

# 5



## ★ MENTALE ØVELSER ★

HH

HH MENTALITY

# I SPORT

[WWW.HHMENTALITY.COM](http://WWW.HHMENTALITY.COM)

De fleste sportsgrene er dynamiske og evigt omskiftelige med momentum, hvor du det ene øjeblik oplever selvtillid og gåpåmod, mens du i et andet kan blive lammet, låst og føle dig ude af kampen. Alt dette blot fordi du har lavet en fejl og nu oplever mental modgang.

Formålet med mentaltræning i sport er at understøtte og fremme din evne til at præstere dit bedste. Dette gøres ved at udvikle dine mentale færdigheder og forbedre din mentale styrk. På den måde bliver du mentalt stærkere og kan herved bryde igennem de mentale barrierer og begrænsninger, som forhindrer dig i at præstere på dit topniveau, hver gang. Som mentaltræner er der ikke noget værre end en talentfuld sportsudøver med et kæmpe potentiale, som ikke formår at indfri dette.

Du kan nu ved hjælp af disse 5 mentaltræningsøvelser starte din egen mentaltræning.



**INDEN DU GÅR I GANG MED DIN MENTALTRÆNING, ER DER ET PAR ENKELTE AFGØRENDE TING DU SKAL VIDE.**



**“Sportsudøvere ser, læser, lytter, inspireres og gør så præcis, som de altid har gjort...”**

Et selvudført mentaltræningsforløb er ofte ligesom at læse en selvhjælpsbog. Det er spændende og kan være inspirerende, men uden dine aktive efterfølgende handlinger, forandres og forbedres intet.

## HVILKEN SPORTSUDØVER ER DU?

- 90% ser, læser og hører, men efterfølgende gør de ikke noget ved deres inspiration
- 10% afsætter tid og vilje til at praktisere og integrere inspirationen i deres sport

### FACTS I SPORT

- En sportsudøver forandrer og forbedrer sig ikke igennem en pludselig opstået selvindsigt
- Hvis en sportsudøver ikke er tvunget eller indre motiveret for at ændre adfærd, ændres intet
- En sportsudøver inspireres af at lytte til motiverende podcast og pep-talks, men inspirationen medfører ikke forandring
- Der findes ikke noget nogen nem løsning i mentaltræning til udøvere.



Hvis du vil blive en mentalt stærkere udøver efter dette mentaltræningsforløb eller kan nikke genkendende til nogle af nedenstående tanker og oplevelser, så skal du afsætte min. 15 minutter til hver øvelse.

#### KENDER DU TANKERNE:

- Jeg er der bare ikke i dag. Igen i dag
- Hvad tænker de andre? Det er så pinligt!
- Hvorfor kan jeg ikke spille bedre?
- Det er jo umuligt, når intet går min vej
- Er jeg god nok!?

#### HAR DU OPLEVET:

- Du er bedre end det, du viser
- Du er bedre til træning end til kamp
- Dine præstationer er svingende
- Negative tanker afgør, hvor godt du præsterer
- Selvtillid afgør dit humør og hvor meget du tør på banen

**MENTALE**

**ØVELSER**

**1**



**Dansk Talent Award 2019**

Forestil dig, at der i 2019 vil være et Talent-Show i Danmark. I din sports disciplin vil showets vært, Claus Elming, holde en tale i det fyldte Royal Arena om årets sportsudøver. Denne udøver er dig.

Forestil dig nu, at du sidder på forreste række, velvidende om, at du, blandt de nominerede, vinder prisen.

I Claus' 5-minutters tale siger han ikke det, du umiddelbart forventer, men i stedet fortæller han detaljeret dét, som du ville blive mest stolt og taknemmelig over.



Hvad lægger Claus vægt på, som præcist beskriver den udvikling, du har gennemgået, den udøver du er blevet, der indikerer, at dine præstationer og sejre berettiger dig til titlen som Årets sportsudøver 2019.

Forestil dig nu, at dine præstationer i 2019 ikke berettiger dig til titlen, fordi du ikke har fået håndteret de udfordringer, forstyrrelser og udsving, du har oplevet i dine præstationer i 2018.

Tænk nu på, at din træner (eller den som kender dig, dine kvaliteter og udfordringer bedst) fortæller dig præcist det, som du skal arbejde med for at blive en bedre udøver.

