

Kursusbeskrivelse

Mentaltræning DGI Petanque



www.dgi.dk



Beskrivelse af mental træning

Formål

At kursisten efter gennemført kursus har fået klargjort, hvilken mental opladning og psykisk balance, der kræves for at kunne yde en optimal præstation.

Målgruppe og adgangsbetingelser

Kursisten skal have gennemgået grundkursus eller tilsvarende uddannelse. Kurset er åbent for alle over 15 år, som ønsker at starte en træneruddannelse. Det forudsætter man har spillet minimum 1 sæson og kender de grundlæggende regler.

Kursets mål og varighed

Kurset er på 7 timer og afvikles på landsdelsplan heraf 1 time med generel DGI-information.

Kursusudbyderen har ansvaret for, at der anvendes instruktører med de nødvendige kvalifikationer.

Efter gennemført kursus har kursisten en viden om petanquespillets psyke, mentalitet samt tekniske krav. Kursisten vil være i stand til at instruere spillere i lokalforeninger.

Antal deltagere

Der skal være min. 8 deltagere og max. 12 til 1 instruktør. Ved flere end 12 deltagere er der 2 instruktører til stede.

Kursusbevis

Kursusbevis udstedes til deltagere, som efter underviserens vurdering har gennemført kurset med et tilfredsstillende resultat.

Indhold

1. Mental og psykisk træning

Den mentale tilstand, mål, målsætning, delmål

- Hvad er idrætspsykologi
- Mental træning/visualisering
- Gode retningslinjer
- Mentale krav i forskellige typer af idræt
- Mål
- Træning

2. Psykisk spænding

- Spænding og præstation
- Fysiologiske reaktioner
- Følger af for høj spænding
- Afspænding under spillet
- Selvtillid
- Koncentration

Hvad er idrætspsykologi?

Psykologi

Videnskaben om bevidsthedslivet.
Det videnskabelige studium af menneskets adfærd.

Idrætspsykologi

Det videnskabelige studium af menneskets adfærd i IDRÆT.

Mental træning

Mental træning handler om hvordan du kan påvirke din fysiske præstation ved hjælp af sansebilleder, tanker og indre tale.

Mental træning er en vigtig del af al træning, og centralt i denne træningsform er en positiv holdning til dig selv og til den træning, du foretager dig.

Visualisering handler om at fremkalde sansebilleder af succes og af gode oplevelser du har haft med din træning eller i en petanquekamp.

Positive tanker er tæt forbundne med din indre motivation. Indre tale kan være med til at fremkalde positive tanker.

Mentale faktorer der fremmer din indre motivation er f.eks.

- din evne til at have kontrol over en situation
- din evne til at være totalt koncentreret
- din evne til at bevare fokus på det du er i gang med
- din evne til at lære af dine fejltagelser og ikke mindst
- din evne til at tro på dig selv

Gode retningslinier

Afspænding er en metode, der kan hjælpe dig med at fremkalde positive sansebilleder og visualiseringer af den succes du vil opnå i fremtiden.

Start med at slappe af

Hvis du er ved at indlære en ny færdighed, eller hvis du øver dig i noget du allerede kan, vil velplacerede perioder med afslapning hjælpe dig til at gøre hurtigere fremskridt. Det gælder især enhver form for mental færdighedsindlæring. Eftersom du beder dit meget fintfølelse nervesystem om at organisere vanskelige og ofte nye informationer, er det vigtigt, at du ikke sender en række modstridende signaler hulter til bulter.

Din hjerne fører en "samtale" med din krop, når du træner mentalt. Eftersom mental færdighedsindlæring foregår på et finere plan end fysisk træning, er det vigtigt, at du ikke behøver at overdøve en vedvarende og ødelæggende spænding, som måtte stamme fra fysisk spænding. En sådan spænding vil blokere kommunikationskanalerne mellem sindet og kroppen, og en forudgående afspænding vil få konversationen i kroppen til at forløbe mere gnidningsfrit.

Vær opmærksom

Man skal både kunne afspænde og koncentrere sig for at kunne visualisere godt. Man får et skarpere billede, når man koncentrerer sig. Koncentrationen tillader også signalerne at trænge klarere igennem og øger mængden af informationer, man kan modtage om den færdighed, man visualiserer - uanset hvad art den har.

