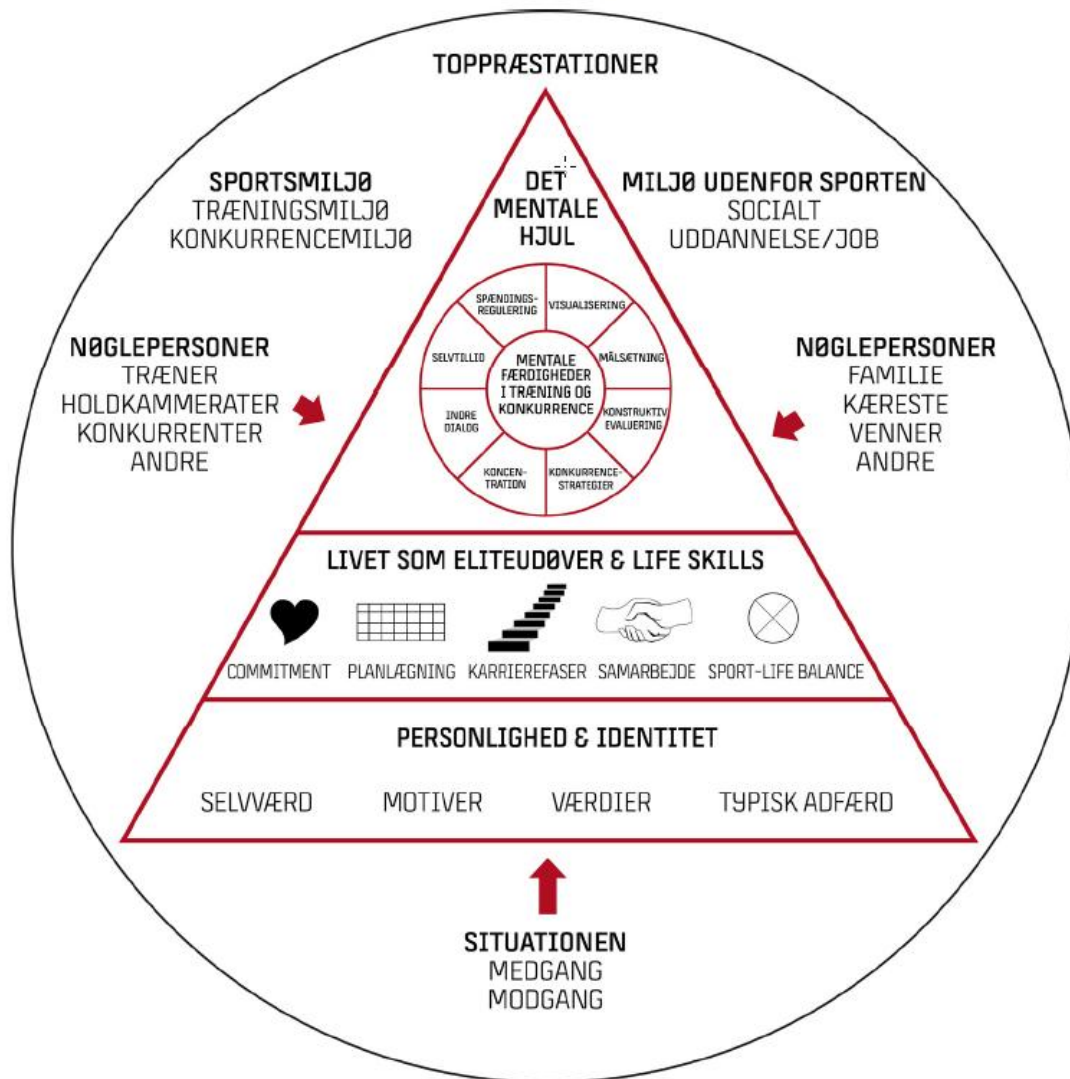