Hvilke karaktertræk, handlinger, attituder og adfærd vil vedkommende lægge vægt på, som du skal have håndteret og udviklet i dit spil, din træning og når du møder pres og modgang.



Slut nu af med at tage udgangspunkt i den ideelle udgave af dig. Ham/hende, der vandt Dansk Sport Award 2019, og som fik håndteret og udviklet de udfordringer, som din træner fortalte dig:

Hvilke værdier skal kendetegne dig som person og som udøver. Eksempelvis værdier som: Hårdtarbejdende, ambitiøs, professionel, målrettet, ansvarlig/ledende, fokuseret.

**TIL DENNE ØVELSE SKAL DU BRUGE PAPIR OG**

**KUGLEPEN ELLER DU KAN HENTE ØVELSEN HER:**



**HENT ØVELSE 1**

**MENTALE**

**ØVELSER**

# 2



Mange udøvere mener, at det hjælper dem at lytte til en motiverende sang/peptalk på YouTube, Spotify etc., som fortæller dem, at de skal være on-fire, være en fighter, en vinder og én, der aldrig giver op. Det lyder rigtig godt, men det gør bare ikke, at du også er on-fire og en fighter, når du møder modgang og bliver presset. Så nemt er det desværre ikke.

Hvis det blot gjaldt om at sige positive og inspirerende ord højt, så var du allerede blevet bedre og mentalt stærkere.

Den eneste måde, du kan forandre og forbedre dig på, er ved, at du aktivt handler på det som er vigtigt for dig.



I MENTALTRÆNINGØVELSE NR. 1 FANDT DU DINE 3 KERNEVÆRDIER.  
DEM SKAL DU BRUGE NU.

I DENNE ØVELSE SKAL DU:

**1**

Beskrive hvorfor denne værdi er vigtig for dig

**2**

Finde 2 konkrete handlinger til hver værdi

Hvorfor er Proaktiv vigtig for dig:



”Fordi når jeg ikke er proaktiv, så skuffer jeg mig selv og mine forventninger og jeg bliver efter kampen irriteret over, at jeg ikke gjorde mit bedste. Det er vigtigt for mig at være proaktivt, fordi jeg ikke bare vil lade stå til i kampen. Jeg vil yde mit bedste og bidrage aktivt, fordi ellers kan jeg ikke se mig selv og mine holdkammerater i øjnene bagefter”



TIL HVER AF DINE VÆRDIER SKAL DU HAVE SAT 2

KONKRETE HANDLINGER PÅ.

Hvilke 2 handlinger til Proaktiv kan du foretage:

**PROAKTIV  
HANDLING 1:**

Når jeg oplever modgang, vil jeg aktivt løbe meget rundt på banen og jagte alle bolde

**PROAKTIV  
HANDLING 2:**

Jeg skal tage mine dueller uanset min modstander, min selvtillid eller om vi er under pres. Når vi møder gode modstandere, er bagud eller har spillet dårligt vil jeg gå forrest for holdet

Værdier handler om at udleve dem i praksis. Værdier er noget, som du som udøver gør i praksis. Det kan også være kvaliteter ved handlinger, du foretager dig.

## HENT ØVELSE 2



- Når du har udfyldt øvelsen, printer du den ud og har den med dig til træning og kamp
- Før hver træning og kamp bruger du 2 min. på at forberede dig på at udføre dine værdier
- Efter hver træning og kamp bruger du 2 min. på at vurdere hvor og hvornår du handlede efter dine værdier, samt hvornår du ikke handlede efter dem





**MENTALE**

**ØVELSER**

**3**



## Mentalt fokuseret

Jeg oplever mange udøvere, som ærgrer sig over, at de ikke kan bevare deres fokus og koncentration i vigtige kampe. "Det må jeg da kunne træne."

### Kan du fastholde dit fokus i hele kampen?

Det behøver du ikke at kunne. Uanset dit niveau. Det handler ikke om, at du skal have et 100% intenst fokus i hele kampen.

Det handler om, at du skal være mentalt skarp på, hvornår du vandrer væk i dine tanker, hvornår du begynder at fokusere på små irritationer og unødvendige kampelementer eller begynder at lægge fokus på dine modstandere i stedet.

Når du kan registrere dette, så har du muligheden for at genaktivere dit fokus på det vigtige i kampen.

