

Mental Udviklingstrappe Modul 4

Dansk Atletik Forbund
Aarhus
22.05.13
(3 timer)

Formål

- Introduktion
 - Hvorfor strategier?
- IZOF
 - At finde frem til optimal zonen
- Hvordan har jeg det før konkurrence?
 - Erfaringsudveksling
- Konkurrencestrategi
 - Indspark til "...sådan kan det gøres..."
- Arbejde med konkurrencestrategi
 - Gennemgang og drøftelse
- Afrunding



www.learn2improve.dk

Mental udviklingstrappe

Den generelle basis

Modul 1. - Mental træning i atletik ca. 2½-3 timer.

Introduktion til begrebet mental styrke, samt praktisk anvendt psykologi for Atletikudøvere => Hvorfor træne mentalt? Fokus på "Optimal præstation" og "Mental basis".

Modul 2. - Målsætninger og træningskvalitet ca. 3½ time.

I dette modul arbejdes der såvel teoretisk som praktisk med målsætninger og succeskriterier indenfor præstations-, resultat- og proces- mål.

- Målsætninger hvorfor og hvordan?
- Praktisk øvelse med målsætninger
- Valg og fravalg...

Modul 3. - Den mentale værktøjskasse ca. 3 timer.

Praktisk anvendelse af mental træning, hvor der blandt andet vil blive arbejdet med "Indre dialog", "Visualisering" samt "Afspænding".

Modul 4. - konkurrence strategier ca. 3 timer.

I dette modul arbejdes der med strategier før, under og efter en konkurrence. Modulet er derfor placeret på en termin tæt op af starten på en konkurrence periode, således at den nye viden straks kan tages i praktisk anvendelse, så den aktive hurtigt kan erhverve sig nogle værdifulde erfaringer på dette område.

www.learn2improve.dk

Betydning for udførelsen af gode præstationer, ex. evnen til at **koncentrere sig**, at **fokuser på opgaven**, samt forskellige **mentale rutiner og strategier**

Præstationsfremmende strategier

Betydning for evnen til at **tackle forstyrrelser og problemer** som (altid) opstår!

Tackling af stress

Personlighed

Personlige faktorer som **motivation**, **vilje** til at satse, stor **selvtillid** og tro på egen præstationsevne samt et **lavt angstniveau** ser ud til at have stor betydning for gode præstationer!

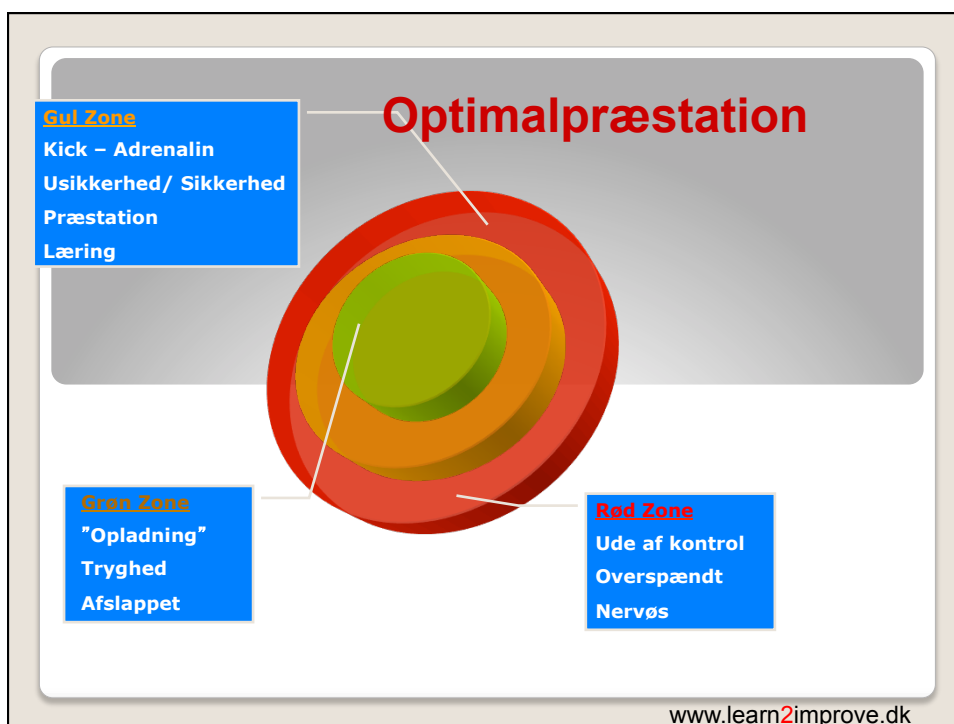
Andre faktorer ser ud til at være **sejhed**, **perfektionisme** og **optimisme**!