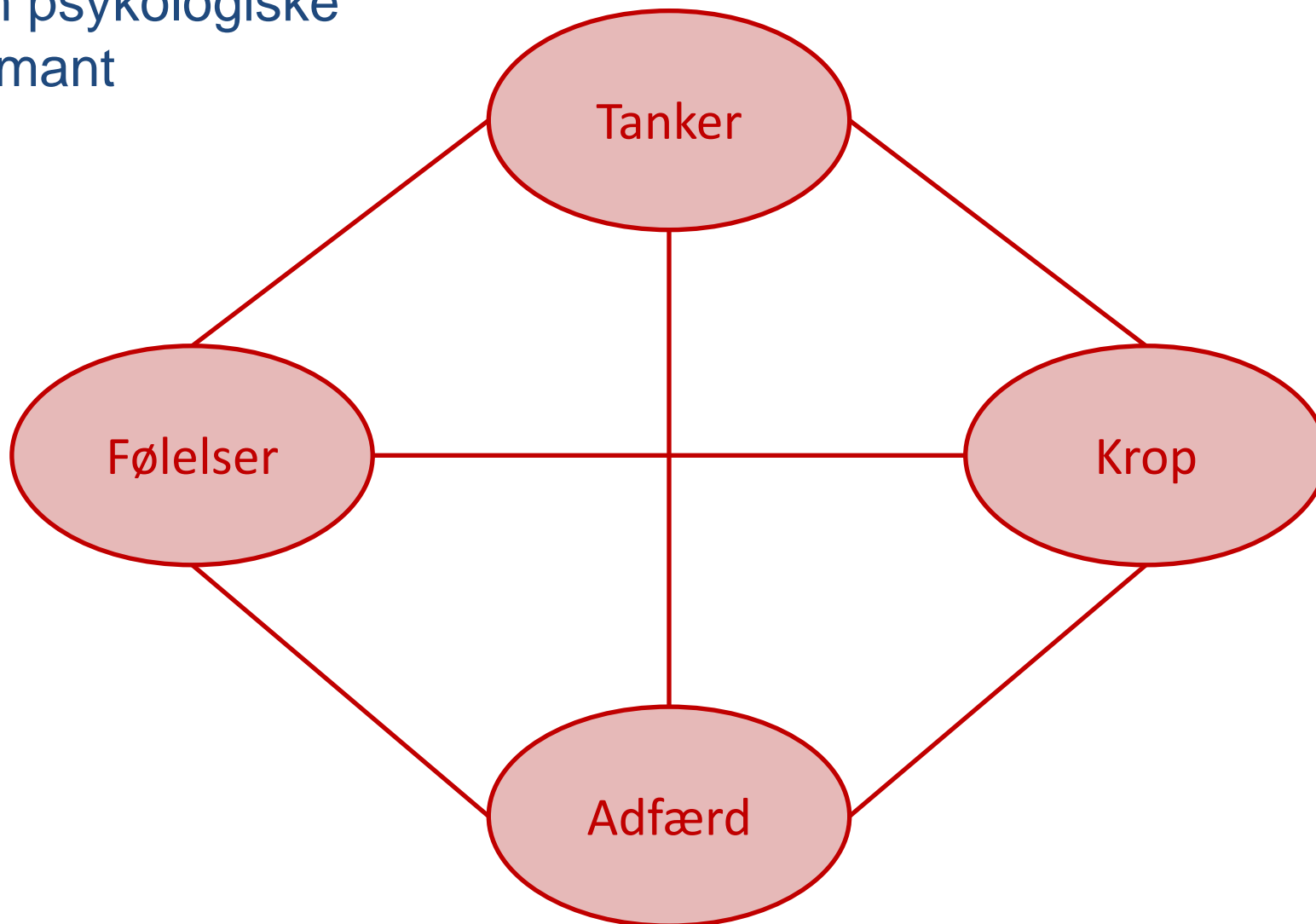