Hvad kan forstyrre dit fokus MEST. Hvad gør, at du tidligere har tabt fokus i kamp/træning? Én ting, som du ved forhindrer dig mest i at præstere dit bedste.



## FOKUS FORSTYRRELSE:

TILRÅB FRA PUBLIKUM

Det vigtigste for, at du ikke bliver optaget af denne forstyrrelse, er, at du aktivt kan genaktivere dit fokus mod noget, du selv vælger. Dvs. du skal have et refokus, som du i stedet skal foretage dig hver eneste gang, du registrerer, at du har mistet fokus/ eller er ved at miste fokus. Dit refokus skal være noget, som du konkret og nemt kan foretage dig.

## REFOKUSÉR:

JEG INVESTERER OG OFRER

MIG 110% I NÆSTE DUEL.

Nu er det vigtigt, at du gør det simpelt, så du kan arbejde med din fokuseringsevne.

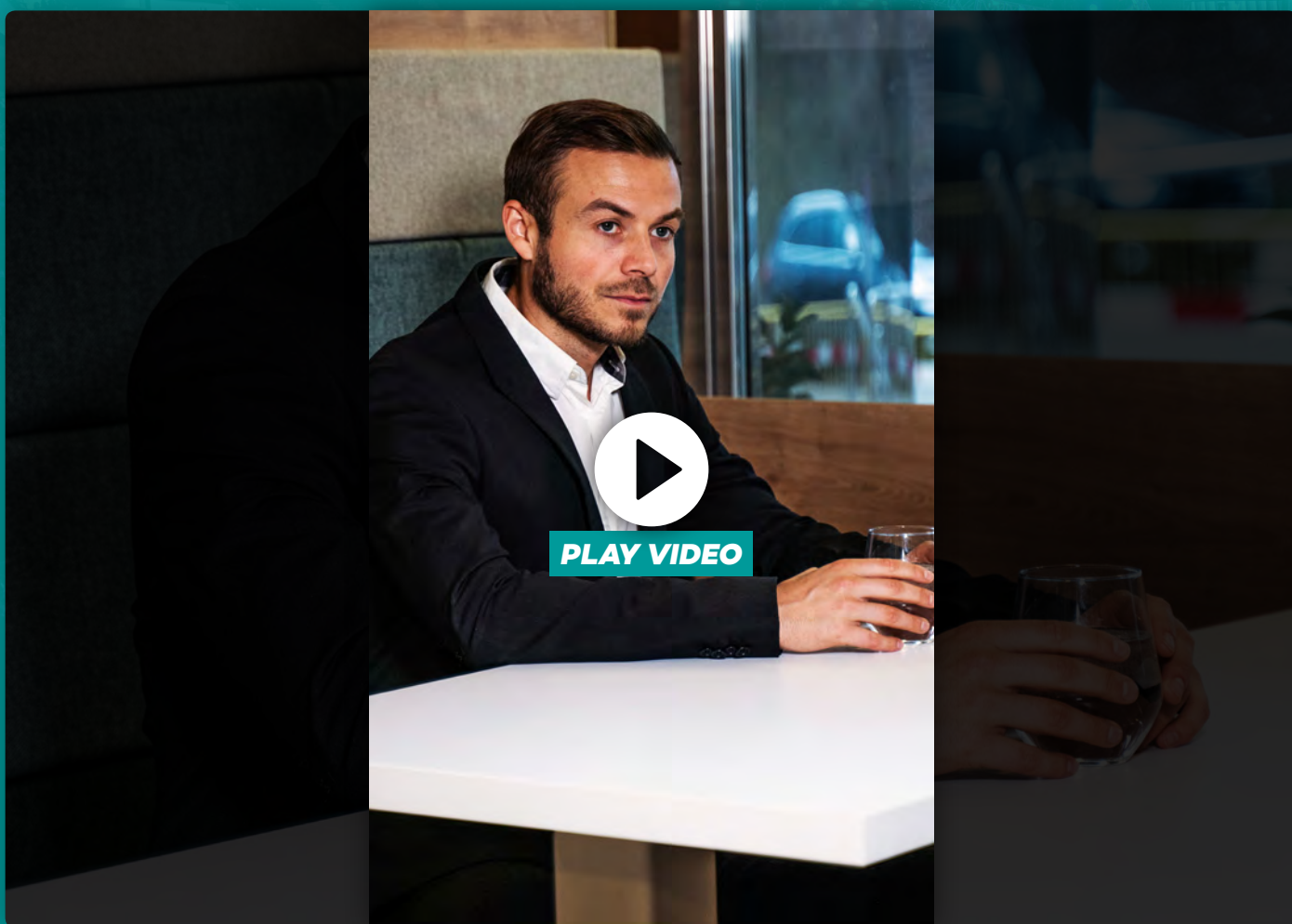
Dét, der forstyrrer dit fokus og dét du refokuserer på, er derfor dit eneste mentale fokus de næste 7 dage.