Find ud af, hvor dine grænser for koncentrationen går, og kræv ikke at du skal gøre spændvidden bredere, end du kan overkomme. Du kan skiftevis afspænde og visualisere i 3 minutter, 4 minutter og helt op til 10 minutter, men ikke mere. Hvis du opdager, at din evne til at koncentrere dig begynder at vakle, så afslut øvelsen og lov dig selv, at du bruger kortere tid næste gang.

De fleste visualiseringer udføres bedre siddende end liggende (det gælder særligt mental indlæring). Hvis man ligger ned vil tankerne have tendens til at "flyve", og man risikerer så at falde i søvn.

Kilde: John Syer, Sportens mentale træning

Mentale krav i forskellige typer af idræt

	Mentale krav til udøveren	Eksempler
Koncentrationsidrætter	Høj grad af fokus, evt. over længere tid. Evnen til hurtig skift mellem forskellige opmærksomhedsfelter	Orienteringsløb, skydning, fægtning, tennis og golf
Udholdenhedsidræt	Evnen til at udholde smerte. Stor viljestyrke til at presse kroppen.	Løb, cykling, roning
Selvdisciplinsidrætter	Evnen til at kontrollere sit temperament og sin energi. Selvkontrol.	Kampsport, orienteringsløb
Risikoidrætter	Mod. Lysten til at overskride egne grænser. Evnen til at fokusere på opgaven og ikke på risikoen.	Klatring, faldskærmsudspring, mountainbike, rafting, udspring
Ekspressive idrætter	Koordination. Kropslig bevidsthed. Rytme	Dans, klassisk ballet, skateboard
Kommunikations-og beslutningsidrætter	Effektiv kommunikation. Evnen til at træffe hurtige beslutninger på baggrund af mange input.	Fodbold, håndbold, sejlads

Kilde: Gyldendags Idrætspsykologi fig. 15 side 66.

I dette skema ser vi ikke petanque sporten blive nævnt, men her kan man forestille sig at placere petanque i kasserne: Koncentrationsidrætter, Selvdisciplinsidrætter og ikke mindst i Kommunikations- og beslutningsidrætter. Det sidste for hold med tripler og doubler.

Dine mål

1. Hvad er dit kortsigtede drømmemål?
2. Hvad er dit langsigtede drømmemål?
Hvilke muligheder har du, hvis du udvider dine grænser?
3. Hvis du betragter dit nuværende færdighedsniveau (dvs. det du rent faktisk kan), hvad er så dit realistiske præstationsmål for i år?
4. Hvis du ikke når dit mål, kan du så stadig acceptere dig selv som et værdigt menneske?

Total afvisning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 Total accept

Total accept

10

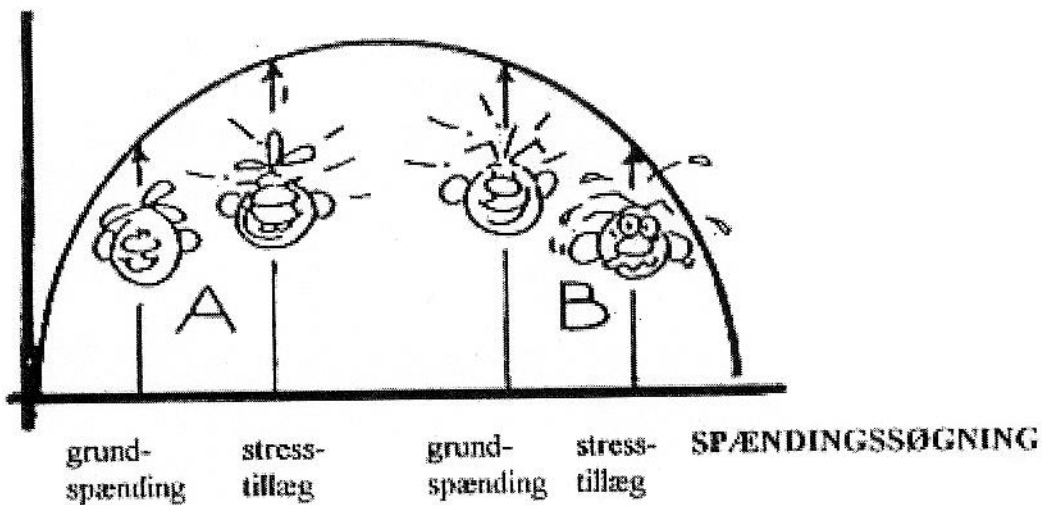
5. Vil du være tilfreds med at opstille et mål, som hedder "at gøre mit bedste"?
6. Dit daglige mål.
Sæt et mål for næste gang, hvor der er træning. Skriv en ting ned, som du gerne vil nå.
7. Kan du opstille et personligt mål til hver træning?