www.learn2improve.dk

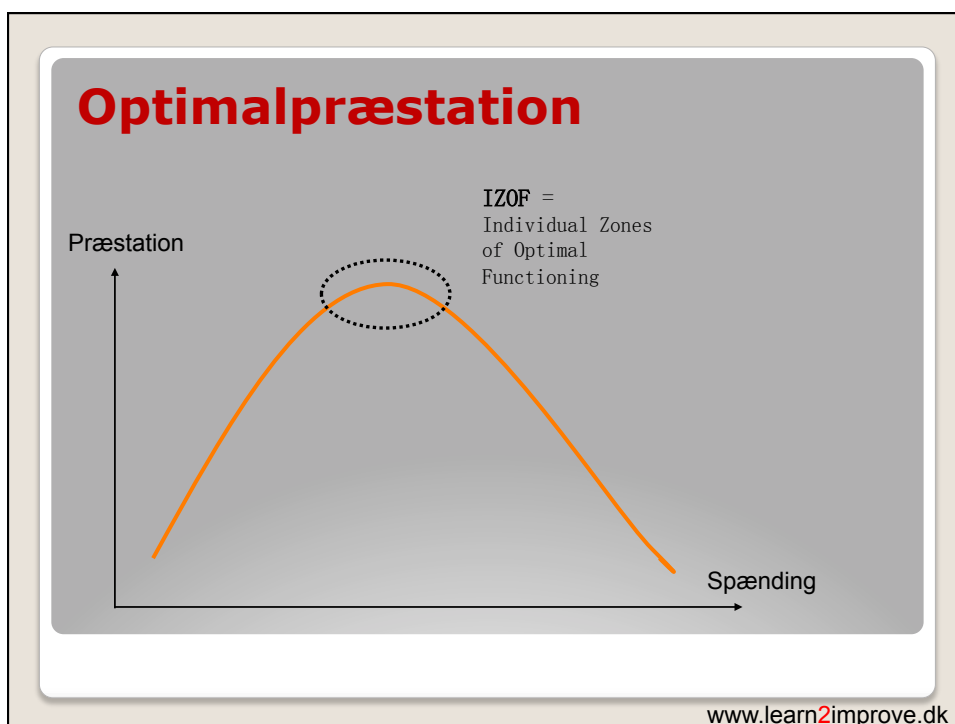
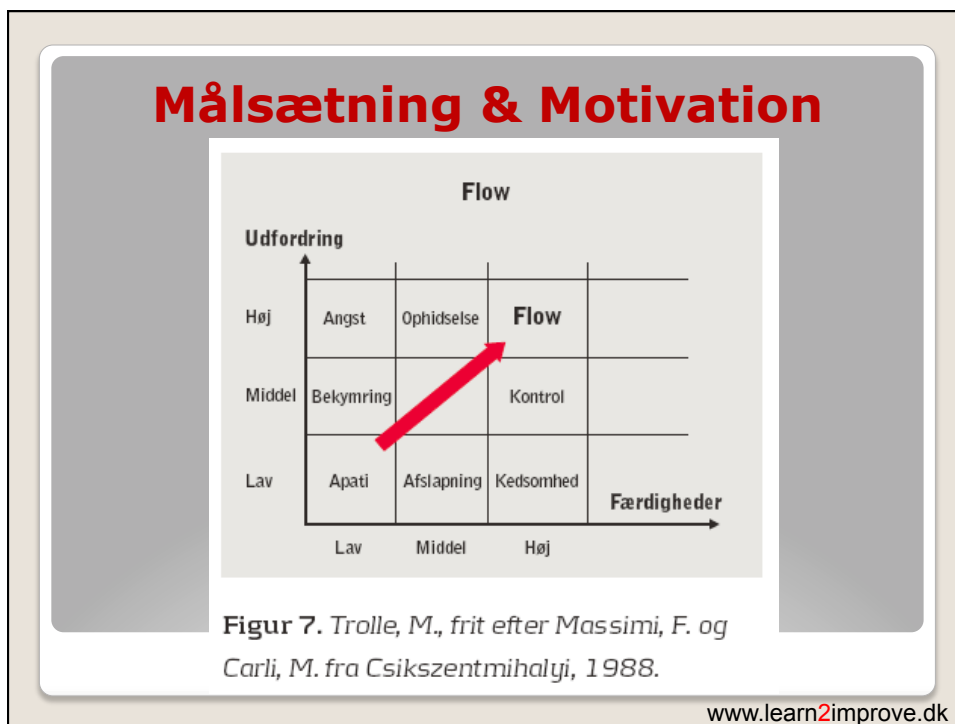
Fordelene ved brug af rutiner og strategier

