



Sportpsykologi

-

Accept

Vinter camp, d. 28 december 2020

Troels Thorsteinsson

Agenda



- Forventningsafstemning
- Opsamling fra 'Vinter camp 2019'
- Emne: Accept
- Øvelse: Hvad er accept i sport
- Øvelse: Accept på pisten
- Teori om Mindfulness
- Øvelse: Mindfulness
- Opsamling og afslutning

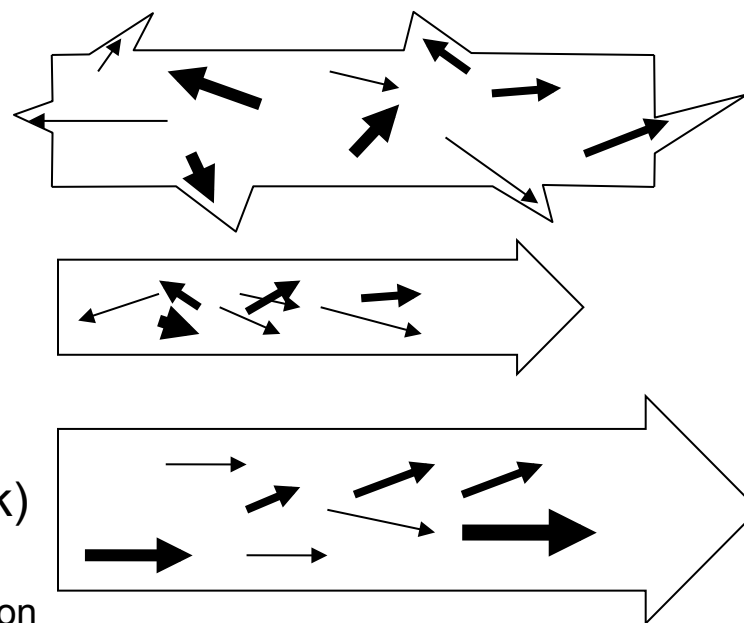
Forventningsafstemning



Hvad forventer I af mig?

Mine forventninger til jer er;

- Det er mental TRÆNING
- I skal deltage aktivt og tage ansvar
- I skal inspireres og motiveres
- I skal bruge en ramme/struktur (framework)
 - 4 faser
 - Forberedelse, gennemførelse, evaluering, restitution



Opsamling – Mental framework



Mental Game plan / Strategies

Values

Humour – I believe fun and humour is an important motivator and drive

Friendly / humble – I believe that as an elite fencer and a role model, it is important to be aware of the position you hold

Diligent / hard working – I believe that hard diligent work will bring me far and is the foremost important quality in my foundation

Targeted / ambitious - I know what I want in my life and in fencing, and the qualities elite sport gives me

Strategies in competition

Thigh slap to help focus

Pregame pep talk - Pregame warm up

Tactical breaks

I have a game plan and strategies

I have a plan from 'Allé'

I have a plan for the poule – on and off the piste

I have a plan for the elimination

Strategies during training

Deliberate practice

Responsible and self-determined

I am aware of my role and position in Trekanten

Show up prepared for training sessions

Lifestyle

Professional athlete and student

Motives

Love to develop and compete

Fun is essential

Social interaction is essential

Inspirations

Enzo Lefort

Yuki Ota

Gerek Meinhardt

Victor Axelsen (Badminton)

Game plan / Effort & Attitude Description

Effort

Work hard for every point

1 point at a time

Use the whole piste - Up and down the piste

Preparation – wait for the right moment

If the opening is there – Dare to take it!

Intense footwork and arm

Fence my own fencing and prepare actions

Trust my fencing!