HENT ØVELSE 3

- Når du har udfyldt øvelsen, printer du den ud og har den med dig til træning og kamp
- Før hver træning og kamp bruger du 2 min. på at forberede dig på at udføre dine værdier
- Efter hver træning og kamp bruger du 2 min. på at vurdere hvor og hvornår du handlede efter dine værdier, samt hvornår du ikke handlede efter dem

## 100% FOKUSERET





Mental Gameplan

Du har i de sidste uger handlet ud fra hvem du er og hvem du vil være. Du har evt. Bevist, at du selv kan styre dit mentale fokus og kender nu til de udfordringer og forstyrrelser, du som udøver typisk oplever.

Nu er det tid til, at vi samler det hele i en mental præstations-gameplan.

Når du skal udarbejde din mentale gameplan, er det vigtigt, at du ved hvilke udfordringer, der forstyrrer og presser dig mest. Du kan evt. spørge din træner eller dine holdkammerater.

Det udfyldte eksempel neden for er fra en professionel dansk fodboldspiller:

**En mental gameplan i fodbold kunne se således ud:**

Udøverens største udfordring var, når de var bagud i anden halvleg. Derfor blev den udfordrende situation "Tæt på at tabe"

MENTAL GAMEPLAN

**Udfordrende situation:** "Tæt på at tabe"

Vedkommende blev hertil ekstremt skarp på hvilket mental mindset han havde når dette opstod.

**Registrering** (kend dit mentale mindset):

**TANKER:**

- 1 Jeg har spillet dårligt i dag. Igen, i dag.
- 2 Jeg er ikke på niveau med de andre
- 3 Det er totalt lige meget.
- 4 Den her kamp skal bare overstået

**FØLELSER:**

- 1 Irriteret og irriterabel
- 2 Forstyrret/frustreret
- 3 Overspændt
- 4 Skuffet

Det mentale mind-set, hun oplevede, resulterede ofte i, at hun reagerede negativt på disse tanker og følelser. Som du kan se nedenfor i kolonne 1, var handlingerne ikke særligt konstruktive, og derfor brainstormede vi i stedet over alternative og bedre handlinger, hun skulle foretage, når denne udfordrende situation opstod.

**Handlinger** (reager ud fra din Gameplan og ikke på dine tanker og følelser).

### Tidligere handlinger:

- 1 Jeg stoppede helt med at kommunikere
- 2 Jeg stoppede med at tilbyde mig i opspillet
- 3 Jeg stoppede med at gå efter en oplagt mulighed

### Fremtidige handlinger:

- 1 Jeg stoppede helt med at kommunikere
- 2 Jeg stoppede med at tilbyde mig i opspillet
- 3 Jeg stoppede med at gå efter en oplagt mulighed

Da vi efterfølgende snakkede om analysen og gameplanen af hendes præstation, var dette konklusionen:

“

”Når jeg følte, at vi var på vej til at tabe blev jeg forhastet og så begyndte jeg at tage flere unødvendige chancer. Det gjorde faktisk, at jeg tiltede lidt, fordi jeg overforerede mit spil og tilsidesatte vores taktiske oplæg. Det er bare slet ikke sådan, jeg vil spille og jeg blev skuffet over, at jeg kunne se hvor mange gange, jeg kørte solo-show. Det var et wake-up call for mig, at dette skulle laves om ASAP.”

”



Download og udfyld din egen mentale Gameplan HER

[HENT ØVELSE 4](#)



At visualisere betyder at forestille sig. Den måde, hjernen, nervesystemet og kroppen fungerer på, kan du forbedre ved at visualisere din præstation. Jo flere gange du har udført en udførelse fysisk, jo skarpere er du til at udføre den. Du kan supplere din fysiske udførelse med at visualisere den. Dette styrker din Mind2Body forbindelse og betyder, at du vil reagere hurtigere på din udfordring.