- Det forbedrer koncentrationsevnen – og det giver atletikudøveren mulighed for at udvikle en god "forstyrrelseskontrol" i forhold til:
 - a) negative tanker og tanker på eventuelle negative konsekvenser af et misset forsøg eller løb
 - b) tanker om "datid", eks. tidligere missede forsøg eller løb, som der ikke kan gøres noget ved nu
 - c) tanker om "fremtid", eks. slutresultat eller kommende udfordringer, som der ikke kan gøres noget ved nu og her
 - d) svingende selvtillid hvor atletikudøveren ikke stoler på sig selv og sin beslutning om bestemte handlinger og derfor bekymrer sig om konsekvenserne for om udførelsen mislykkes
 - e) træthed på grund af utilstrækkelig kost, søvn, restitution eller fysik,
 - f) ydre forhold, eks. synsindtryk (skygger, konditioner) eller lyd indtryk fra officials, publikum,...
- Det har en opvarmningsfunktion => At gøre klar både fysisk og mentalt
- Det skaber en automatisk udførelse af præstationen
- Det hjælper atletikudøveren til at holde fokus på det, der er vigtigst nu og her

www.learn2improve.dk



www.learn2improve.dk



Find ud af...

- Hvordan din makker har det op til konkurrence?
 - Grøn / Gul / Rød Zone?
 - IZOF?
 - Ritualer og vaner?



www.learn2improve.dk

	Makroperspektiv => Overordnet, de store linier	Mikroperspektiv
Før	Perspektiv <ul style="list-style-type: none"> •Sæson, periode, turnering, dag, træning Strategi <ul style="list-style-type: none"> •Forventninger – interne og eksterne •Vurdering af indre/ydre forhold •Målsætning – der skal skelnes mellem drømmemål, resultatmål, præstationsmål og procesmål. •Tidsplan – struktur, hvornår gør jeg hvad? •Definition af "Grøn Zone" •Praktiske forhold •Fysiske forhold •Hvad er de 2-3 vigtigste ting jeg skal gøre? •... 	Perspektiv <ul style="list-style-type: none"> •Bevægelse •Moment •Øvelse •Træning Strategi <ul style="list-style-type: none"> •Fokuspunkter – udgangspunkt i målsætning! •Stabile versus ustabile faktorer •Indre versus ydre faktorer •Kontrollerbare versus ukontrollerbare faktorer •...
Under	Perspektiv <ul style="list-style-type: none"> •Tiden hvor der ikke trænes effektivt •Tiden mellem de enkelte øvelser/momenter Strategi <ul style="list-style-type: none"> •Hvad bruger jeg tiden til? •Praktiske og fysiske betingelser •Mental tilstand •... 	Perspektiv <ul style="list-style-type: none"> •Bevægelse, moment, øvelse, træning Strategi <ul style="list-style-type: none"> •Juster spændingsniveau => Mental tilstand => Andedræt •Analyse af situationen => Interne og eksterne konditioner •Genkendelse (recognition), fra logisk analyse til emotionel bevidsthed/opmærksomhed •Visualisering af bevægelsen •Føl bevægelsen •Udfør bevægelsen •Gå gennem bevægelsen (umiddelbar feedback) •...
Efter	Perspektiv <ul style="list-style-type: none"> •Tiden efter træningen, konkurrencen, dagen, perioden, sæsonen •Fokus på evaluering Strategi <ul style="list-style-type: none"> Umiddelbar subjektiv feedback Hvad fungerede særlig godt? Indsats (1-10) Udbytte (1-10) Selvtillid (1-10) Match med målsætning Tegn på succes? Hvad lærte? Perioden? Hvad vil jeg fortsat optimere? Hvad skal i spil i relation til min træner, andre?, netværket eller DAF? 	Perspektiv <ul style="list-style-type: none"> •Tiden lige efter bevægelsen, momentet, øvelsen, træningen •Fokus på evaluering Strategi <ul style="list-style-type: none"> •Hvad fungerede OK? => 1 ting! •Hvad vil jeg optimere næste gang => 1 ting •Var min udgangsposition optimal? •Kvaliteten af bevægelsen? Målet? •Luk bevægelsen => Review af fokus. •...