Attitude

The hardest worker on the piste

1 point at a time

Keep it cool

Feelings, but under control

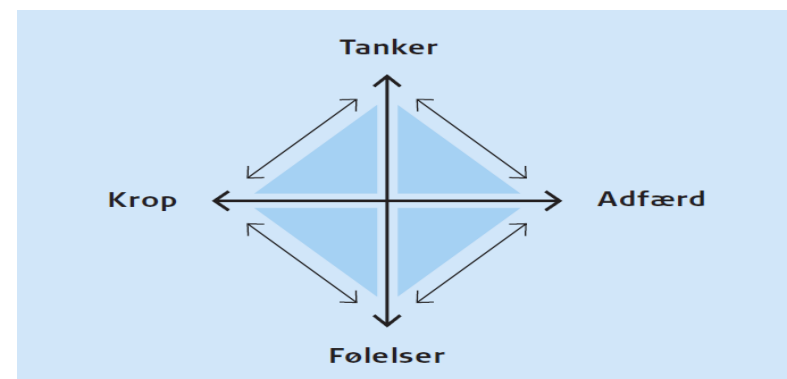
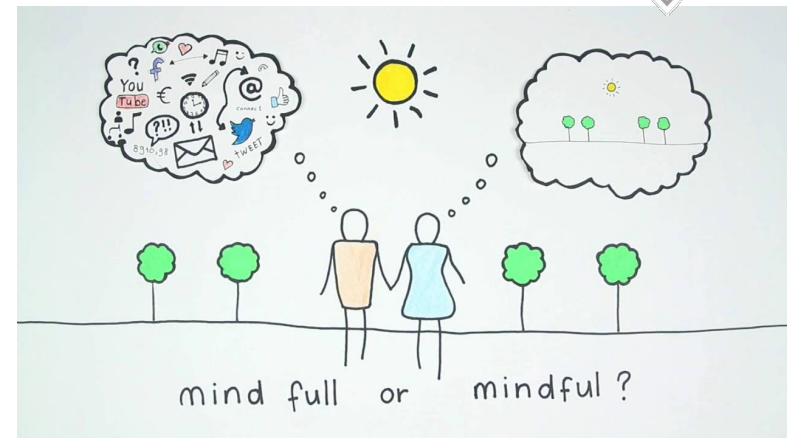
'Friendly assassin' ;-)

Opsamling

Psykologi

Læren om hvordan mennesker tænker, føler, oplever og handler i bestemte sammenhænge.

- ACT
- Holistisk - Økologisk
- Eksistentiel psykologi
- Mindfulness





Øvelse: ACT

3 min refleksion

Hvad vil det sige at acceptere noget?

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) encourages people to embrace their thoughts and feelings rather than fighting or feeling guilty for them.

Typisk noget negativt/ubehag

Ubehaget viser din grænse



ACT: Mental styrke

- **I nuet:** Evnen til at være fuldt og helt tilstede. Evnen til at registrere, at fokus ind imellem smutter. Til hele tiden at rette opmærksomheden tilbage til nuet og opgaven, når man opdager, at den er smuttet.
- **I fuld accept:** Villigheden til at rumme alt det, der dukker op, herunder de ubehagelige tanker, tvivlen og bekymringen. Forståelsen af, at man ikke er sine tanker – at tanker bare er tanker og følelser bare følelser.
- **I tråd med sine værdier:** At vide hvordan man ønsker at præstere. Ikke hvilket resultat man ønsker, men hvordan. At vide hvad man gerne vil stå for, hvordan man gerne vil gå til opgaven. Og evnen til at handle på de værdier, at vende tilbage til dem, hver gang man mister dem af syne.

