

HH

HH MENTALITY



TIPS OG RÅD

TIL



FODBOLDSPILLERE

WWW.HHMENTALITY.COM



HH MENTALITY

TONSSER

3

MENTALE FEJL HOS FODBOLDSPILLERE

Fodbold er et dynamisk spil, hvor du det ene øjeblik oplever selvtillid og gåpåmod, mens du pludselig kan blive lammet, låst og føle dig ude af kampen, blot fordi du har lavet en fejl og nu oplever mental modgang. Fodbold handler om tekniske finurligheder, eksemplariske kombinationsmønstre, taktiske genialiteter, mental styrke og en fysisk krævende præstation på 90 minutter.

Alle de tekniske, taktiske og fysiske færdigheder, der er blevet trænet i tusindvis af timer, kan gå tabt, hvis spilleren ikke har udviklet de nødvendige mentale præstationsfærdigheder.

Det er fodboldspillerens mentale styrke, der afgør om vedkommende tør og derved kan overføre sine færdigheder fra træningsbanen til kampdagen. Er du bedre til træning end til kamp?

De uendeligt mange træningstimer med afleveringer og stikninger med inderside og yderside, halvt liggende afleveringer, førsteberøringer, tæmninger, boldkontrol, driblinger, indlæg, afslutninger, markeringer, tacklinger osv.

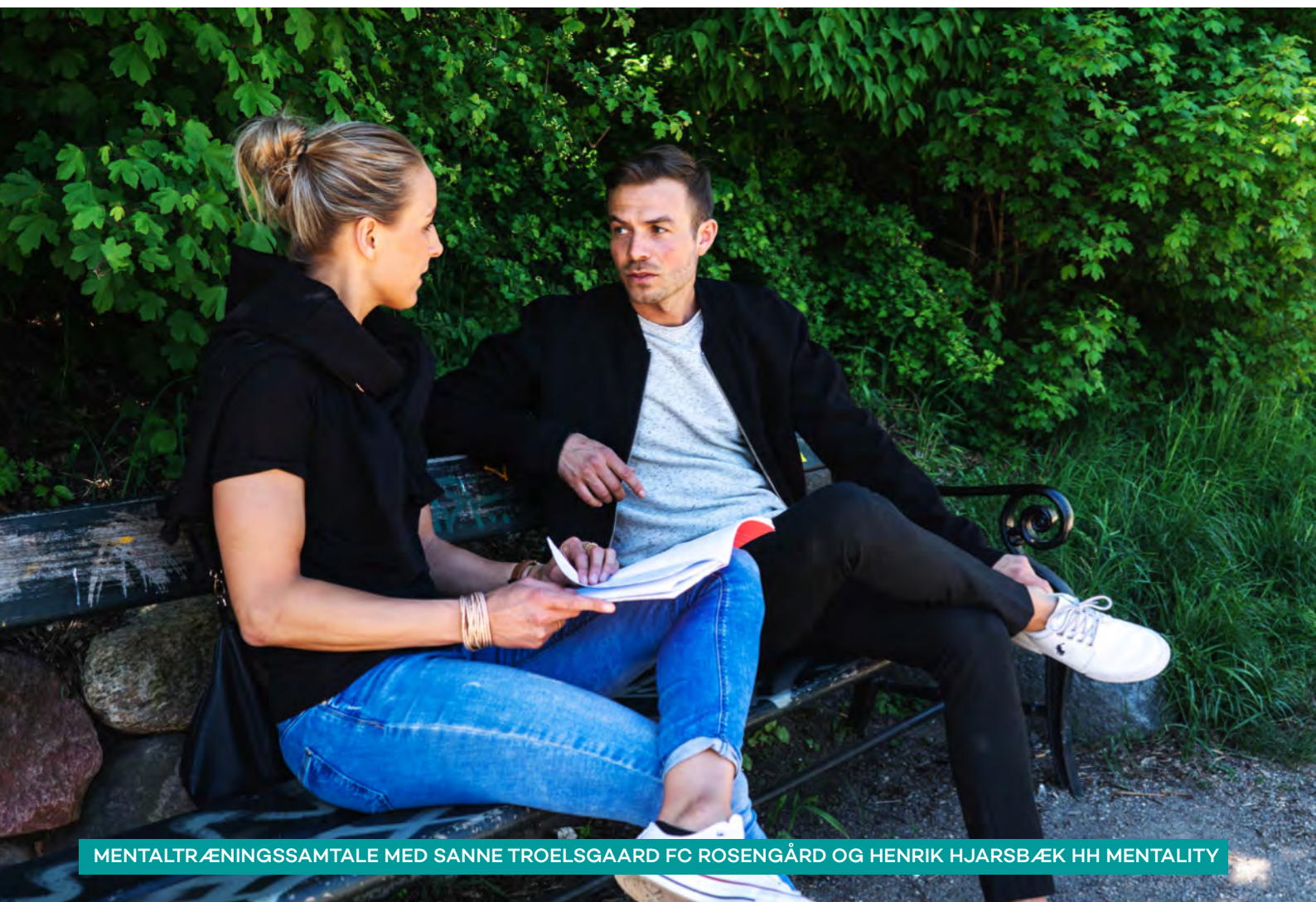
kan forblive på træningsbanen, hvis du ikke har den mentale styrke til at modstå din indre kritiker, modgang og det indre og ydre forventningspres. Hvis du ikke tør spille og handle (eksempelvis tilbyde dig, tage chancer, kommunikere og tage ansvar) som du gør til træning eller når du har selvtillid, så vil du have godt af mental træning.

