

Selvtillid

Byg et stærkt fundament af selvtillid

Vi kan alle opleve "stolpe ud" situationer eller måske ligefrem "stolpe ud" perioder i vores sportskarriere. Din selvtillid er helt afgørende for, hvor hurtigt du kan ændre modgang til medgang.

Tilliden til dig selv og dine evner er uden sammenligning det vigtigste mentale område og er derfor et område, alle sportsfolk bør træne og vedligeholde. Flere topsportsfolk har udtalt, at de oplever, at deres selvtillid er 50% af deres samlede præstation.

Positiv selvsnak

Din selvsnak har en stor indflydelse på din styrke og din selvtillid. Når du gentagende gange bruger positiv selvsnak, hvor sproget fokuserer på dine styrker, det positive du bidrager til holdet med, dit positive selvbillede og positive forventninger til fremtidige præstationer, øges sandsynligheden for at du præsterer godt væsentligt.

Der er ingen andre end dig selv, der kan kontrollere, hvad du vil tænke og derfor er det vigtigt, at du vælger det rigtige indhold i din selvsnak.

Igennem gentagelser af positiv selvsnak bliver de positive tanker forankret i dit bevidste sind og minder dig om, hvorfor og hvordan, du laver toppræstationer. En vigtig del af den positive selvsnak er, at du gentager de positive udtalelser hyppigt. Hyppig gentagelse medfører, at den positive selvsnak bliver plantet i din underbevidsthed og derfor medfører en grundlæggende tro på dine evner – dermed øges din selvtillid.

Det er dog vigtigt, at de positive udtalelser er specifikke, sandfærdige og troværdige – og de skal give mening for dig.

Nogle spillere tror, at denne metode er for banal til at være effektiv...OK, så forestil dig, at vi laver en liste af negative udtalelser om dig og dine præstationer, som du kan gentage for dig selv i en måned og ser, hvad det gør ved dine præstationer.

Eksempler på en liste med positive udtalelser:

- *Kvaliteten i min træning er altid høj*
- *Jeg ved, at jeg altid er klar til udfordringen på kampdagen*
- *Jeg bliver bedre og bedre for hver sæson*
- *Min evne til at læse spillet svigter mig aldrig*
- *Jeg er stærkere og hurtigere end nogen anden spiller på min position*
- *Alle de trænere, jeg har spillet under, har sagt, at de altid kan regne med mig i pressede situationer*
- *Min fysiske form er altid i top*
- *Jeg tackler altid 100%*

Din egen personlige liste

Nedenfor får du mulighed for at lave din egen personlige liste med positive udtalelser, som vil styrke din selvtillid.

1. Start med at finde et stykke papir og en kuglepen.
2. Tænk tilbage på dine tidligere sæsoner og skriv korte sætninger som klart og tydeligt beskriver dine positive kvaliteter. Tænk på positive ting som holdkammerater, trænere og evt. pressen konsekvent har sagt om dig de sidste sæsoner. En hjælp kan være, at du laver mindst én udtalelse, der handler om fysik, én der handler om indstilling/attitude og én der handler om, hvordan du er i kampsituationer.
3. Sæt listen et sted, hvor du vil se den hver dag og vær sikker på, at du læser udtalelserne og siger dem til dig selv (inde i dig selv eller højt).
4. Når du har det godt med at sige dem til dig selv, prøv så at bruge dem lige før træning og som opbygning til kamp.
5. Se med jævne mellemrum listen igennem og vurder, om der skal tilføjes nye udtalelser eller om de skal justeres. Listen skal være "up to date" og give mening for dig.
6. Bliv ved med at bruge listen – også selvom du føler dig positiv og fuld af selvtillid.

Indarbejd evt. din liste i en personlig selvtillidsplan (se opgave nedenfor).

Selvtillidsplan – eksempel

Bedste præstationsminder – sidste 2-3 sæsoner

- ❖ Det afgørende mål, jeg scorede mod Portugal, som sikrede vores deltagelse i VM
- ❖ At jeg udnyttede min chance for at komme på holdet optimalt og har haft pladsen siden
- ❖ Mit 3-meterkast som sad helt oppe i trekanten i sidste sekund mod Spanien – super mål!
- ❖ Mit evalueringsmøde med træneren efter sæsonafslutning - fantastisk positiv evaluering!

Positiv selv-snak – husk

Ændrer fra:

- Jeg håber, at jeg ikke brænder
- Jeg kan bare ikke score på den målmand i dag sidst
- Hvad nu hvis en anden spiller overtager min plads?

Ændrer til:

- Slap af og stol på dine naturlige instinkter
- Bliv ved med at udfordre ham – han vil knække til
- Husk alle de positive ting fra evalueringsmødet

Mine kontrollable

- ❖ Jeg kan kontrollere, hvordan jeg forbereder mig til kampene og jeg kan kontrollere den indstilling, jeg tager med i omklædningsrummet.
- ❖ Jeg kan kontrollere min diæt og min fysiske træning – jeg vil være den bedst forberedte på holdet.
- ❖ Jeg kan kontrollere mine reaktioner på dårlige beslutninger – få fokus tilbage på kampen.

Husk altid

Jeg er mere fit og bedre forberedt end nogensinde før – resultaterne vil komme.

Selvtillidsplan – din plan

Bedste præstationsminder – sidste 2-3 sæsoner

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖

Positiv selv-snak – husk

Ændrer fra: _____ → Ændrer til:

Mine kontrollable

- ❖
- ❖
- ❖

Husk altid