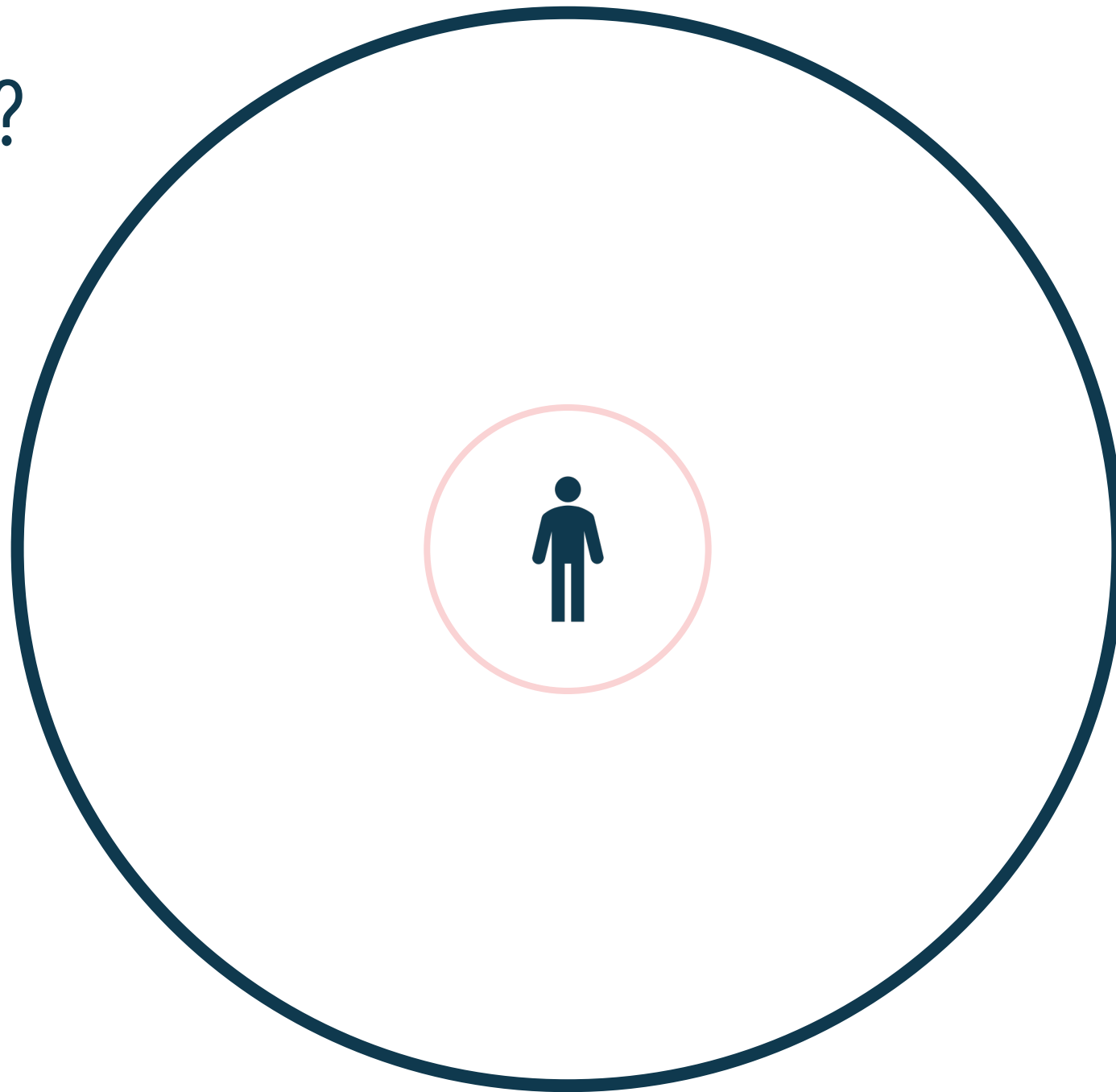




SLAGELSE
**TALENT
& ELITE**

 **jesper
fries**

Hvem er jeg?



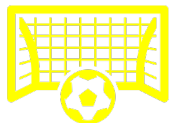
Personer
Oplevelser
Erfaringer
Succes
Fiasko





Hvad kan I bruge hinanden til?

Hvilke elementer findes i din sport?



Teknisk?

Taktisk?

Fysisk?

Mentalt?

Socialt?

Hvad er mental træning?