Det største problem fodboldspillere oplever er at omsætte deres kreative og modige spil, når de bliver presset og nu føler at de mangler den gode følelse de har til træning. Dette er et udtryk for, at spilleren bukkes under for presset, hvilket ofte skyldes at spilleren ikke er mentalt stærk, endnu.

Det forhindrer dem i at indfri deres talent og deres potentiale.

Fodboldspillere og trænere bruger timer efter timer på at forbedre hurtighed, præcision, styrke og boldkontrol, men hvor mange timer bruges på at mental træne?

Hvor lang tid bruger Du på at mental træne?



MENTALTRÆNINGSSAMTALE MED SANNE TROELSGAARD FC ROSENGÅRD OG HENRIK HJARSBÆK HH MENTALITY

Hvis du som spiller endnu ikke mental træner, så er potentialet enormt for, hvad du kan opnå med en forbedret mental styrke. Med mentaltræning får du udviklet de afgørende mentale færdigheder, så du har redskaberne til at præstere, uanset hvad der sker i kampen.

Spillere som mangler mental styrke, oplever at have lav selvtillid, lavt selvværd, negativ indre dialog og at de ikke har noget modsvar til deres indre mentale stadie.

Med mentaltræning og sportspsykologisk arbejde kan du lære at præstere på dit topniveau, når det gælder, under pres og i modgang.



Jeg har derfor lavet denne liste over de tre største og mest afgørende mentale forstyrrelser og udfordringer, som fodboldspillere oplever. Du får her konkrete tips og løsninger til, hvordan du selv kan arbejde med din mentale styrke og ikke lade din præstation påvirke.



1

FODBOLDSPILLERE HAR IKKE UDVIKLET DEN VIGTIGSTE MENTALE PRÆSTATIONSFÆRDIGHED

Har du brug for en god start, for at føle selvtillid og for at føle du er god nok? Hvis du får en dårlig start og laver fejl, starter tvivlen og uroen så i dig? Starter de negative tanker og den dårlige indre dialog, når du fokuserer på dine fejl? Træffer du passive og defensive beslutninger, hvis du ikke har fået den start eller den selvtillid du føler du har behov for? Har du prøvet at være så nervøs før en kamp, at du hellere ville være et andet sted?

Hvis du venter med at handle på din gameplan og spille det spil, som du ved du kan og skal, til du føler at du har selvtillid, så har du ikke udviklet de nødvendige mentale præstationsfærdigheder.



Hvis du er mentalt forberedt og har mental trænet, så bliver dit spil ikke påvirket af de følelser, tanker, fejl og forstyrrelser, som dukker op i kampene. Selvom tanker, følelser, fejl og forstyrrelser ALITD vil dukke op, uanset hvor god en spiller du er, så behøver de ikke ændre dit spil og din gameplan.