Team Danmarks sportspsykologiske model





Den psykologiske Diamant





Det Følelsesmæssige Landskab

Low Performance Zone

Stress, irritation
Vrede, frustration
Bekymret
Angst
Utilfredshed
Fordømmelse
Negativitet
(ubehagelige følelser)

Høj energi

Jubelfølelse
Samhørighed
Forelskelse
"Yes-"følelse
Overskudsfølelse
Dynamisk
Energifyldt
Entusiastisk

High Performance Zone

Cortisol ← Negative Ubehagelige Følelser

Positive Behagelige Følelser → DHEA

Tristhed
Angst
Depression
Indadvendthed
Kedsomhed
Ensomhed
Mangel på interesse
Resignation
Apati

Lav energi

Flow
Glæde
Intenst nærvær
Accept
Inklusivitet
Cool under pres
Fredfyldt
Rolig & klar

FØR-BEVIDSTE TANKER

- IRRATIONELLE INDSTILLINGER OG TANKER

- 1) Troen på, at du må have andre, for dig vigtige, personers accept.
- 2) Troen på, at du må (be)vise dig kompetent, tilstrækkelig og ambitiøs.
- 3) Troen på, at fortvivelse kommer fra eksternt pres, og at du ingen mulighed har for at kontrollere og ændre dine følelser og reaktioner.
- 4) Troen på, at hvis noget synes farligt (eller spændende), så må du optage dig selv med det og gøre dig selv nervøs og anspændt.
- 5) Troen på, at din fortid forbliver altafgørende, og at fordi noget én gang influerede stærkt på dit liv, så vil det fortsætte med at bestemme dine følelser og adfærd i dag.
- 6) Troen på, at træneren (og ledere) skal have alle svarene og løse alle problemer og besværligheder.
- 7) Det hele skal forløbe perfekt!
- 8) Skynd dig, se fremad, undgå tætte bånd!
- 9) Kun hårdt arbejde giver resultater, kan ikke kombineres med sjov.
- 10) Undgå konflikter, vær flink!
- 11) Vær stærk, undgå kontakt med følelserne!