Psykisk spænding

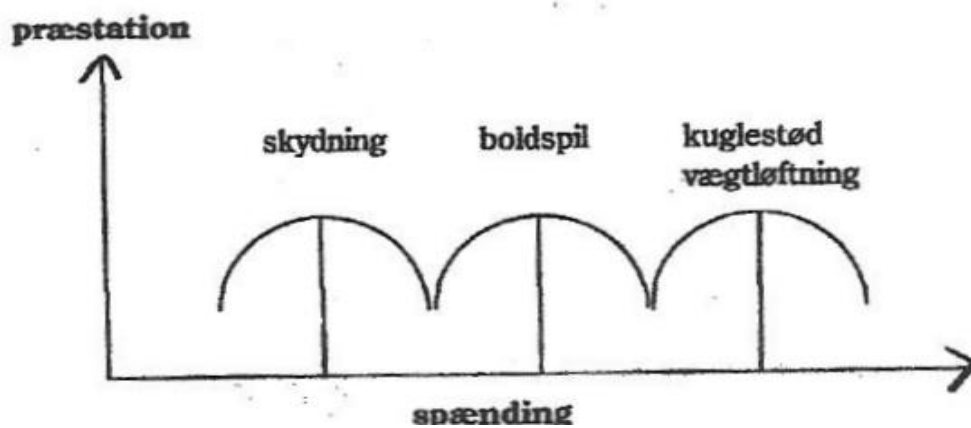
Grundspænding og tillægsspænding

Alle udøvere har det, man kalder grundspænding.
Koncentrationen skaber en tillægsspænding.
Summen af disse udgør udøverens spænding.

PRÆSTATIONSNIVEAUET



Forskellige idrætsgrene:



Kilde: Jens Bredlund

Hvorfor går det op og ned?

Hvorfor går det ned?

- Det kører ikke for mig i dag
- Jeg kunne ikke få ordentlig længde på bombningerne
- Jeg kunne ikke koncentrere mig
- Jeg låste fuldstændigt mod slutningen

Vi har hørt den slags udtalelser mange gange.

Hvorfor spiller du godt den ene dag, hvor alt du rører ved bliver til en "vinder", mens du næste dag knapt nok kan kaste kuglen?

Er du sådan lige med ét gået hen og blevet teknisk dårligere, eller gik det galt med koncentrationen, så du ikke kunne yde dit bedste?

Svaret ligger lige for. Du er ikke pludselig blevet dårligere rent teknisk, men dine mentale færdigheder er ikke gode nok. De svinger fra dag til dag - fra kamp til kamp.

Hvorfor går det op?

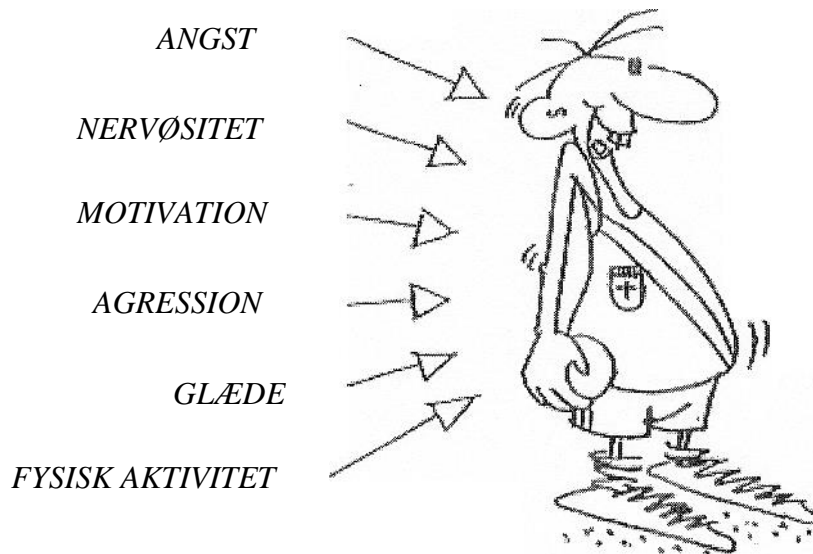
- Jeg har det godt med min makker
- Jeg kan i dag
- Jeg har det godt
- Min koncentration er i orden
- Jeg har heldet på min side

Fordomme eller sløvhed?

