




Coaching og mental træning
 Vejen til succes og endnu mere af den!
*"Jeg taber aldrig.
 Enten vinder jeg - eller så lærer jeg!"*



GSB
GLADSAXE
SØBORG




MENTAL VINDER
Preparing to win!
 Bjarne Nielsen



Den ene er blind
 - den anden döv:
FAR OG SØN KØRER PARLØB

Støtten blev givet af Peter, som havde været i Danmark, og havde været på en tur til Danmark. Han havde været på en tur til Danmark, og havde været på en tur til Danmark.

- Forventningsafstemning**
- Klare aftaler**
- Fokusering**
- Gangen**
- Evalueringsrutiner**



MENTAL VINDER
Preparing to win!





"For i sandhed at kunne hjælpe en anden, må jeg vide/forstå mere end ham, men først og fremmest må jeg forstå det, han forstår."




MENTAL VINDER
Preparing to win!

Mål: Få børn til at tænke positivt







MENTAL VINDER
Preparing to win!

Mål: Få børn til at tænke positivt



Tilstræb	Undgå
Positive tanker	Negative tanker
Kamp reaktioner	Flugt reaktioner
Ambitioner	Præstationsangst
Jeg kan, jeg vil og jeg tør... Det ka' godt være, det bliver svært, men jeg tror på, at jeg ka' klare det! Jeg føler mig let og frisk!	"Det ka' jeg ikke..." Uhh, nej, sæt nu jeg dummer mig... Jeg føler mig tung og uoplagt.



SUCCE = RESULTATER



Mit mål:
SUCCE = GØRE SIT BEDSTE



	Resultatmål (afhængig af andres indsats)	Præstationsmål (uafhængig af andres indsats)
Fokus	25 %	75%
Eksempler: Hvordan tænker i kampsituationen	Blive slået overret Vinde DM Jeg er underlegen allerede fra begyndelsen - jeg har tabt på forhånd. Jeg spiller hele tiden for at vinde den næste bold.	Slå andres serve og holde ballen i begyndelsen Slå andres serve 8 af 10 singleserver i Jeg laver de gode clear, som jeg ved vil vinde, så skal chancen nok komme for at slå de gode. Jeg at være nede i benene, så jeg når næste bold hurtigt.
Ved at arbejde med præstationsmål og fokus på at forbedre sig selv kommer de gode resultater		



Afstemning af forventninger



Hvad er vigtigst for dig til den daglige træning?

1. Socialt samvær, venner, anerkendelse og accept
2. Konkurrencen, det at vinde og være den bedste
3. Legen med bolden og fordybelsen ved selve spillet
4. Læring – higer efter at lære nyt eller forbedre sig
5. At få sig fysisk rørt, være sund og komme i god form
6. Noget andet, hvad?