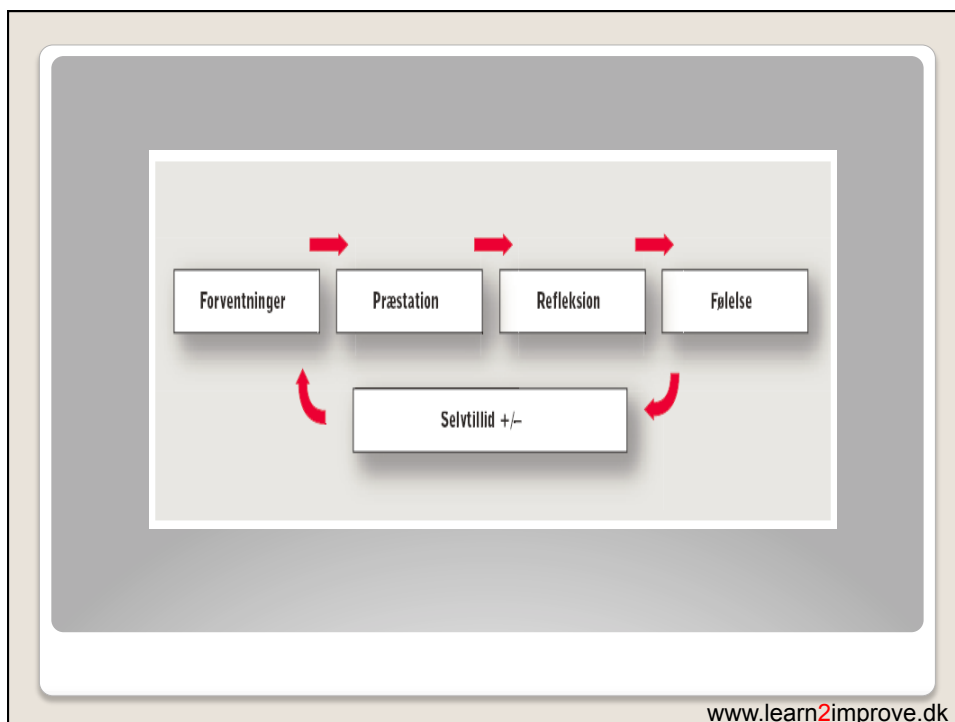
Opgave

- Beskriv så detaljeret som muligt hvad du gør før, under og efter konkurrence?
- Medtag både fysiske, mentale og praktiske forhold

www.learn2improve.dk

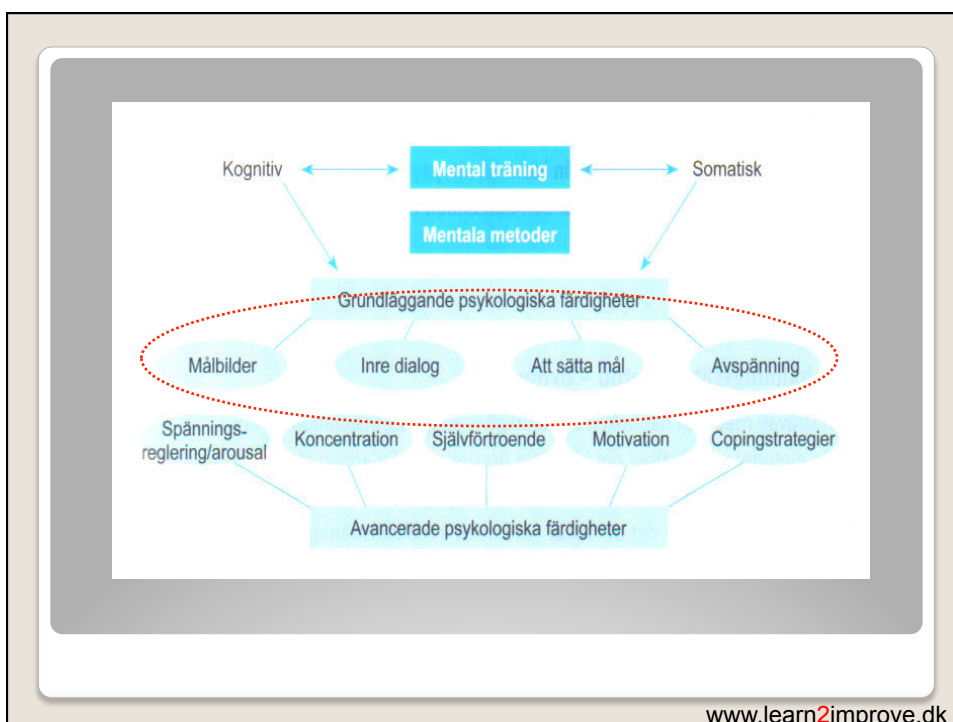
Før konkurrencen	Under konkurrencen	Efter konkurrencen
<u>Dagen før:</u>		
<u>På dagen:</u>		
<u>Under opvarmningen</u>		
<u>Lige inden konkurrencestart</u>		