Den mentale side af petanque er vigtig. Hvorfor bruger man så næsten ingen tid på at træne mentale færdigheder?

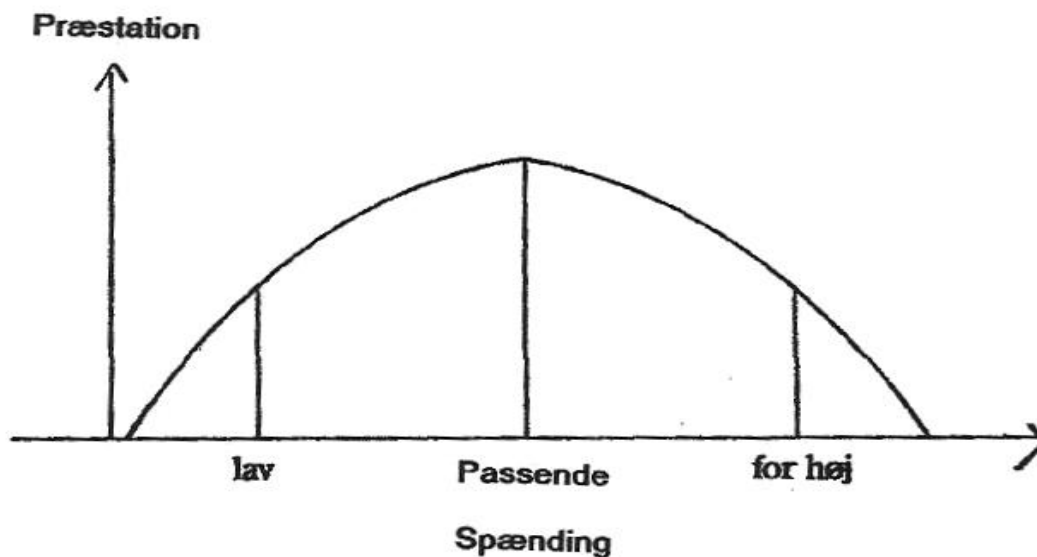
Det skyldes nok nogle seje fordomme, som går på, at enten er en spiller psykisk stærk, eller han/hun er psykisk svag. Enten har han/hun det i sig, eller han/hun har det ikke. Men det er det rene vrøvl!

Psykisk spænding



Spændingsniveau

Forholdet mellem spænding og præstationsevne.



Kilde: Jens Bredlund

Spænding og præstation

Modellen over mentale færdigheder skulle vise dig, at der er nogle områder, man skal kende og kunne anvende for at få udbytte af mental træning.

Den allervigtigste brik er forholdet mellem *spænding* og *afspænding*.

Frygten for fiasko

Hvad gør spillere bange og nervøse for ikke at slå til?

Ingen tvivl om, at den største urostifter er frygten for fiasko, dvs. frygten for ikke at lykkes.

Frygten for ikke at lykkes, dvs. at gå ned og ikke kunne leve op til egne og andres forventninger.

Hvordan påvirker frygten mit spil?

Når jeg er bange for fiasko, spiller jeg for *ikke at tabe* i stedet for at spille for *at vinde*.

Petanquespillere, der er bange for at tabe, er ofte henholdende og forsigtige i deres spil - tager ingen chancer, kaster ingen vindere og håber på, at modstanderen vil lave fejl.

Hvordan kan man regulere sit spændingsniveau?

- Rutiner
- Fysisk aktivitet
- Afspænding
- Ritualer
- Visualisering
- Autogentræning