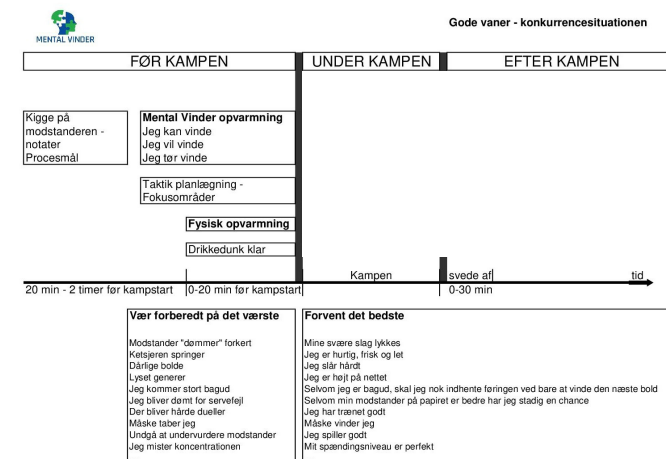
Forældre/børns 5 grundbehov

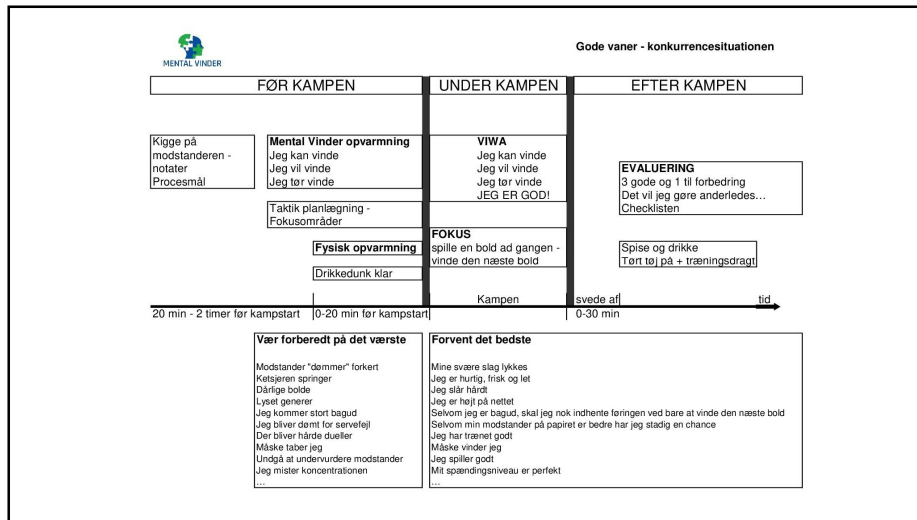
- Fortæl mig, hvad du ønsker af mig
- Giv mig mulighed for at udføre det
- Fortæl/spørg mig undervejs, hvordan det går
- Hjælp mig, hvor det er nødvendigt
- Bedøm og beløn min indsats retfærdigt



Konkurrencesituationen

- Før kamp
- Under kamp
- Efter kamp





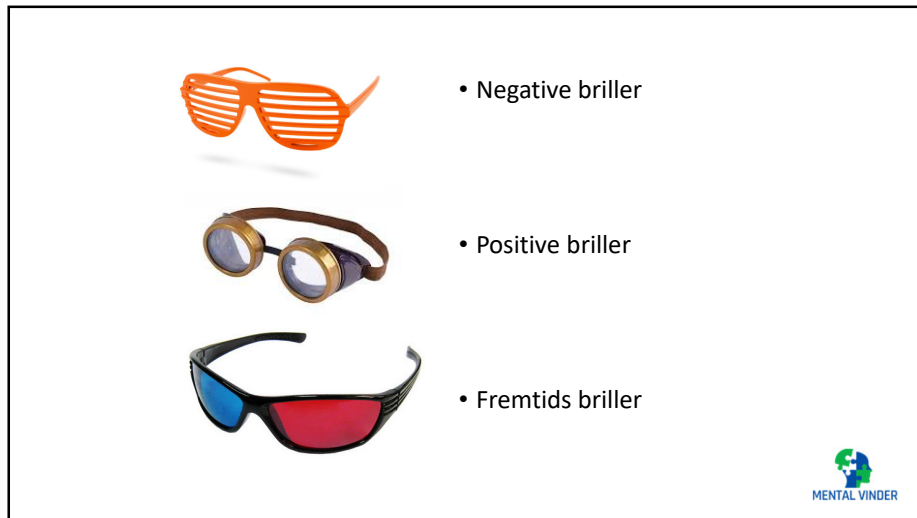
To vigtigste sætninger før kamp:

Jeg har haft succes, når jeg efter kampen kan sige:

- Jeg var højt på nettet
- Varieret spil – vælge rigtigt på forbanen og fra bagbanen før tungt angreb.
- Jeg kæmpede r.... ud af bukserne

Jeg får succes, når jeg under kampen har fokus på:

- Have spillecentrum langt fremme
- Variation fra nettet
- Pauser, hvis det er tæt/slutningen af sæt/modgang – tålmodighed