Kroppens reaktion

Hjertebanken

Muskelspændinger

Tør mund

Klamme hænder og fødder

Sommerfugle i maven

Øget vandladning

Visuelle forvrængninger

Kvalme

Opkastninger

Diarré

Rysten og trækninger i musklerne

Hyperventilation

Øget hjertebanken

Øget åndefrekvens

Gaben

Svigtende stemmeføring

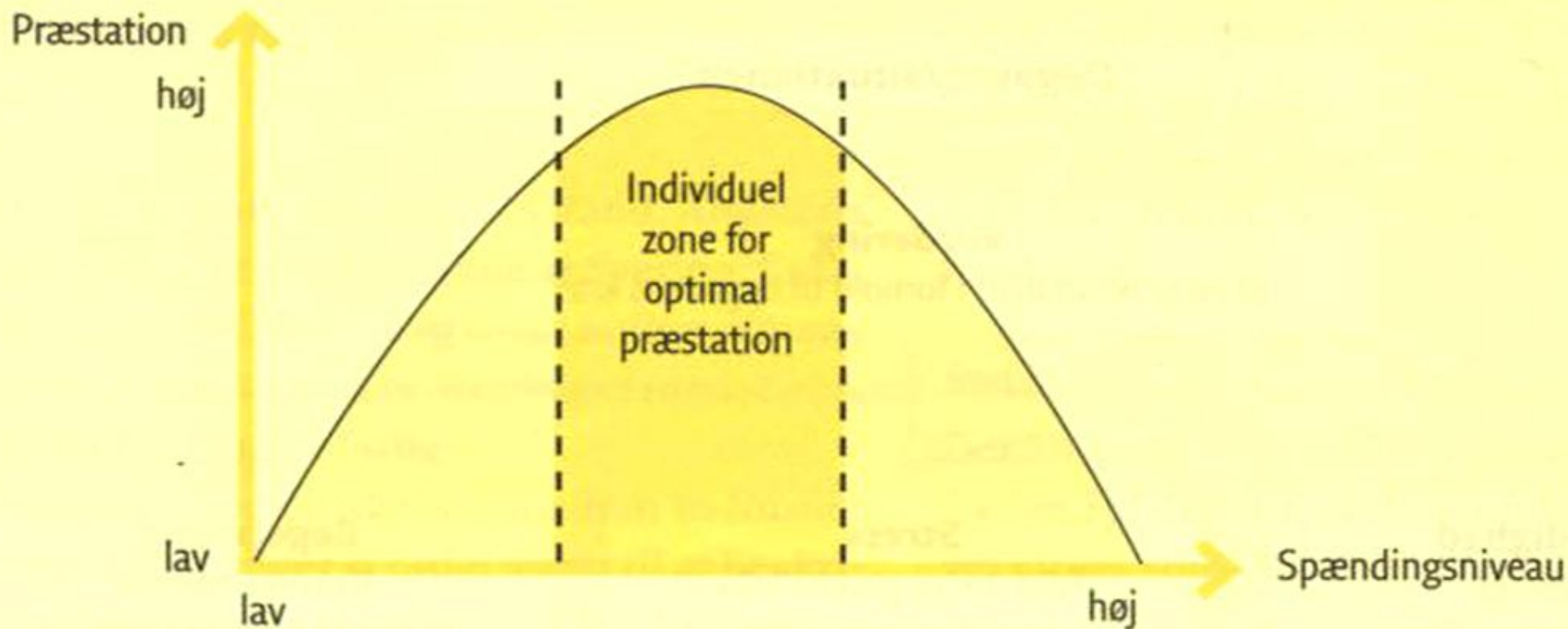
Blussende (rødmende) hudfarve

Optimale Spændingsniveau

Hvad er *spændingsniveau*? Fysiske, kognitive og følelsesmæssige dimension som påvirker vores adfærd og præstation
Fysiologisk aktivering fra dyb søvn til ekstrem ophidselse: Hjerterefrekvens, åndedrætsfrekvens, blodtryk, muskelspænding (EMG), øget adrenalin, øget svedudskilning, gabe, WC

Spænding fremkaldes af vores (kognitive) tanker og vurderinger af en opgave/situation. Det kan være ligegyldighed, angst, stress, opstemthed, kamp, udfordring.

Den omvendte U-kurve – øget spænding giver øget præstation til et vist punkt.





Sæt hovedet på plads: Den gode fritid - pausen

1. Reager - 😊 ift. din indsats
2. Slap af – kom i neutral zone:
Åndedræt, tanker, tale, fokus, bevægelser mhp. at få adgang til positive følelser til...
3. Næste "indsats" – hvad og hvordan?
4. Trigger til "Optimale Tilstand" ift. mål

Tank selvtillid: Den gode evaluering

Hvad gjorde jeg godt i dag?

Hvorfor var det godt?

Hvordan var det godt?

Hvilke tanker gjorde jeg?




Hvilke følelser havde jeg?

Hvor i kroppen var min energi?