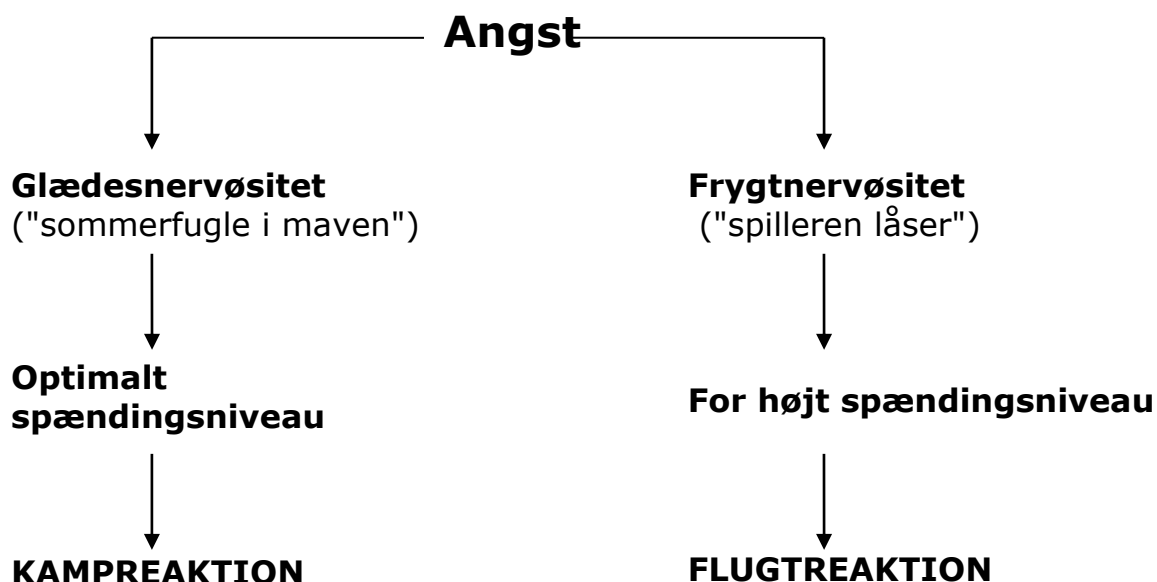
Fysiologiske reaktioner

Angst og øget spænding medfører nogle velkendte fysiologiske reaktioner:

- Øget hjertefrekvens
- Øget vejrtrækning
- Muskelspændinger i skulder og nakke
- Tør mund
- Urofølelse og mathed.

Reaktionerne er almindelige symptomer på spænding, men spillerens tolkning af symptomerne og graden af dem er afgørende for, om han/hun føler glæde eller frygt for den forestående kamp.

Modellen viser to almindelige reaktioner på frygt:



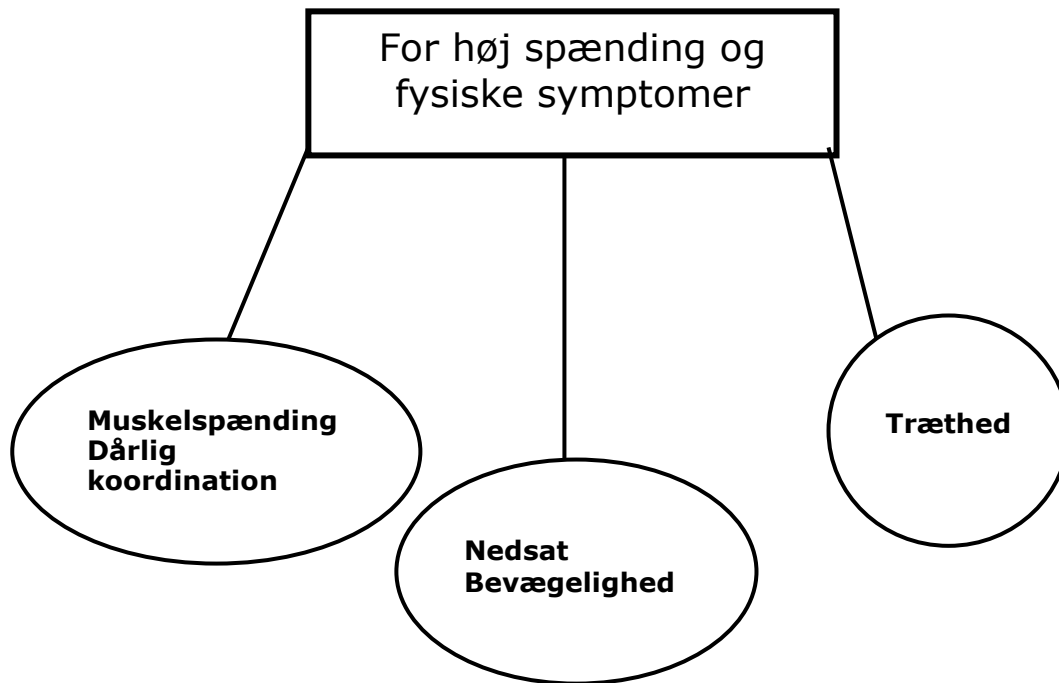
Glædesnervøsiteten er kroppens signal til dig om, at den nu er klar til kamp.

Frygten derimod skyldes, at du oplever kampen mere som en trussel end som en udfordring.

