

Aflevering: Mental styrke i softball

Dit mentale styrkekompas

Hvad er målet med opgaven? Målet er at du bliver i stand til at koble teorien om mental styrke og præstationspres til din egen praksis.

Hvordan gør jeg? I denne aflevering skal du aflevere en screencast på maks. 5 minutters varighed, hvor du fortæller om din individuelle proces med at udvikle mental styrke i softballforløbet. Du skal udfylde det mentale styrkekompas + der tilhørende modeller (se næste side) hvor du forklarer hvordan du har brugt teorien bag modellen. Brug f.eks. PPTXs optagefunktion til at optage din screencast eller andet velegnet program.

Har du været til modulerne har du lavet alt arbejdet nu. I undervisningen har du haft udgangspunkt i en eller flere svære situationer, som du måske har koblet til de faglige mål/ et specifikt tema i et rubricskema til dit forløb. I øvelsen med afslutningsreceptionen og arbejdet med dine værdier har du allerede fundet dine 3-4 værdier og skrevet hvordan du kan se dem i konkrete engagerede og værdistyrede handlinger i din idrætspraksis. Du har arbejdet med 3R-modellen, hvor du både har lært at mærke og registrere dine stampassagere (tanker og følelser) i pressede situationer og du kender til releasestrategier til hvordan du kommer tilbage til fuldt fokus på opgaven. Du kender koncentrationscirklen som du kan bruge som både registrering og re-fokuseringsstrategi.

Du finder uddybet teori, guideline og eksempler på udfyldt model i dit kompendium i sportspsykologi.

Opgavens varighed: Maks. 5 minutter.

Indsæt dine egne ord i modellen med tekstbokse imens du anvender teorien på din egen praksis.

Hvordan afleverer jeg? Du deler din opgave med mig i følgende googledrev mappe. Gem afleveringen som ”dit navn_mental styrke”:

Indsæt: **Link**

Derudover sætter linket til din aflevering ind i nedenstående google drev dok.

Udover dit link til opgaven, skal du også udfør dit navn i én kolonne skrive dine 3-4 værdier ind og i en anden dine vigtigste læringspunkter ind.

Indsæt: **Link**

Afleveringsfrist: xx

God arbejdslyst 😊

Mvh. Din idrætslærer

MIT MENTALE STYRKEKOMPAS

DIT INDRE KOMPAS

Kend dine værdier og din gameplan

Værdier og gameplan

Langsigtet belønning

Kortsigtet konsekvens

REFOKUSÉR

til dine værdier, gameplanen og opgaven, og tag handling

Handlinger

RELEASE

Frigør dig selv fra stampassagererne

Releasestrategi

REGISTRÉR

med åbenhed og accept

Stampassagerer (tanker og følelser)

Svær situation



DEN VÆRDI-STYREDE VEJ

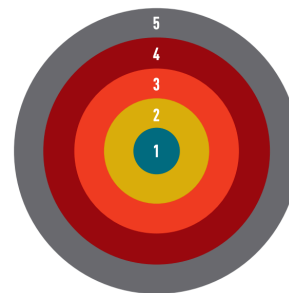
DEN FØLELSESTYREDE VEJ

Handling

Kortsigtet belønning

Langsigtet konsekvens (prisen)

KONCENTRATIONS CIRKLEN



1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:
Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier

Ikke-dæmme/
nærværende

2. KONKRETE FORSTYRRELSER:
Publikum, larm, andre personer, tv-kamera

Dæmme/
evaluerende/
vurderende

3. VURDERING AF PRÆSTATION:
Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)

4. VIND/TAB:
Resultat og placering samt konsekvenser: fx anerkendelse, kritik, omtale, økonomi

Fortid og fremtid

5. TING UDEN FOR PRÆSTATIONSKONTEKSTEN:
Andre forpligtelser, kæreste, familie, venner, overvejelser om det overhovedet giver mening at jage denne præstation.

3R-MODELLEN. VEJEN TIL FULDT FOKUS

1. Registrér

- Hvilke tanker og følelser er dukket op, som trækker i dig?
- Acceptér tankerne og følelserne uden forbehold.
- Registrér med åbenhed, hvor du er i koncentrationscirklen.

2. Release

- Defusionér. Giv tanken eller stampassageren et navn. Nik til tanken.
- Kast anker. Udvid din opmærksomhed via sanserne, når følelsen omklammer.
- Træk vejret. Surf på følelsen.

3. Refokuser

- Få ny kontakt til dine værdier, og den måde du gerne vil præstere på.
- Refokuser på opgaven (blåt fokus).
- Tag handling. Træf et aktivt valg om at handle værdistytet (selv med svære følelser).

MIT MENTALE STYRKEKOMPAS

DIT INDRE KOMPAS
Kend dine værdier og din gameplan

Værdier og gameplan

Langsigtet belønning

10

Handler i tråd med mine egne værdier (inden for viljens kontrol)

9

Kortsigtet konsekvens

Må rumme ubehaget. Uvisshed, tvivl, bekymringer. ACCEPT.

REFOKUSER

til dine værdier, gameplanen og opgaven, og tag handling

R

Handlinger

8

RELEASE

Frigør dig selv fra stampassagerne

R

Releasestrategi

7

REGISTRÉR

med åbenhed og accept

R

Stampassagerer (tanker og følelser)

2

Svær situation

1



6

HVAD er din MISSION?

DEN VÆRDI-STYREDE VEJ

DEN FØLELSESSTYREDE VEJ



Langsigtet konsekvens (prisen)

5

Kortsigtet belønning

4

Handling

3

Model frit efter Henriksen og Hansen (2016)

Opskrift på GAMEPLAN

- 1 Tænk tilbage på en svær situation, hvor du handlede følelsesstyret
 - 2 Registrér dine stampassagerer (svære tanker og følelser)
 - 3 Hvis du handler følelsesstyret, hvilke handlinger gør du så? (kamp, flugt, frys?)
 - 4 Hvad er den kortsigtede belønning? (lettelse ved at være kommet væk, få kontrol, slukke dig selv?)
 - 5 Hvad er den langsigtede konsekvens? Dvs. prisen du betaler for ikke at have stået op for dine egne værdier.
 - 6 Husk på din MISSION (hvorfor du gør det) og dit hvordan du vil gøre det (dine værdier)
- 3R-MODELLEN:**
- 2 Registrér * Accept og åbenhed * Hvor er din koncentration?
 - 7 Release: * Mød din stampassager * Kast anker * Træk vejret * Surf på følelsen
 - 8 Refokuser: Husk dine værdier * blåt fokus * Tag aktivt valg værdibaseret handling (ACT)
 - 9 Acceptér den kortsigtede konsekvens: ubehaget, tvivlen, frygten (kontrol er alligevel en illusion)
 - 10 Nyd den langsigtede belønning: Du handler i tråd med dine værdier. Stærkt, men kræver mod til at turde stå frem ærligt og "nøgent". Dvs. du bærer selv ansvaret