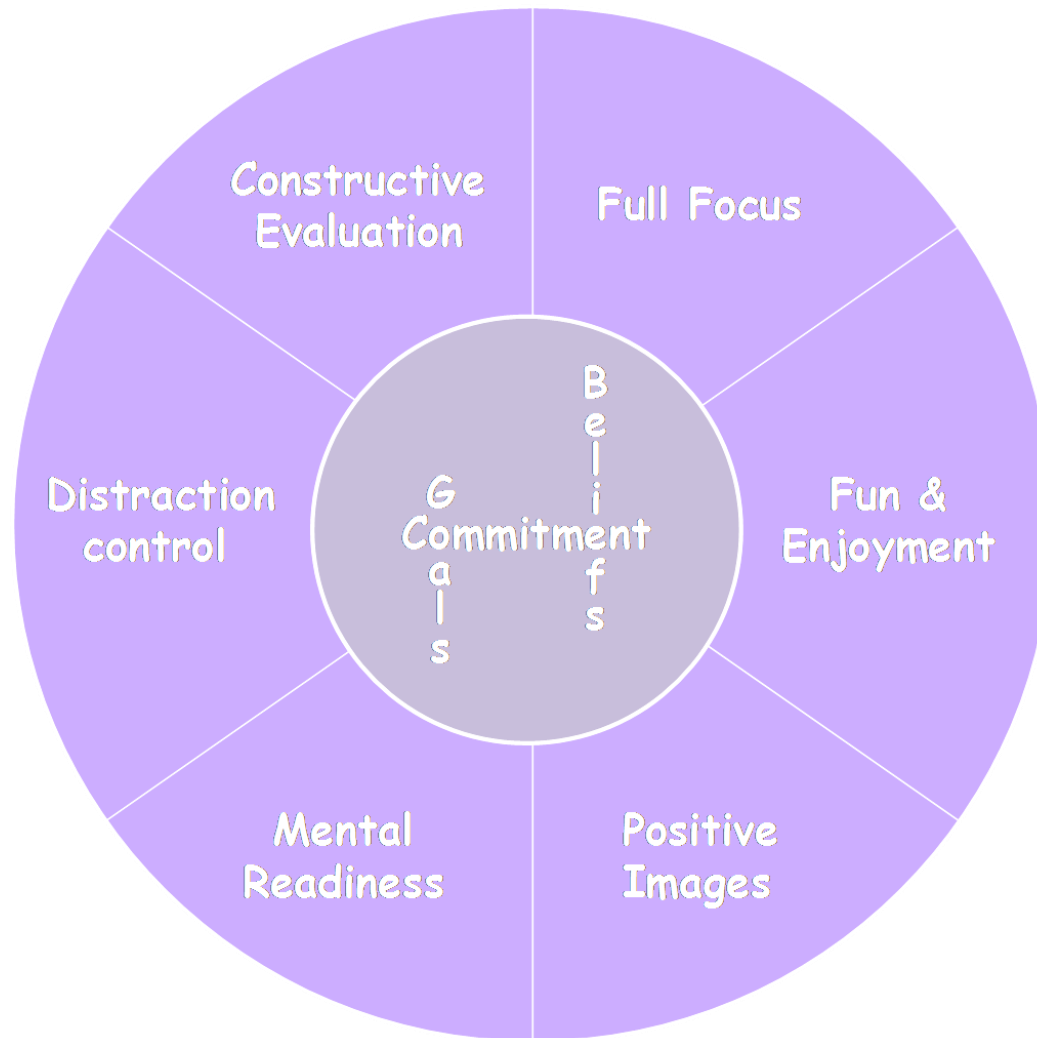
Vurdering af uge _____

TRÆTHEDSTEGN I FORBINDELSE MED RESTITUTIONSPROBLEMER	- OG MULIGE KONSEKVENSER
<ol style="list-style-type: none"> 1. Synsforstyrrelser 2. Koordinationsforstyrrelser 3. Indsnævret opmærksomhed 4. Koncentrationsforstyrrelser 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nedsat præstation (den hæmmes) 2. Umuliggør meningsfuld træning 3. Kommunikationsproblemer

Vurder kvaliteten af følgende:	I forhold til:			
Søvn og hvile	Behov og rytme	0 1	2 3	4 5
Kost og væske	Rigeligt og optimalt	0 1	2 3	4 5
Privat / Social / afslapning	Glæde / humør	0 1	2 3	4 5
Uddannelse / arbejde	Afviklet / kvalitet	0 1	2 3	4 5
Transport	Afslapning	0 1	2 3	4 5
Træning	Oplagt / glæde / mål	0 1	2 3	4 5
Alternativ træning	Oplagt / glæde / mål	0 1	2 3	4 5



Det Mentale Hjul Til Udmærkelse





Det Mentale Hjul Til Udmærkelse

COMMITMENT = FORPLIGTELSE

- TIL AT UDMÆRKE SIG
- TIL AT VÆRE DET BEDSTE MAN KAN VÆRE
- TIL AT GØRE ALT, HVAD DER KRÆVES TIL AT UDMÆRKE SIG
- TIL AT UDVIKLE DET “MENTALE LED” TIL UDMÆRKELSE

TRO

- PÅ ENS EGET POTENTIALE
- PÅ DET MENINGSFYLDTE I AT STRÆBE
- PÅ ENS EGNE EVNER TIL AT NÅ SINE MÅL
- PÅ DEM, SOM MAN ARBEJDER SAMMEN MED

FULD FOKUS

- PÅ VED HÅNDEN VÆRENDE OPGAVE
- PÅ NUET
- I ZONEN
- PÅ PRÆSTATIONEN
- OG ER FORBUNDET MED “AT LÆRE”, “AT OPLEVE”, ELLER “AT PRÆSTERE”
- I HELE FORLØBET - HANDLINGEN ELLER PRÆSTATIONEN
- PÅ AUTOMATIK

FUN AND ENJOYMENT

- POSITIV UNGDOMSERFARING
- GLÆDE PÅ PROFESSIONELT NIVEAU
- FOKUS PÅ SJOV OG GLÆDE
- BEVAR GLÆDEN VED AT PERFORME

POSITIVE FORESTILLINGER

- TIL AT FORBEDRE SIG SELV TIL AT FØLGE DEN ØNSKEDE HANDLINGSPLAN
- TIL AT FORBEREDE SIG SELV TIL AT EFTERSTRÆBE DEN ØNSKEDE HANDLINGSPLAN
- TIL AT FØLE EN FEJLFRI UDFØRELSE AF PRÆSTATIONSFÆRDIGHEDERNE
- TIL AT SKABE POSITIVE FØLELSER OM SIG SELV OG SINE EVNER
- TIL AT FORBLIVE POSITIV
- TIL AT FORSTÆRKE SELVTILLIDEN
- TIL AT PRÆSTERE DET, DER SVARER TIL EN’S FULDE EVNER