“

”Første halvleg var lige blevet fløjtet af og jeg havde lige sat mig i omklædningsrummet. Jeg havde ikke rørt bolden de første 15 min. af kampen. Jeg sad i omklædningsrummet uden at lytte til min træner, og jeg begyndte at tænke, hvorfor jeg nu ikke bare havde været på og aktivt fra første fløjt. Det er så typisk mig at bare se, hvordan det går og lade som om, jeg har styr på det. Nu er jeg mere irriteret over, at jeg ikke kan være foruden de her irriterende tanker og følelser.

Min træner snakkede til vores defensiv og jeg så en mulighed for at lave en visualisering af mine tidligere gode offensive aktioner.

Det gjorde faktisk, at jeg fik en positiv fornemmelse i kroppen og jeg besluttede at sige ”sket er sket,” og nu er jeg på fra første fløjt i anden halvleg.”

”

Visualisering er svært i begyndelsen. Men intet som er værd at mestre, kommer nemt. Mine erfaringer er, at nogle udøvere kan have svært ved at fremkalde de rigtige billeder eller at de indre billeder hurtigt bliver erstattet af forstyrrelser.

## ET EKSEMPEL PÅ EN VISUALISERINGSØVELSE I FODBOLD:

- Jeg modtager bolden med en modstander i ryggen
- Jeg mærker et let skub i ryggen, mens jeg vender med bolden
- Jeg mærker, jeg har kontrol over forsvarsspilleren med min hånd
- Jeg sætter tempo på og løber med bolden mod mål
- Jeg mærker, at min puls og mit hjerte hamrer derudaf
- Jeg lægger bolden til rette til mit højreben
- Jeg mærker boldens aftryk på min vrist
- Jeg ser bolden dykke over i modsatte målhjørne, så jeg trækker på smilebåndet
- Jeg scorer!



DOWNLOAD VISUALISERINGS ØVELSE HER

HENT ØVELSE 5

- Når du har udfyldt visualiseringsøvelsen, så træner du denne én gang om dagen før træning eller kamp
- Det er vigtigt, at du lærer at visualisere øvelsen i rolige omgivelser inden, du prøver dette af i en vigtig kamp



**HH**  
HH MENTALITY

## OM MENTALTRÆNER

### HENRIK HJARSBÆK:

Henrik Hjarbæk er cand. scient. i idræt fra Københavns Universitet med fokus på sportspsykologi. Henrik har flere års erfaring med mentaltræning inden for sportens verden, og arbejder både med ungdomsudøvere og danske landsholdspillere.

Henrik er dygtig i forståelsen og årsagen til det, som udøvere oplever af udfordringer og forstyrrelser, mens han har et skarpt øje for at hjælpe dem til at præstere på deres topniveau.

Henrik har sin teoretiske baggrund fra universitetsstudier i Danmark og USA, mens hans erfaringsmæssige baggrund stammer fra tiden som professionel fodboldspiller og fem års erfaringer som mentaltræner for sportsudøvere i stort set alle sportsgrene.





# HENRIK UDTALER OM MENTALTRÆNING OG SPORT:

“

Når udøvere føler, at deres mentale stadie er deres egen største fjende, så er det fordi de ikke, endnu, har udviklet deres mentale færdigheder til at stå i mod og være den bedste udgave af dem selv under pres. Manglende mentale færdigheder er den mest afgørende faktor for, at du ikke kan præstere og udleve alle de evner, du har trænet i tusindvis af timer. Mange unge udøvere forsøger forgæves enten at bekæmpe deres indre tanker og følelser, eller at undgå og flygte fra dem.

”



Som udøver skal dit fokus være på det, der er vigtigt i kampen, din præstation, dine handlinger, din attitude og din adfærd.

Dit fokus skal ikke være på at bekæmpe dit indre mentale stadie (din indre stemme, indre kritiker, kropsligt ubehag m.fl.).

“

”Når spillerne bliver ramt af præstationsangst, scenskæk, nervøsitet eller spænding har de en tendens til at lukke sig inde i sig selv og køre deres eget show. Det er et kæmpe problem i både individuelle og kollektive sportsgrene. Den mentale træning hjælper udøveren eller holdet med at overføre de færdigheder, de har fra træning, til turneringen, selvom de er pressede og nervøse”

”