Flow vs. komfort og spænding



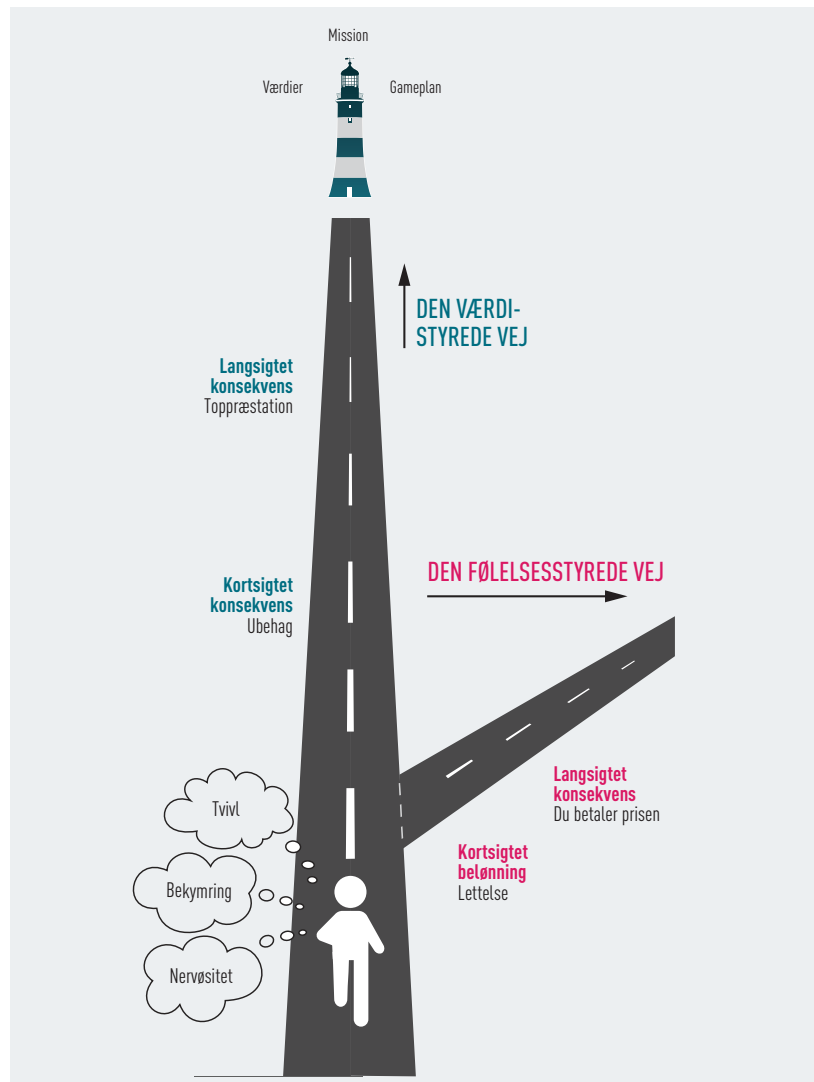
Øvelse: Accept i sport



5 min refleksion

Hvad er accept i sport?

Kom meget gerne med eksempler på accept i sport..



3R-MODELLEN. VEJEN TIL FULDT FOKUS



1. Registrér

- Hvilke tanker og følelser er dukket op, som trækker i dig?
- Acceptér tanker og følelserne uden forbehold.
- Registrér med åbenhed, hvor du er i koncentrationscirklen.