MENTALT REDE

- TIL AT DRAGE FORDEL VED CHANCEN FOR AT LÆRE NYT
- TIL AT SKABE NYE LÆRESITUATIONER
- TIL AT UDVIKLE ESSENTIELLE MENTALE, FYSISKE OG TEKNISKE FÆRDIGHEDER KRÆVET I SPORTEM
- TIL AT FØLGE DEN VEJ, SOM ÉN ANTAGELIG FØLER BEDST FOR EN SELV OG SIN PRÆSTATION
- TIL AT TRÆNE ELLER FORBEREDE MED FOKUS OG INTENSITET
- TIL AT PRÆSTERE TIL EN’S FULDE EVNER
- TIL AT AFKOBLE OG SLAPPE AF (FYSISK OG MENTALT), NÅR MAN ER VÆK FRA PRÆSTATIONSZONEN

FORSTYRRELSKONTROL

- TIL AT FASTHOLDE ET EFFEKTIVT FOKUS PÅ TRODS AF FORSTYRRELSER
- TIL AT BLIVE PÅ EN’S VALGTE VEJ TIL PERSONLIG UDMÆRKELSE
- TIL AT GENVINDE ET EFFEKTIVT FOKUS NÅR MAN FORSTYRRES, FØR, UNDER, ELLER EFTER EN PRÆSTATION, KONKURRENCE ELLER OPLEVELSE
- TIL AT VENDE TILBAGE TIL “ZONEN” MED KVALITETSPRÆSTATIONER

KONSTRUKTIVE EVALUERINGER

- TIL AT REFLEKTERE PÅ, HVAD DER GIK GODT
- TIL AT REFLEKTERE PÅ, HVAD DER VIL DRAGE NYTTE AF FINJUSTERINGER
- TIL AT DRAGE VIGTIG LÆRE FRA ENHVER OPLEVELSE ELLER PRÆSTATION
- TIL AT MÅLE EGET MENTALE PERSPEKTIV OG EGNE MENTALE FÆRDIGHEDER I FORHOLD TIL PRÆSTATIONEN
- TIL AT UDPEGE (NYE) OMRÅDER TIL FORBEDRINGER
- TIL AT HANDLE EFTER LÆRT LEKTIE



Målsætning og hjulet til udmærkelse - de positive briller

En målsætning er et udtryk for en tilstand, du ønsker at opnå. Det er en tilstand, du brænder for - en, du vil arbejde hårdt for at opnå. Din samlede målsætning bør bestå af både langsigtede og kortsigtede mål (hoved- og delmål) og omfatte såvel resultater og placeringer (præstationer) som tekniske, fysiske, mentale og sociale mål.

HVORDAN VIRKER MÅLSÆTNINGER?

1. Henleder til direkte opmærksomhed (= **FOKUS!**) og handling; beregn tid at træne dårligste del af konkurrenceforløbet (= **FUN & ENJOYMENT!**) .
2. Mobiliserer indsats og energi. (= **TROEN!**)
3. Øger ihærdigheden. (= **FORPLIGTELSE!**)
4. Øger træningseffektiviteten; mentalt, teknisk og fysisk.
5. Influerer på forventningerne. (= **POSITIVE FORESTILLINGER!**)
6. Rykker ved "ansvarsbevidstheden" - held, indsats, evner og sværhedsgrad.
7. Hjælper til udvikling af en strategi. (= **FORSTYRRELSKONTROL!**)
8. Tilvejebringelse af positiv støtte og feedback. (= **KONSTRUKTIV EVALUERING!**)

Er målsætningen vel gennemtænkt vil dens mekanismer gøre at opmærksomheden naturligt vendes mod "det mentale hjul til udmærkelse" - den røde tråd - årsagen til ekspertise hos eliten.



AMBITION

THE JOURNEY OF A THOUSAND MILES SOMETIMES ENDS VERY, VERY BADLY.