

Optimale Præstationsprofil

Fem psykologiske færdigheder

Selvtillid	<p>"Oplevede handlekompetence". Del hver handling op i enkeltdele og find tillid til håndtering af hver enkelt. Det er sammenhængen der gør at man mister troen.</p> <p>→ Detail træning. Konsekvent fokus på små elementer i 21 dage af gangen.</p>
Motivation	<p>Den fine balance mellem "oplevede værdi" i forhold til "realistiske forventninger". Kræver konstant indre og ydre dialog om afstanden mellem de to. Værdien skal ligge "tilpas" over forventningerne.</p> <p>→ Mentaltræning om værdien/meningen mere end målet. Desuden løbende dialog med coach om værdien og med træneren om niveauet.</p>
Stresshåndtering	<p>Erstat stress symptomerne med et indre billede af den ønskede virkelighed. Det giver retning for Tanker, Adfærd og for Omgivelserne som samtidig er de tre stress kilder.</p> <p>→ Dialog med leder og betydningsfulde andre.</p>
Koncentration	<p>Hold målet for øje over lang tid (år). Evnen at være på rette vej, med tilpas afstikkere fra kursen. Afstikkerne virker desuden positivt motivationsregulerende for nogle.</p> <p>→ Fokus på det hele menneske. Give atleten fri til andet end træning eller træning af 2-3-4. disciplinerne som mental/fysisk restitution.</p>
Fokus	<p>"Locked on target". Evnen til at udelukke alt andet og udelukkende fokusere på én ting af gangen. Det er evnen til bevidst ikke at lade sig forstyrre.</p> <p>→ Repetitioner af detailelementer voksende til mere komplekse træningsserier. Øge varigheden af tiden de skal være fokuserede i.</p>