TIP #1

Hvis du ikke vil styres af dine tanker og følelser, så skal du lære at registrere hvad der foregår mentalt i dig. Hver eneste gang du laver fejl, oplever modgang eller indre kritik, så skal du blot registrere at du nu begynder at blive mentalt udfordret. Herved lærer du din indre mentalitet bedre at kende. Det er første skridt til at træne din mentalitet, til at blive din største styrke og ikke din største fjende.

De næste syv dage registrerer du alt hvad der foregår mentalt i dig, før træning, til træning, efter træning, før kamp, til kamp og efter kamp. Du udfylder dine registreringsøvelser i dokumentet nedenfor. Du skal have minimum én registrering hver eneste dag.



[DOWNLOAD HERE](#)

“

”Du kan ikke styre dine tanker og følelser, men du kan styre dine handlinger og adfærd”.

Du kan se en udfyldt registreringsøvelse her:



Jeg ramte ikke bolden på indlægget, da jeg forsøgte med en flugter.



Jeg skulle ikke have løbet første stolpe, så havde jeg fået en afslutning.
Jeg er der bare ikke i dag, ellers havde jeg sgu da ramt bolden.
Kampen skal bare overståes.
Nu sender han garanteret en til opvarmning.



Irriteret og frustreret
Opgivende og negativ
Låst og lammet
Skuffet, ked af det og sur



Låst
Ubehagelige spænding
Ryster lidt
Har ikke kontrol over min førsteberøring nu



Jeg gjorde vel ikke noget, men det er vel også en handling
Jeg tilbød mig ikke længere, jeg gemte mig nok nærmere
Jeg stoppede helt med at kommunikere
Jeg gik faktisk bare og kæmpede med mine irriterende tanker

Hvis du springer denne øvelse over, så er det oftest fordi:

- A** Du er for utålmodig (jeg vender lige tilbage til det)
- B** Du tror ikke du kan (det er helt sikkert for svært for mig)
- C** Du tror ikke det hjælper dig (jeg behøver ikke lave det der)

Hvilket betyder, at du ikke vil få noget ud af at forsøge at forbedre din mentale styrke.

2 FODBOLDSPILLERE HAR UREALISTISKE FORVENTNINGER TIL SIG SELV.

Opstiller du de højeste krav og forventninger til din egen præstation? Ender du med at kunne indfri dem, eller bliver de urealistiske? Bliver du frustreret, skuffet og negativ når du ikke lever op til dine forventninger? Jeg mener ikke, at der noget galt i at have store ambitioner og forhåbninger til dig selv, din præstation og karriere. Forventninger er urealistiske, når der ikke tages højde for, at i alle kampe og træninger, vil du lave fejl og handlinger, som altid vil kunne forbedres. Sådanne forventninger skaber

De urealistiske forventninger er allerede før kampen begynder, dømt til at mislykkes. Hvor mange offensive spillere tror du har kravet om, at de skal score? Hvor mange defensive spillere tror du har kravet om, at de ikke skal indkassere mål? Svaret er mange i begge tilfælde.

Mentalt er det interessant hvad der sker med offensive spiller der brænder en friløber eller et straffespark og tilsvarende de defensive spillere, der hurtigt indkasserer to mål pga. personlige fejl. Hvordan vil du reagere når dine forventninger mislykkedes? Er det hele lige pludselig lige meget, skal kampen bare overstås, overvælder følelserne og lader tankerne dig styre væk fra dit fokus og din gameplan samt medfører at du pludselig er en dårligere spiller end almindeligvis?



Hvis du har ovenstående krav og forventninger og kun vurderer din præstation i henhold hertil, så vil du med sikkerhed møde mentale udfordringer og have en indre mental kamp. Denne indre mentale kamp vinder de færreste.

Spørg dig selv hvor mange gange du har formået at omvende dine negative tanker og følelser til noget godt, ved at fokusere og kæmpe kampen mod de indre tanker og følelser. Jeg oplever ikke mange som kan det.