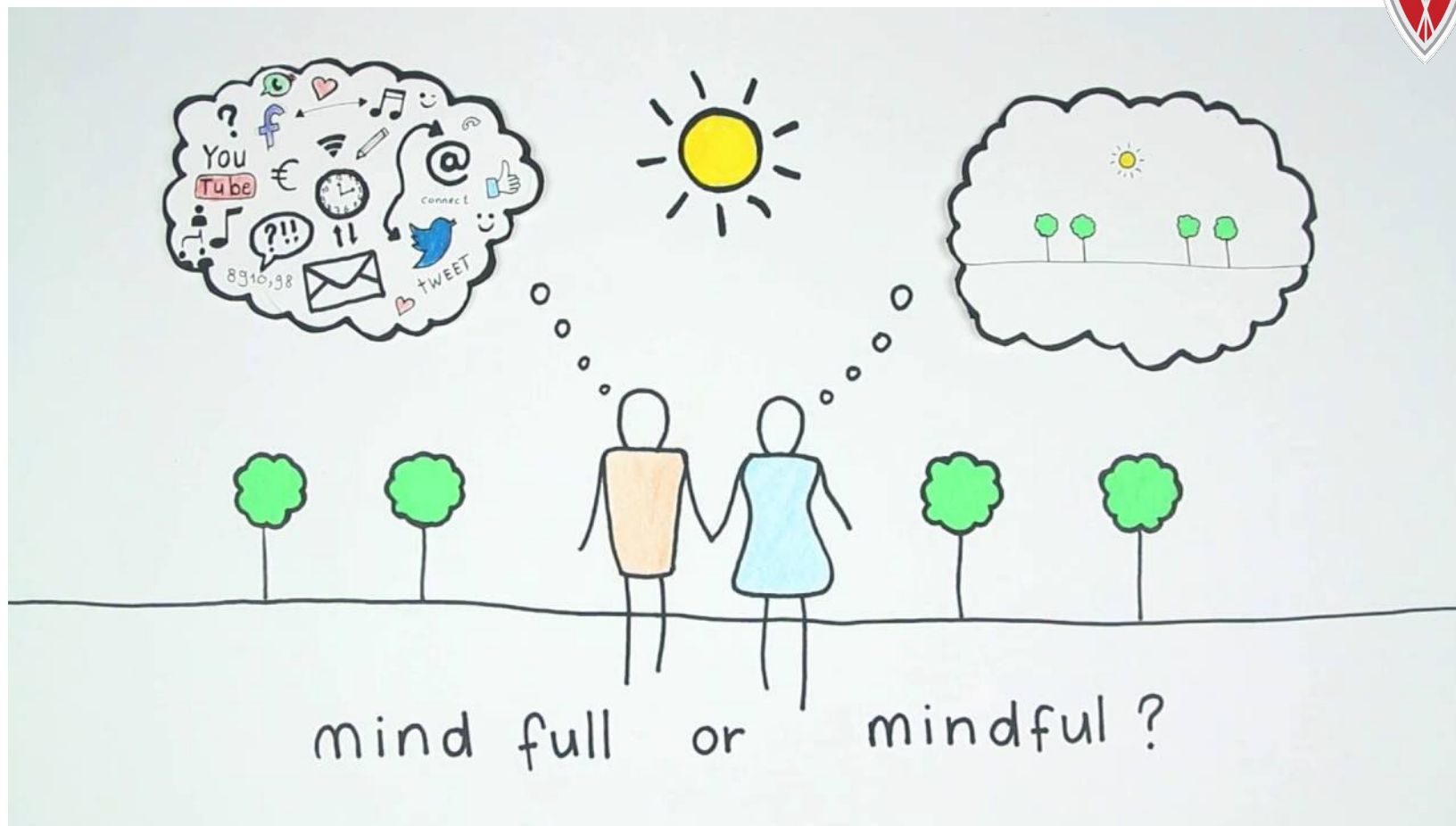
2. Release

- Defusionér. Giv tanken eller stampassageren et navn. Nik til tanken.
- Kast anker. Udvid din opmærksomhed via sanserne, når følelsen omklamrer.
- Træk vejret. Surf på følelsen.

3. Refokusér

- Få ny kontakt til dine værdier, og den måde du gerne vil præstere på.
- Refokusér på opgaven (blåt fokus).
- Tag handling. Træf et aktivt valg om at handle værdistyret (selv med svære følelser).

Mindfulness



Mindfulness – hvad?

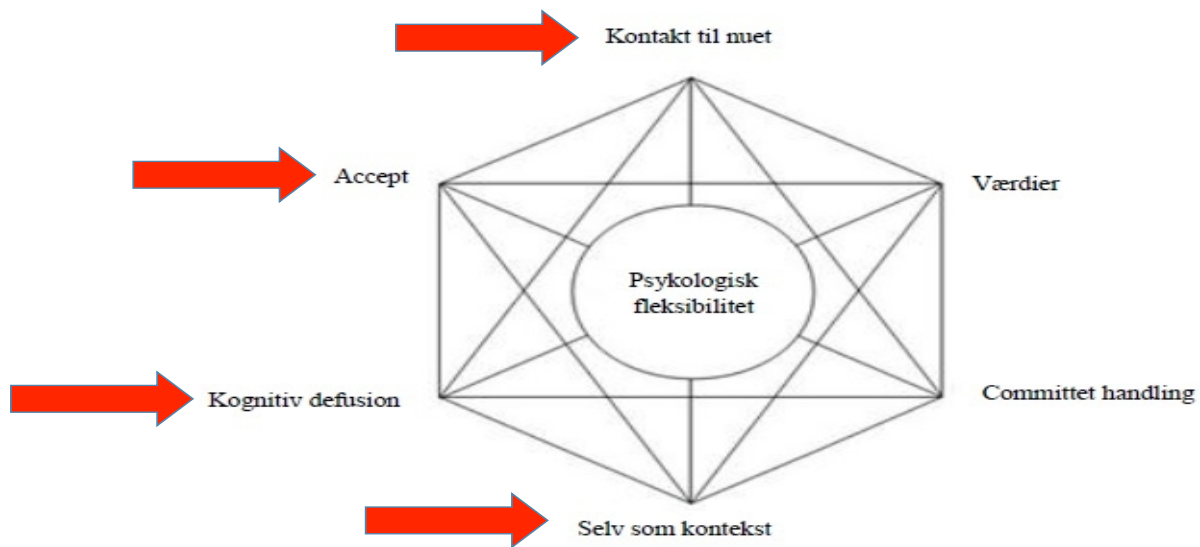


”Mindfulness vil sige at være opmærksom på en bestemt måde: med vilje, i dette øjeblik og uden at være forudindtaget.

Denne form for opmærksomhed opbygger en højere grad af årvågenhed, klarhed og accept af det nuværende øjeblikks virkelighed. Erkendelse af at livet udfolder sig i en række af nu'er.

- Jon Kabbat-Zinn

Mindfulness - ACT



Mindfulness – hvorfor?

