

NOTESHÆFTE I FORLØB I SPORTSPSYKOLOGI
IDRÆT C + B



SPORTSPSYKOLOGI

AF LINDA HEJSELBAK JENSEN
GYMNASIELÆRER, GREVE GYMNASIUM
COACH OG SPORTSPSYKOLOGISK KONSULENT
WWW.MOVEANDBEMOVED.DK

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 FØLELSESSTYREDE VEJ



Handling

Kortsigtet belønning

Langsigtet konsekvens (prisen)

Visualiseringsøvelse: Afskedsreceptionen

Hvem var den første taler?

Hvad hæftede du dig særligt ved under tale 1, som siger noget om at du har haft en rig, levende og meningsfuld tid som studerende?

Hvem var den anden taler?

Hvad hæftede du dig særligt ved under tale 2, som siger noget om at du har haft en rig, levende og meningsfuld tid som studerende?

Fyrtårnet: Din mission og værdier

Hvad er din mission? Dvs. **hvorfor** er det vigtigt for dig at investere tid i det du gør. Hvad er meningsfuldt for dig på vejen til målet?

Værdier handler om **hvordan** du vil handle.

Værdier er noget, du gør, eller kvaliteter ved noget, du gør.

Værdier kan udledes og handles på.

Det er ikke et slutmål, og det er ikke en fastlåst karakteregenskab, som du endegyldigt besidder eller kan sætte hak ved.

Det er noget du hele tiden må arbejde for at have kontakt til og bruge som pejlemærke at navigere efter; præcis ligesom fyrtårnet.

Værdi 1:

Når jeg handler på min værdi, så...

Værdi 2:

Når jeg handler på min værdi, så...

Værdi 3:

Når jeg handler på min værdi, så...

Værdi 4:

Når jeg handler på min værdi, så...

Eksempel

Mod

Når jeg handler modigt, op søger jeg situationer hvor jeg ved at jeg vil blive nervøs og i tvivl om jeg klarer opgaven godt nok. Jeg accepterer at angsten for at fejle står side om side med nysgerrigheden for hvad der ligger af ny læring, når jeg tager chancen.

3R-modellen: Vejen til fuld fokus

TEAM DANMARK

Koncentrationsgrid

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 32 | 42 | 39 | 34 | 99 | 19 | 84 | 44 | 03 | 77 |
| 37 | 97 | 92 | 18 | 90 | 53 | 04 | 72 | 51 | 65 |
| 95 | 40 | 33 | 86 | 45 | 81 | 67 | 13 | 59 | 58 |
| 69 | 78 | 57 | 68 | 87 | 05 | 79 | 15 | 28 | 36 |
| 09 | 26 | 62 | 89 | 91 | 47 | 52 | 61 | 64 | 29 |
| 00 | 60 | 75 | 02 | 22 | 08 | 74 | 17 | 16 | 12 |
| 76 | 25 | 48 | 71 | 70 | 83 | 06 | 49 | 41 | 07 |
| 10 | 31 | 98 | 96 | 11 | 63 | 56 | 66 | 50 | 24 |
| 20 | 01 | 54 | 46 | 82 | 14 | 38 | 23 | 73 | 94 |
| 43 | 88 | 85 | 30 | 21 | 27 | 80 | 93 | 35 | 55 |

TEAM DANMARK

Koncentrationsgrid

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 32 | 42 | 39 | 34 | 99 | 19 | 84 | 44 | 03 | 77 |
| 37 | 97 | 92 | 18 | 90 | 53 | 04 | 72 | 51 | 65 |
| 95 | 40 | 33 | 86 | 45 | 81 | 67 | 13 | 59 | 58 |
| 69 | 78 | 57 | 68 | 87 | 05 | 79 | 15 | 28 | 36 |
| 09 | 26 | 62 | 89 | 91 | 47 | 52 | 61 | 64 | 29 |
| 00 | 60 | 75 | 02 | 22 | 08 | 74 | 17 | 16 | 12 |
| 76 | 25 | 48 | 71 | 70 | 83 | 06 | 49 | 41 | 07 |
| 10 | 31 | 98 | 96 | 11 | 63 | 56 | 66 | 50 | 24 |
| 20 | 01 | 54 | 46 | 82 | 14 | 38 | 23 | 73 | 94 |
| 43 | 88 | 85 | 30 | 21 | 27 | 80 | 93 | 35 | 55 |

TEAM DANMARK

Koncentrationsgrid

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 32 | 42 | 39 | 34 | 99 | 19 | 84 | 44 | 03 | 77 |
| 37 | 97 | 92 | 18 | 90 | 53 | 04 | 72 | 51 | 65 |
| 95 | 40 | 33 | 86 | 45 | 81 | 67 | 13 | 59 | 58 |
| 69 | 78 | 57 | 68 | 87 | 05 | 79 | 15 | 28 | 36 |
| 09 | 26 | 62 | 89 | 91 | 47 | 52 | 61 | 64 | 29 |
| 00 | 60 | 75 | 02 | 22 | 08 | 74 | 17 | 16 | 12 |
| 76 | 25 | 48 | 71 | 70 | 83 | 06 | 49 | 41 | 07 |
| 10 | 31 | 98 | 96 | 11 | 63 | 56 | 66 | 50 | 24 |
| 20 | 01 | 54 | 46 | 82 | 14 | 38 | 23 | 73 | 94 |
| 43 | 88 | 85 | 30 | 21 | 27 | 80 | 93 | 35 | 55 |