Når du føler dig truet, øges adrenalinproduktionen, og det medfører et alt for højt spændingsniveau, som gør det vanskeligt for dig at kontrollere kast, præcision, timing og koordination.

Følger af for høj spænding

Modellen viser, hvad der sker *fysiologisk* for spillere med en for høj spænding:



I petanque har specielt muskelspændingen betydning, da vi i kastene skal være spændte i nogle muskler og afslappede i andre. Muskelspændingen giver en øget generel spænding, som fører til nedsat føling med kuglen - eks. for korte indlæg.

"Højspænding" og psykiske reaktioner

Vi har set, hvordan et for højt spændingsniveau har en negativ indflydelse på spillet. Men "højspænding" giver også visse psykiske reaktioner.

Modellen viser de psykiske følger

Psykiske reaktioner ved "højspænding":

- Dårlig koncentration
- Nedsat taktiske evne
- Giver op

Karakteristiske træk ved minus psyke

Du føler dig - eller er:

1. Passiv og nervøs
2. Træt, ikke sat op
3. Splittet, ubeslutsom
4. Utryk, ude af balance
5. Tung og lad i kroppen
6. Gravalvorlig, det føles tungt
7. Problemfyldt, i konflikt
8. Usikker, vover ikke noget
9. Har stor præstationsangst
10. Bange, "holder lav profil", tør ikke satse
11. Defensiv, undvigende
12. Højt selvforsvarsniveau
13. Ingenting stemmer, alt er galt
14. Den indre samtale er "negativ"

Kilde: Willi Railo: "Bedst når det gælder".

Karakteristiske træk ved plus psyke

Du føler dig - eller er:

1. Opsat, men ikke anspændt
2. Viljestærk og motiveret
3. Koncentreret og opladet
4. Tryk og harmonisk
5. Let i kroppen
6. Glad og i godt humør
7. Fri for konflikter
8. Stærk, med stor selvtillid
9. Fri for præstationspres
10. Tør satse, høj målsætning
11. Offensiv, går på med krum hals
12. Har ikke behov for at forsvare sig
13. Føler dig godt tilpas
14. Tænker positivt

Kilde: Willi Railo: "Bedst når det gælder".

Afspænding under spillet

- eller hvordan klares akutte pressituationer

Vi har samlet nogle "staldtips" fra erfaringsarkivet, som kan være en hjælp til dig, når du er i kamp.

Det er sikkert ikke alle, der siger dig noget, men vælg dem ud, som passer til dig.

Smil

Når du føler, der er spænding på vej - så smil!

Det er svært - for ikke at sige umuligt - at være vred eller irriteret, mens du smiler.

Smil - og ret opmærksomheden mod næste kugle og glem presset.

Ryst hænder og skuldre

Spændinger samler sig ofte i nakken og skuldrene. Ryst dem af.

Kan du ikke bruge psykisk mental afspænding, så brug nøgleordet "slap af".

Tag dig god tid mellem kastene

Mange spillere begynder at forcere, når de føler sig presset, og så ryger koncentrationen.

Tag dig god tid i stedet for at forcere - tag dig god tid, når du skal kaste.

En mere effektiv måde at gear ned på er at have en bestemt kasterutine.

Brug nøgleord

Mange spillere bruger bestemte nøgleord som "slap af" eller "rolig" for at slappe af og koncentrere sig.

Slap af og spil på marginalerne

Lyder det ulogisk?

Det er det ikke. For at vinde de vigtige point må du være afslappet, så du kan lægge pres på din modstander. Du skal ikke være bange - og dermed spænde - når kampen er på vippen. Slap af!

En ting ad gangen

Tænk du på, hvad der kan ske, eller hvad der er sket, øges din spænding.

I stedet for skal du være opmærksom på det kast, du skal i gang med at spille.

Nøgleord: "*Her og nu*"

Tænk på, hvad du vil gøre

Spild ikke energi på, hvad du ikke vil gøre. F.eks. "Nu må jeg ikke kaste for langt".

Sig stedet for "Jeg vil presse ham *I* hende ved at lægge kuglen der".

Fokuser på, hvad du vil - og gør det!

Det er sjovt at spille - nyd det

Du skal ikke bekymre dig om resultatet - ingen tanker om at vinde eller tabe. Koncentrer dig om at yde dit bedste, så spiller du bedre, end hvis du er optaget af resultatet.

Læg en god taktik - og fasthold den

Ubeslutsomhed fremmer usikkerhed og øger spændingen. At have en plan - en taktik giver sikkerhed.