Åndedrætsøvelser kan være effektive

Dybe vejrtrækninger aktiverer et nervesystem, der dæmper stress

Giver ro til hjerne, krop og indre organer

Trække vejret helt ned i maven



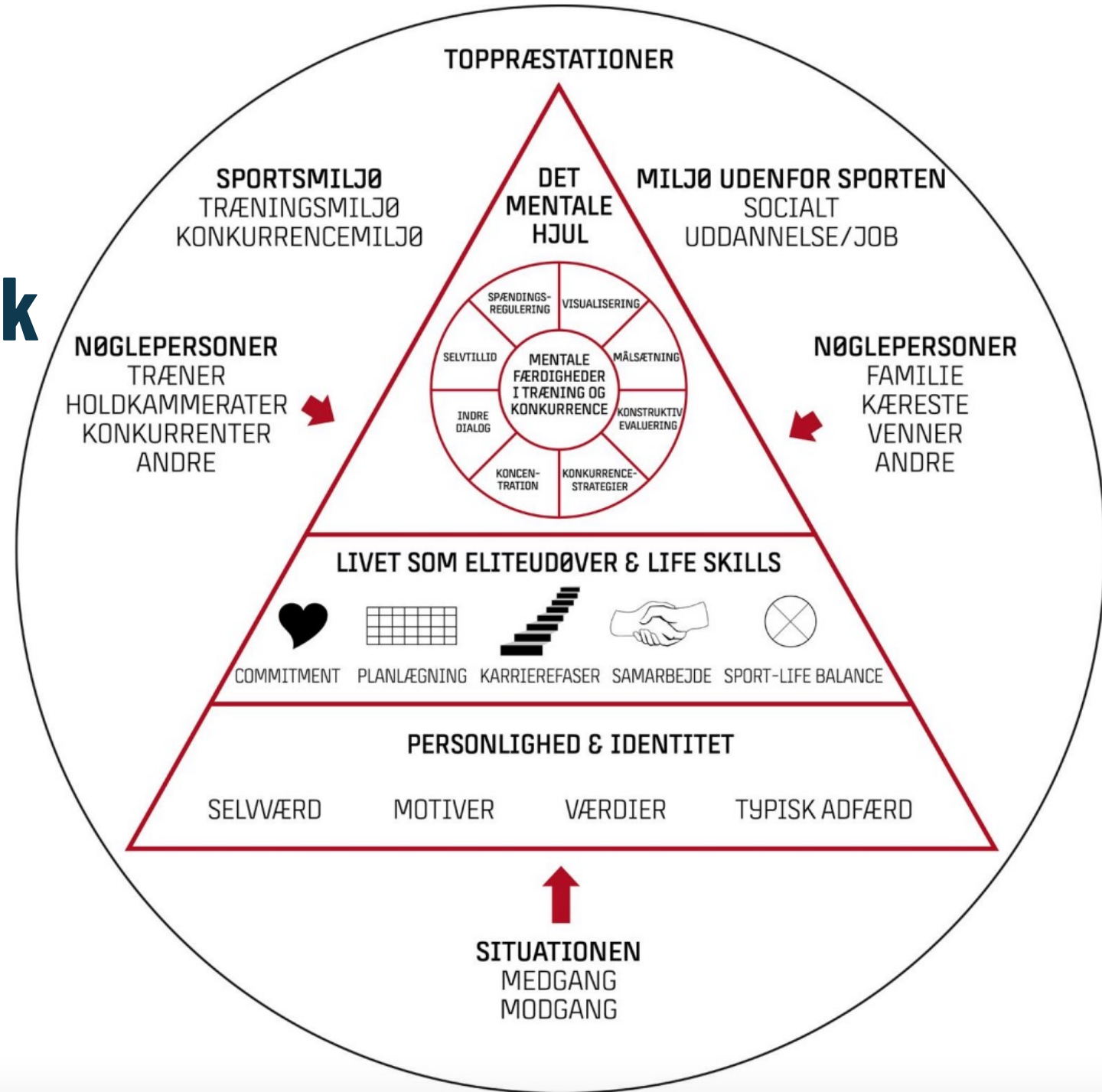
Skaber nye nervebaner, som styrer det man har trænet

Færdigheder og nye perspektiver skal trænes mange gange for at skabe nye tankeprocesser i stedet for gamle

Skal holdes ved lige for at skabe læring på lang sigt – det skal trænes igen og igen



Hvad er sportpsykologisk træning?

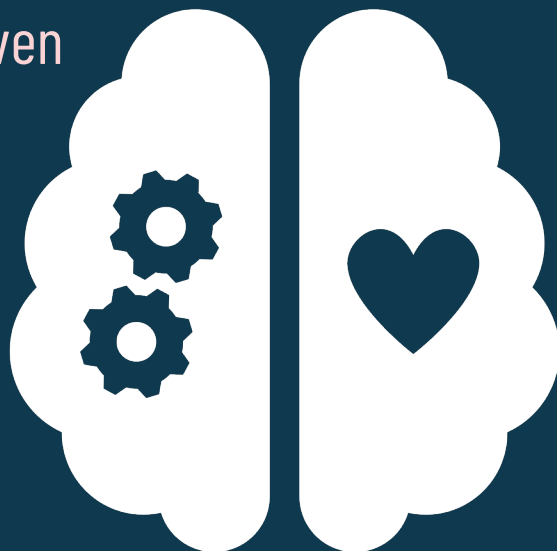


Mental styrke

Være til stedet i nuet og fokus på opgaven

Fokus på opgaven

Åbenhed og accept – ikke kæmpe
imod tanker og følelser



Det kan trænes og udvikles
→ "hjernen er en muskel"

Registrere og være bevidst omkring

- Tanker
- Følelser
- Ubehag i kroppen

→ Får dig til at gøre noget
uhensigtsmæssigt

Hvad er vigtigt lige nu?



D E N S T Æ R K E A T L E T

- ... tager ansvar for egen udvikling
- ... har fokus på udvikling af det teknisk og taktiske
- ... har fokus på udvikling af det fysiske, sociale og mentale
- ... opsøger relevant viden til egen udvikling
- ... bruger netværk og relationer til den udvikling
- ... giver alt til træning
- ... er en god kammerat, der hjælper andre
- ... arbejder med udfordringer og svagheder
- ... prøver noget nyt og anderledes
- ... planlægger hverdagen
- ... etc.

