

Coaching og mental træning

Vejen til succes og endnu mere af den !

*Hvis du ønsker dine børn holder
begge ben på jorden, så kom
noget ansvar på deres skuldre.*

Abigail Van Buren

Vinder
Indstilling
Winning
Attitude
®



BADMINTON
ROSKILDE

Coaching – børn og forældre



- Forælderrollen
- Vaner
- Sportspsykologi
- VIWA®
- Kommunikation
- Konkurrencesituationen
- Erfaringsudveksling

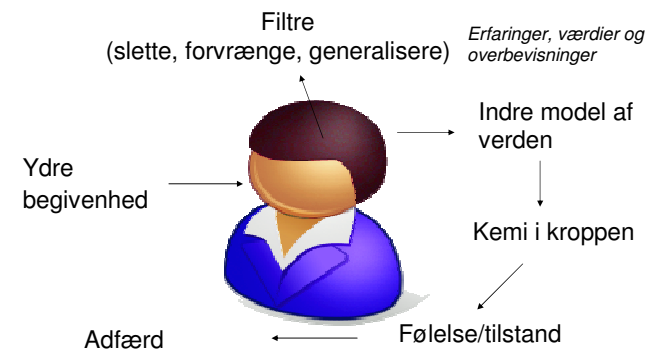


*"For i sandhed at kunne hjælpe en anden, må
jeg vide/forstå mere end ham, men først og
fremmest må jeg forstå det, han forstår."*

Søren Kierkegaard (1813-1855)
Teolog og filosof



Kommunikation





Forælderrollen - en Oscar værd!



**Gode vaner skaber gode resultater.
Dårlige vaner skaber...**

Negative ord:

***Et gennemsnitsbarn på tre år hører 432
negative udtalelser om dagen, men kun 32
positive udtalelser om dagen.***

*Jack Canfield
Selvværdsekspert (1996)*



Sportpsykologi for børn

Overordnede 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.



**Overordnede mål:
Få børn til at tænke positivt**



SUCCESS = RESULTATER



Mit mål:

SUCCESS = GØRE SIT BEDSTE



Overordnede mål: Få børn til at tænke positivt

	Resultatmål (afhængig af andres indsats)	Præstationsmål (uafhængig af andres indsats)
Fokus	25 %	75%
Eksempler: Hvordan tænker	Blive klubmester Vinde DM	Slå en baghåndsserve til baglinjen serve 8 af 10 singleserver i
I kampsituationen	Har ikke allerede fra begyndelsen - jeg har tabt på forhånd. Jeg spiller hele tiden for at vinde	Jeg er de gode clear, som jeg skal chancen nok komme for at husker 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.



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 møg uretfærdigt med denne lodtrækning, at jeg allerede skal møde ham/hende nu...
- Valg af slag
- Tag udgangspunkt i dig selv og dine stærke sider
- Sig: Jeg kan, jeg vil, jeg tør vinde...
- Undgå at sige: F. ex. Jeg må ikke smashe/serve i nettet næste gang



Hver ting til sin tid...



Overordnede mål: Få børn til at tænke positivt og opleve glæde

Midler:

Til at nå målet og at bevare fokus på præstationen og væk fra resultatet

Forældres bidrag:



- Tale træning - præstationsorienteret
- Finde det positive i situationen
- Støtte, koble konkurrence sammen med træning
- Stille spørgsmål
- Hvordan støtter jeg dig bedst, så du spiller bedst?
- Hvad er det jeg ikke skal gøre?
- Aftale fælles rammer til kampe
- Ved nederlag: Videreudvikling - 3 gode ting, 1 ting til forbedring. Hvad kunne modstanderen, som du ikke kan endnu?
- Ved sejr: Videreudvikling - 3 gode ting, 1 ting til forbedring
- Uanset om du vinder eller taber - så elsker vi dig



Konkurrencesituationen



- VIWA
- Før kamp
- Under kamp
- Efter kamp



Sådan får du det bedste frem i dig selv!



- ✓ GEJST
- ✓ GLÆDE
- ✓ VIWA®

*Det er ikke, hvad du gør en gang
imellem – det er hvad du gør
hver dag, der gør forskellen!*

Jenny Craig