Stress under træning

Det er en god ide at forberede sig til pressituationer ved at træne under stress. Jo mere du er vant til stresssituationer, desto mindre bliver den negative stresspåvirkning i kamp.

Forresten ... sløv og uoplagt? Hva' så?

Hvad gør du; hvis du føler dig sløv og uoplagt?
Hvordan kan du aktivere dig?

Lad os først se på nogle karakteristiske træk i forbindelse med uoplagthed.

- Benene føles tunge
- Ligeglad med hvordan du spiller
- Tankerne farer rundt - du er let at distrahere
- Du keder dig og er uengageret
- Bevægelserne er lade

Alle disse træk behøver ikke at være til stede på en gang, men jo flere der er af dem, desto mere skal du gøre for at sætte dig op. Trækkene optræder oftest, hvis du ikke er hverken teknisk eller psykisk forberedt til kamp.

Årsagerne er mangfoldige, f.eks. for lidt hvile, spilletræthed, en forestående kamp mod en svagere modstander, osv.

Problemet er dog langt mindre end ved "højspænding"



Hvad gør du?

Brug positive udtalelser

Gentag ord som: "Kom så i gang", "Jeg kan gøre det", "Hæng i",

Kraftfulde bevægelser

Pulsen skal op, og blodtilførslen til musklerne skal også aktiveres, Spænd musklerne og slap af eller tag nogle kraftige hop.

Træk vejret hurtigt

Et par hurtige - korte - vejrtrækninger aktiverer kroppen og sætter fut i nervesystemet.

Vær energisk

Er du sløv, skal du ind "på sporet" igen.

Bevæg dig f.eks. hurtigt, hovedet højt, skuldrene tilbage og gå på tæerne.

Udfordring

Betragt sløvheden som en udfordring.

Sæt dig som et mål, at du vil sætte dig op til enhver kamp.

Overbevis dig selv om, at dit varemærke er stolthed og beslutsomhed - jeg vil, og jeg vil hver gang!

Samtale med kroppen

Træning af den indre samtale

Mentale øvelser

JEG FØLER MIG HELT ROLIG

JEG FØLER MIG HELT AFSLAPPET

HELE KROPPEN SLAPPER AF

ÅNDEDRÆTTET ER DYBT OG ROLIGT

MUSKLERNE BLIVER AFSPÆNDTE

MIT INDRE TEMPO GÅR NED

HJERTET SLÅR ROLIGT OG RYTMISK

MAVEN FØLES ROLIG

JEG FØLER MIG SIKKER

JEG TAGER DET HELE ROLIGT

HJERNEN ER KRYSTALKLAR

JEG FØLER MIG KONCENTRERET

JEG ER OFFENSIV

JEG TØR ANGRIBE

JEG KAN LIDE DENNE KONKURRENCE

JEG ER I GODT HUMØR

Tankestop

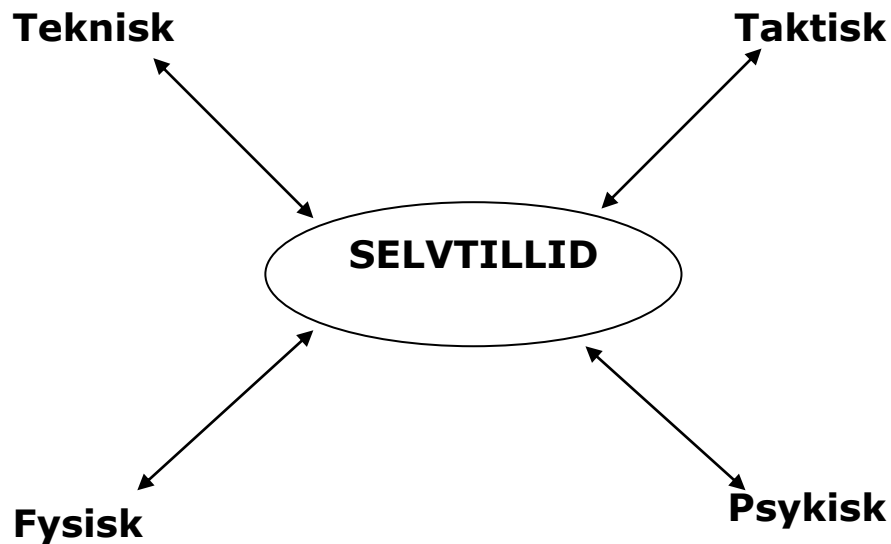
KROPPEN FØLES LET
KROPPEN ER STÆRK OG LET
JEG FØLER MIG OPLAGT
JEG FØLER MIG FRISK I KROPPEN
JEG FØLER MIG LYS OG LET I KROPPEN
JEG FØLER MIG INSPIRERET I KROPPEN