Spillere som har for høje og tit perfektionistiske forventninger, fokuserer ofte kun på dette i deres mentale optakt til kampen samt i deres evaluering af deres præstation. De glemmer fuldstændig at have fokus på hvilke handlinger, der skal til, for at øge sandsynligheden for at indfri deres forventninger.

”Jeg skal score”, ”Jeg skal have et clean sheet”, ”Hvis jeg ikke starter inde i morgen, så er det hele lige gyldigt”.

Fælles er, at det er uden for din egen kontrol, da det afhænger af andre end dig selv.

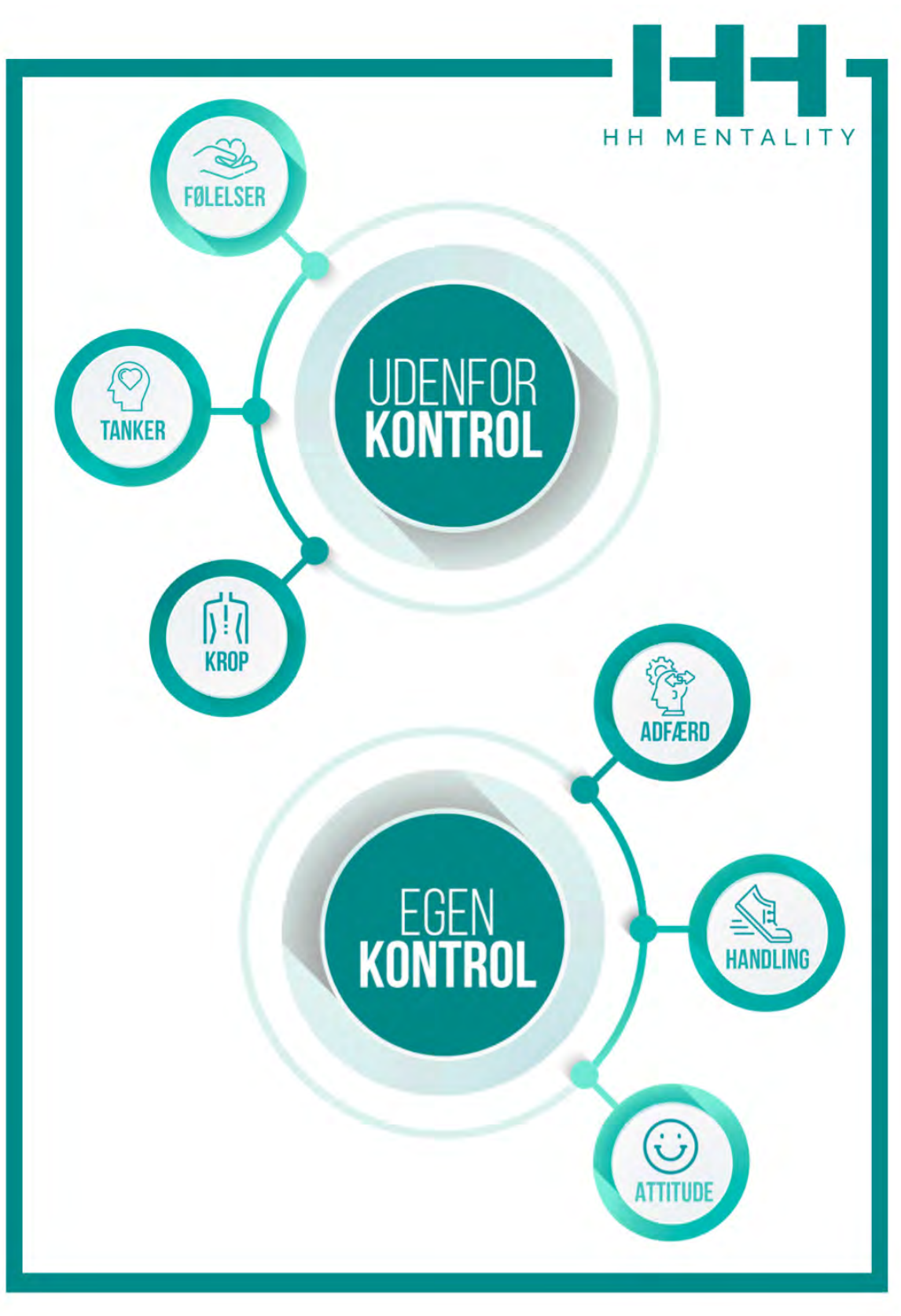
Det er godt at score og holde ”clean sheet”, men at fokusere på det, hjælper dig ikke med at opnå det.