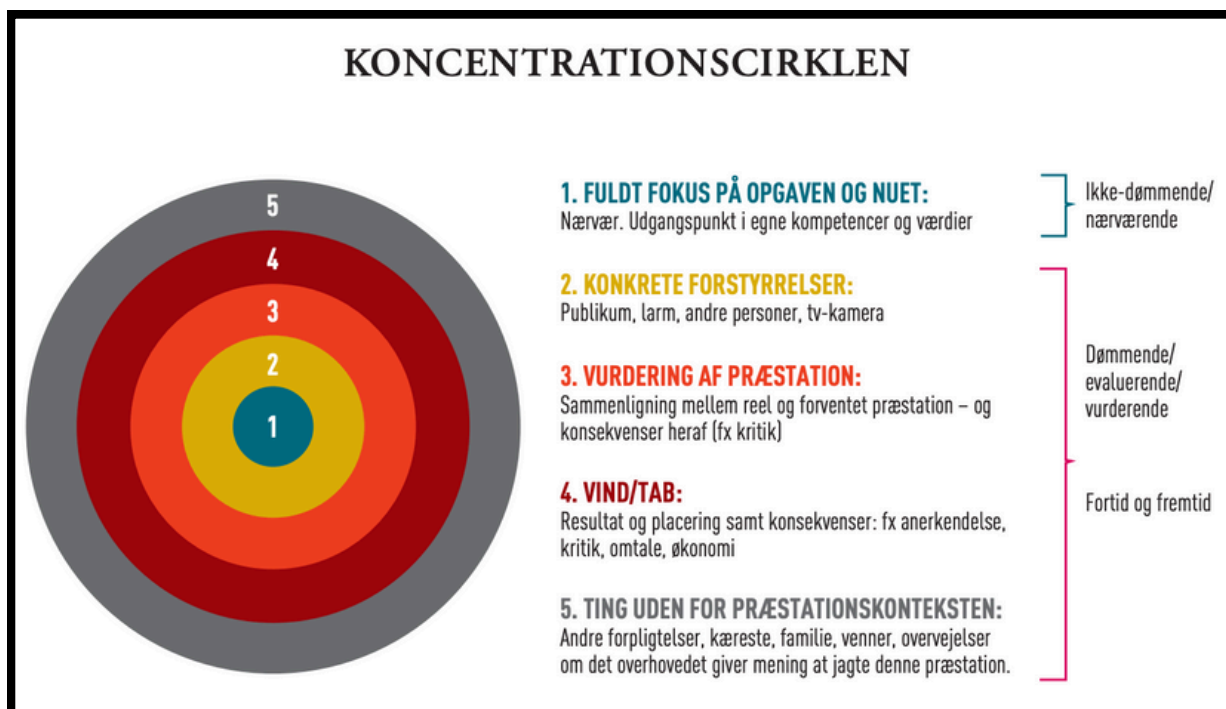
SCOREKORT

| | Præstationen: (antal felter) | Koncentration: (Score 1-6 & beskriv evt. skift) | Følelse: God(10) Dårlig(1) | Noter: |
|---------|---------------------------------|---|----------------------------------|--------|
| 1.runde | | | | |
| 2.runde | | | | |
| 3.runde | | | | |
| 4.runde | | | | |
| 5.runde | | | | |

3R-modellen og koncentrationscirklen



Figur: 3R-modellen. Præster under pres – guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv. Henriksen og Hansen (2016) Dansk psykologisk forlag.



Figur: Koncentrationcirklen. Præster under pres – guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv. Henriksen og Hansen (2016) Dansk psykologisk forlag.

TRÆNINGSDAGBOG – 3R. MODELLEN – VEJEN TIL FULD SUCCES!

| SITUATION | | REGISTRERING | | RELEASE | | FOKUSERING | |
|-----------|--|---|--|------------------|---|--|--|
| Dato | Hvad var den udfordrende og svære situation? | Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs? | Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller revet med at dine tanker? | Release strategi | Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation. Dvs. en del din gameplan | Min nye handling og værdien som den repræsenterede | Hvad lærte jeg under træningen om mine tanker og følelser under pres? Dvs. ny gameplan til næste gang du møder en lignende svær situation |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Dine noter - Evaluering og læring

I forløbet med sportspsykologi har vi været igennem en masse teori og du har afprøvet dele af det i praksis på egen krop. Hvad tager du med dig fra forløbet og hvad vil du huske sig selv på når du selv bruger materialet i din videre færd?