JEG FØLER MIG LET
JEG FØLER MIG FRI
JEG FØLER MIG STÆRK
JEG HAR STOR SELVTILLID
JEG ER I GODT HUMØR
JEG TØR TABE
JEG TØR VINDE

JEG FØLER MIG SIKKER
JEG FØLER MIG TRYK
HJERNEN ER KRYSTALKLAR
JEG ER OFFENSIV
JEG TØR SPILLE GODT

Selvtillid

Din selvtillid hænger sammen med, hvad du kan.



Lav selvtillid kan f.eks. skyldes, at spilleren ikke er god nok teknisk. Den spiller, der er bange for at blive presset til måske at bombe, fordi han ikke kan bombe, bliver drænet for selvtillid, så han kaster kortere og kortere.

Han skal styrke sin selvtillid ved at træne bombning, så han ved, han kan bombe modstanderen væk - også under pres.

Hvorfor er selvtillid så vigtig?

- Selvtillid giver positive følelser
- Selvtillid fremmer koncentrationen
- Selvtillid påvirker din målsætning, du tør tage udfordringen op
- Selvtillid styrker udholdenhed og vilje
- Selvtillid påvirker dine handlinger - du tør ofte gøre det uventede.

Hvordan kan du arbejde med selvtillid?

For at blive mere bevidst om din egen person, kan du stille dig selv nogle spørgsmål:

- I hvilke situationer tvivler jeg på mig selv?
- Hvordan skal jeg bearbejde fejl?
- Hvad er jeg "bange" for?
F.eks. bestemte spilsituationer eller bestemte spillertyper?
- Forventer jeg virkelig at spille så godt?
- Ændres min selvtillid under spillet?
Hvis ja - hvornår?

Når du har besvaret disse spørgsmål, må du opstille en handlingsplan for, hvad du vil gøre for at ændre det eller de områder, som piller ved din selvtillid.

Du kan også styrke din selvtillid ved at forestille dig i kampsituationer, hvis noget lykkes for dig.

- Strut af selvtillid
- Tænk med selvtillid
- Målsætning til træning og kamp
- Brug din "før start rutine"
- Bevar selvtilliden, når modstanderen spiller godt.

Koncentration

Koncentrationen er at **rette** sin opmærksomhed mod et bestemt punkt.

Det kan også siges mere enkelt:

Koncentrationen er evnen til at fokusere på relevante områder i sine omgivelser og fastholde fokuseringen under hele spillet.

Hvordan kan du forberede din situation?

Under træning og spil kan du f.eks. gøre følgende:

1. Træn øjenkontrol.
Ret f.eks. opmærksomheden mod grisen, mod nedslagspunktet osv,
2. Vær helt opmærksom på det, du er i gang med.
Her og nu.
3. Træn pressituationer med stress, så du vænner dig til den slags spilsituationer.
4. Brug nøgleord, der beroliger dig.
"Jeg føler mig rolig", "jeg føler mig godt forberedt",
5. Undgå bedømmelsestænkning, dvs. om du gør det godt eller dårligt.

Tanker i forbindelse med kamp/konkurrence

De kommende spørgsmål er tænkt som en hjælp til dig, så du kan tænke på din egen erfaring fra konkurrencer. Endvidere kan spørgsmålene være en støtte for dig, når du skal planlægge dine kommende kampe/konkurrencer.

Tænk på din allerbedste præstation, mens du svarer på de efterfølgende spørgsmål:

Hvordan følte du dig tilpas lige før begivenheden?

Ikke sat op									Virkelig sat op
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Slet ikke urolig									Meget urolig
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hvad sagde du til dig selv, før kampen/konkurrencen begyndte?

Hvordan var din koncentration under kampen/konkurrencen (hvad var du opmærksom på)?

Tænk på din værste præstation, mens du svarer på de efterfølgende spørgsmål:

Hvordan følte du dig tilpas før begivenheden?

Ikke sat op									Virkelig sat op
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Slet ikke urolig									Meget urolig
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Hvad sagde du til dig selv, lige før kampen/konkurrencen begyndte?

3. Hvordan var din koncentration under kampen/konkurrencen (hvad var du opmærksom på)?