Hvis du i stedet fokuserer din energi, på specifikke handlinger inden for din egen kontrol, så øger du din evne til at præstere:

”Ved hvert indlæg skal jeg være i feltet”, ”Ved hvert opspil, skal jeg maksimalt være 2 meter fra min modstander”, ”Ved hvert kontraangreb skal jeg løbe med frem og tilbyde mig i dybden”, ”Jeg investerer 100 % i alle dueller og nærkampe uanset hvor mange jeg taber”.



Modellen nedenfor viser hvad du som fodboldspiller har kontrol over. Mange spillere oplever frustrationer pga. deres fokus i kampen bliver på det der er udenfor deres kontrol (følelser, tanker og fornemmelser i kroppen). Som fodboldspiller er det nødvendigt at du indser at dit fokus skal være på det, du selv har kontrol over (adfærd, handlinger og attitude)



- ✓ Fokuser på noget du kan gøre
- ✓ Fokuser på hvad du gerne vil gøre



- ⊘ Fokuser ikke på hvad du frygter
- ⊘ Fokuser ikke på noget uden for din egen kontrol



Ved at skifte fokus fra udenfor-kontrol til egen-kontrol, dirigerer du dit fokus mod noget, som du konkret kan handle på samt noget der øger sandsynligheden for, at du indfrier dine forventninger og præsterer godt.





Find nu dine registreringsøvelser frem fra punkt #1, hvor du registrerede situationer der kunne udfordre og forstyrre dig mentalt til træning eller til kamp. Udvælg nu den mest presserende og præstationsbegrænsende

Til denne situation laver du nu 2-3 konkrete handlinger, som du vil forsøge dig med.

Sæt dig selv realistiske, specifikke og handlingsbare fokuspunkter: "I kampen vil jeg...", "Når jeg bliver defensiv/passiv vil jeg.." eller "Når jeg har tabt en duel vil jeg.."

1

.....
.....

2

.....
.....

3

.....
.....

3 FODBOLDSPILLERE HAR INGEN MENTAL OPVARMNING.

Fokuserer du blot på det der foregår og sker i din opvarmning, eller har du taget ansvar for, at du ikke bliver forstyrret og distraheret i din mentale forberedelse? Bliver du distraheret af fans, medspillere, modspillere, vejret og andre ydre faktorer? Har du brug for tid i første halvleg, til at komme ind i flow og ind i din optimale præstationstilstand?

For at præstere på dit bedste niveau, skal du være mentalt forberedt. Det duer ikke, at du afviger fra den fysiske opvarmning, men det duer heller ikke, at du afviger fra din mentale opvarmning. For at være bedst muligt forberedt, skal du have indarbejdet nogle rutiner, som sørger for, at du fokuserer rigtigt og hjælper dig med at præstere.



MENTAL OPVARMNING:

Kampdagen er ugens største og vigtigste højdepunkt. Hvis kampen ender godt, så er du flyvende resten af dagen, resten af weekenden og i næste uge. Hvis kampen ender skidt, så er du helt nede, skuffet, irriteret og vil bare have chancen i en ny kamp.

DIN MENTALE OPVARMNING INDEHOLDER.

- 1 Visualisering og forberedelse på kampdueller og matchepisoder
- 2 Kickstart din kropskontakt

De færreste hold har afsat plads til spillernes mentale opvarmning. Mange af mine udøvere må derfor gøre det selv og flette det ind i den overordnede opvarmning.



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 ved at visualisere den. Dette styrker din Mind2Body connection og betyder at du vil reagere skarpere i din udførelse.

ET EKSEMPEL PÅ EN VISUALISERINGSØVELSE FOR EN ANGRIBER:

- » Jeg modtager bolden med en modstander i ryggen
- » Jeg mærker et let skub i ryggen i 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!