Før konkurrencen	Under konkurrencen	Efter konkurrencen
<p><u>Dagen før:</u> Spiser rigtigt, hviler, slapper af. Udpeger 2-3 vigtige ting, som jeg vil agere efter i konkurrencen i morgen => Målsætning på 3 niveauer.</p> <p><u>På dagen:</u> God tid. Positiv attitude. Gennemgang af målsætning => Udpegning af fokuspunkter</p> <p><u>Under opvarmningen</u> Tænker på 2 positive ting fra sidste træning eller konkurrence – og 1 ting som jeg vil forbedre i denne konkurrence. Fokuser på de succes'er der bragte mig til denne konkurrence! Gennemgår mentalt mine udfordringer i konkurrencen; hvilke 2-3 fokus punkter har jeg?</p> <p><u>Lige inden konkurrencestart</u> Positiv og stærk attitude / kropsholdning. Fokus på optimalzone; aggressiv; tændt; klar; 100%</p>	<p>Fokus på det der kan kontrolleres!</p> <p><u>Jeg er klar:</u> Parat, positiv attitude, fokuspunkter for konkurrencen, indlevelse, sætter handlinger på – ikke "kun" tanker!</p> <p><u>Jeg er ikke "klar":</u> <u>Underspændt:</u> Find fokuspunkter Vær tilstede "her og nu" – lige nu er det vigtigste, den næste aktion er den vigtigste handling <u>Overspændt:</u> 3-5 dybe indåndinger Løsn kroppen Nyd det du er! Der er en grund til du er her i konkurrencen... Gør de simple og enkle ting og ros dig selv for det hver gang...</p>	<p><u>Evaluering:</u> Hvordan var konkurrencen? Hvad gjorde jeg godt? Rating på skala i forhold til: Udbytte 1-10 Indsats 1-10 Indfrie jeg min målsætning og mine fokuspunkter? Hvor? 2 positive ting, som jeg vil tage med mig videre. 1 udviklingsaspekt, som jeg vil arbejde videre med. Er der noget fra konkurrencen, som skal drøftes med træneren eller andre? Konkurrencen lukkes – jeg finder tid og rum til afslapning og adspredelse. Fra gul til grøn!</p>



Målsætning: _____	Dato: _____
Fokuspunkter: _____	Sted: _____
Var du parat (klar, ready) Før konkurrencen?	
Beskriv konkurrencen med få ord – din umiddelbare vurdering:	
Marker med en cirkel <input type="radio"/> på skalaen fra 1-6 følgende om din præstation:	
Levede du op til dine egne forventninger?	
Attitude (selvtillid, udstråling)	
Indfrielse af målsætning	
Fokus og parathed under konkurrencen	
Fysisk kapacitet	
2 ting der fungerede godt – som jeg tager med mig videre:	
A) _____	B) _____
1 ting som jeg vil optimere: _____	
Andet? _____	

www.learn2improve.dk



Mental udviklingstrappe

Den generelle basis

Modul 1. - Mental træning i atletik ca. 2½-3 timer.

Introduktion til begrebet mental styrke, samt praktisk anvendt psykologi for Atletikudøvere => Hvorfor træne mentalt? Fokus på "Optimal præstation" og "Mental basis".

Modul 2. - Målsætninger og træningskvalitet ca. 3½ time.

I dette modul arbejdes der såvel teoretisk som praktisk med målsætninger og succeskriterier indenfor præstations-, resultat- og proces- mål.

- Målsætninger hvorfor og hvordan?
- Praktisk øvelse med målsætninger
- Valg og fravalg...

Modul 3. - Den mentale værktøjskasse ca. 3 timer.

Praktisk anvendelse af mental træning, hvor der blandt andet vil blive arbejdet med "Indre dialog", "Visualisering" samt "Afspænding".

Modul 4. - konkurrence strategier ca. 3 timer.

I dette modul arbejdes der med strategier før, under og efter en konkurrence. Modulet er derfor placeret på en termin tæt op af starten på en konkurrence periode, således at den nye viden straks kan tages i praktisk anvendelse, så den aktive hurtigt kan erhverve sig nogle værdifulde erfaringer på dette område.

www.learn2improve.dk

Afrunding

Fokus:

- Mental Udviklings Trappe – Modul 4

Formål:

- I dette modul har vi arbejdet med strategier før, under og efter en konkurrence.

www.learn2improve.dk