TING MAN FOKUSERER PÅ UNDER KONKURRENCE



- Stillingen
- Hvem servede?
- Husk han spiller med venstre hånd/højre hånd
- Hvor er min far og mor/træner nu henne?
- Kigger han/hun (som jeg er vild med) nu på, at jeg spiller
- Boldens hastighed
- husk at drikke noget
- god tid mellem duellerne (tæl evt. til 5 inden hver duel)
- Opfør dig pænt – slå ikke i nettet, band ikke, kast ikke med ketsjeren
- Husk at tage en dyb indånding inden hver duel
- Følg taktikken – der findes 777 forskellige taktikker... mindst
- Glem alt om den fejl, du lige har lavet – tænk fremad
- Hvad skal vi have at spise til aften
- Hvad skal jeg sige til de andre, hvis jeg taber
- Når jeg nu har vundet denne kamp her, skal jeg møde ham/hende, der vandt sidste stævne...
- Det er også mæg uretfærdigt med denne lodtrækning, at jeg allerede skal møde ham/hende nu...
- Valg af slag
- Tag udgangspunkt i dig selv og dine stærke sider





Hver ting til sin tid...



Kommunikation



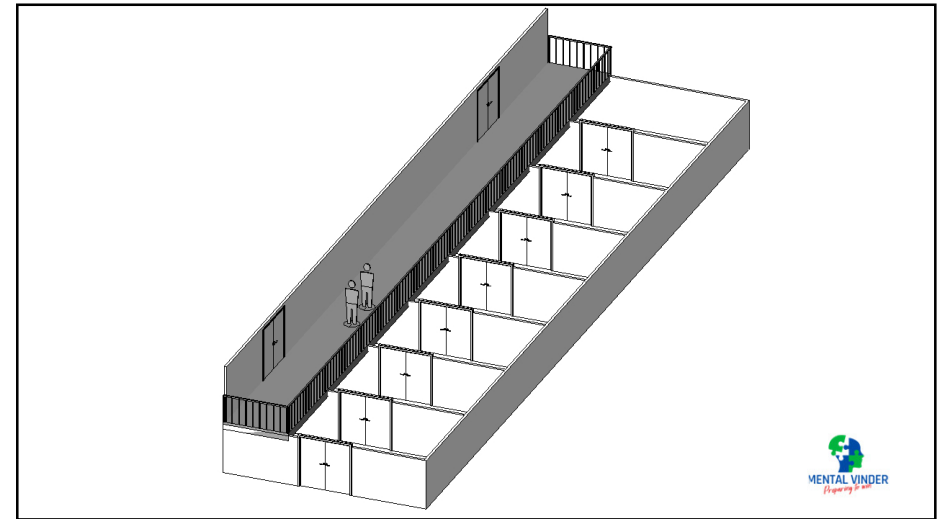
Klare aftaler

- Hvordan hjælper jeg dig bedst muligt?
- Vi evaluerer hver gang – aftal senest efter x min.
- Evalueringsrutiner: 3 gode og 1 til forbedring
- Brillerne: 3 positive til 1 negativ
- Max. 1-2 (3) fokuspunkter ved coaching
- Fokus på mål eller middel
- Uanset om du vinder eller taber - så elsker vi dig

Konkurrencesituationen

- Før kamp
- Under kamp
- Efter kamp





Konkurrencesituationen

- Før kamp
- Under kamp
- Efter kamp




"Det er ikke, hvad du gør en gang imellem – det er hvad du gør hver dag, der gør forskellen!"
-- Jenny Craig

- Forventningsafstemning
- Klare aftaler
- Fokusering
- Gangen
- Evalueringsrutiner




Hvå' så nu?

Indsigt er godt -
handling er bedre

Mere indsigt:

- ✓ Mental Vinder podcast
- ✓ Mentalvinder.dk
- ✓ Læs bogen: *Nå dine mål*
- ✓ Vær nysgerrig - spørg

Mere handling:

- ✓ Tag kurset: *Mentalt stærkere på 7 uger*
- ✓ Brug 4 trins metoden i *Nå dine mål*
- ✓ Klare aftaler
- ✓ Prøv værktøjerne af
- ✓ Evaluér hver træning og hver kamp