TIP #3



DIN VISUALISERING:

Du skal nu bruge dine registreringsbesvarelser og dine handlepunkter (Fra punkt 1 og 2).



STED:

I omklædningsrummet, på toilettet, ude på tribunen eller et andet sted hvor du kan være i dig selv uden forstyrrelser.

1

VISUALISER (FORESTIL) AT KAMPEN ER I GANG.

Visualiser nu de typiske situationer der har udfordret dig tidligere i kampe (tag udgangspunkt i de situationer du har udfyldt i punkt #1). Nu visualiserer du (én af gangen), dette forekomme i dagens kamp og at du nu håndterer dueller og episoder eksemplarisk med konkrete gode handlinger (inden for din egen kontrol). Tag dig god tid.

Luk øjnene og se dine aktioner udspille sig. Din hjerne kender ikke forskel på fantasi og virkelighed, så når du visualiserer hvordan du vil lykkes på banen med dine fokuspunkter, vil din hjerne tolke det som reelle kampsituationer.



2

FORESTIL DIG NU DET VÆRSTE DER KAN SKE I DAGENS KAMP?

"Jeg brænder chancen alene med målmanden" eller "jeg fumler med bolden og giver en chance væk, som koster et mål".

Accepter at dette kan ske, men at du ikke vil lade dig slå ud af dette. Tag affære og forestil dig nu hvordan du vil reagere hvis dette sker. Forestil dig hvordan den bedste udgave af dig vil håndtere denne situation/fejl bedst muligt.



3

KROPSKONTAKT.

Træk vejret dybt ned i maven på seks sekunder. Gør det minimum 10 gange. Imens planter du dine fødder solidt i græsset eller i gulvet, lukker øjnene og laver en Body scanning af dine fødder. Body scanningen starter med højre fod. Ret din opmærksomhed mod din fod og registrer hvad der kommer til dig: Varmen, temperaturen, en prikkende fornemmelse m.fl. og fortsæt uafbrudt din body scanning, uanset hvad du registrerer i foden. Mærk hælen, svangen, tæerne, alle tæerne, din vrist og hele din fod. Gør nu det samme med din venstre fod.

Sig nu til dig selv, at du er klar til at udføre det du er bedst til og det som du værdsætter mest i livet – at spille verdens fedeste sportsgren.

AFSLUTNING

Der er rigtig mange, der har en drøm om at blive professionel fodboldspiller, men det er også et faktum, at det er de færreste, der kommer i nærheden af at nå dette mål. Derfor skal du se din præstation og din karriere som det vigtigste i livet. Det betyder, at du dedikeret og målrettet skal investere alt din tid på at blive bedre.

Hvis du vil i gang med at mental træne, så skal du være indstillet på, at du ikke bliver mentalt stærk efter en uge eller efter et par enkelte træninger. Det kræver tid, erfaringer, fejl, en målrettet indsats og vilje at blive bedre og overkomme dine mentale udfordringer.



Hvis du har læst denne e-bog vidner det om, at du ønsker at blive bedre og det er en god start for dig. Det er ikke alle der evner at afsætte tiden til det.

Hvis du ønsker at vide mere om mentaltræning og sportspsykologisk arbejde, er du meget velkommen til at kontakte [HH Mentality](#).

I [HH Mentality](#) arbejdes altid specifikt ud fra det eller de behov, som en udøver eller et hold har. Som mentaltræner hjælper jeg dig til at blive en mentalt stærk udøver. Sammen arbejder vi på, at du bliver mentalt bevidst gennem mental forberedelse og analyse af trænings- og kampsituationer. Du får de nødvendige mentale færdigheder og værktøjer til at håndtere udfordrende situationer, og jeg hjælper dig med at udarbejde mentale gameplans, som hjælper dig til at præstere og indfri dit fulde potentiale.



OM MENTALTRÆNER HENRIK HJARSBÆK:

”Henrik Hjarsbæk er Cand.Scient i Idræt fra Københavns Universitet med fokus på sportspsykologi. Henrik Hjarsbæk har flere års erfaring med mentaltræning indenfor sportens verden og arbejder både med ungdomsudøvere og danske landsholdsspillere.

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

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



HH
HH MENTALITY