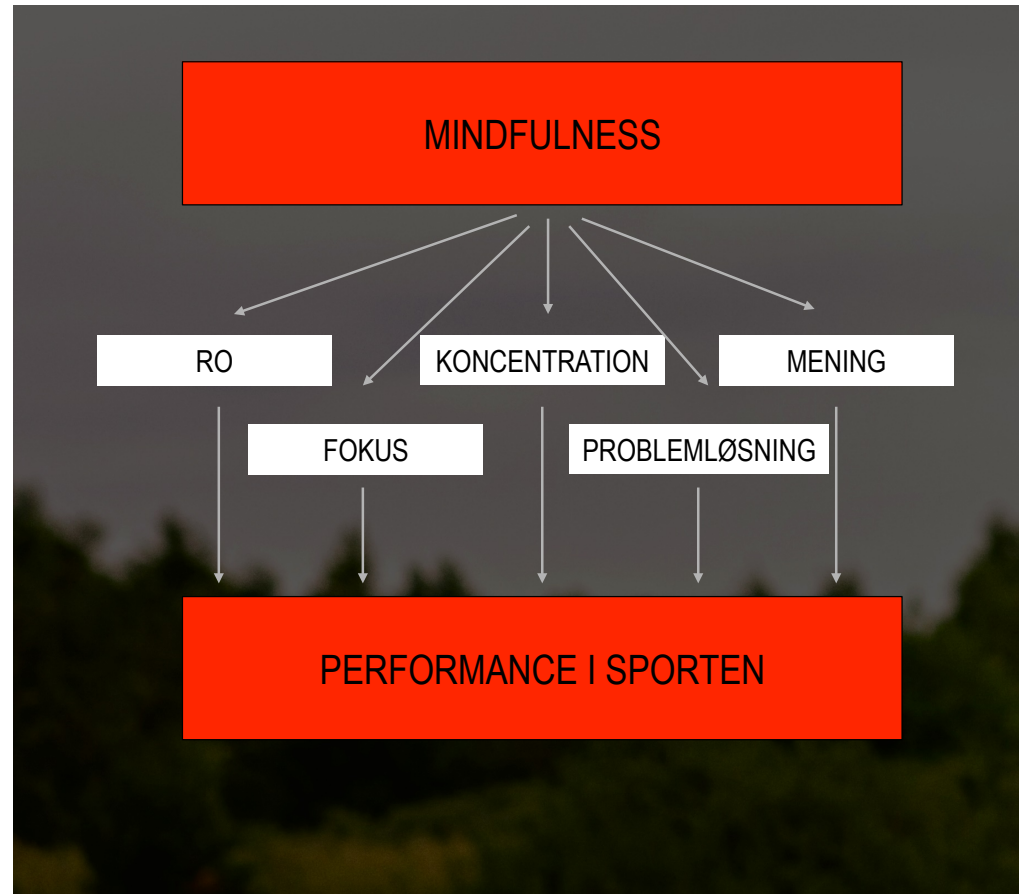


Mennesker, der udsættes for et vedvarende pres om at præstere er i risiko for at ende med at brænde ud og blive stressede, angste og deprimerede. Og så kan de netop ikke præstere.

Mindfulness handler om at stoppe op og bare være bevidst om, hvad vi sanser, føler, mærker og undgå at lade os fange ind af selvkritiske tanker og bekymringstanker. Så vender roen, glæden og selvværdet tilbage. Vi bliver igen vores eget centrum med en tro på, at vi som individ har en helt særlig værdi og en helt særlig plads i helheden.

- Fra "Mindfulness i Terapien"

Mindfulness – i sport?



Mindfulness – hvordan?



Metode

- Musik
- Natur
- Lyd
- Coach
- Aktivitet

Opmærksomheder

- Ikke et quick-fix – skal trænes!
- Opfølgninger er vigtige
- Kan vække ubehag
- Tålmodighed – hos atlet, træner og konsulent



Øvelse: Mindfulness

10-15 min

Lav mindfulness!

Vælg metode?

Hvad vil du gøre for at lykkes?

Beslut dig for at gøre dit bedste!!



Opsamling



Accept og mindfulness er en fundamental del af mental styrke

Du skal kende dig selv og din typiske adfærd

Du skal vide hvilken adfærd der er mest optimal i forskellige scenarier

Du skal træne dine mentale strategier

Du skal have et mentalt framework

Overførsel til dig



Hvordan passer dagens emne til din hverdag?

Hvordan vil du fremover arbejde med accept og mindfulness?

Hvordan skal dine trænere og fægtekammerater involveres?

Tak for i dag!

Godt nytår og god mental træning

