

Motivation og Mentaltræning

*Din tankegang kan have afgørende betydning
for din præstation*



Hvad er



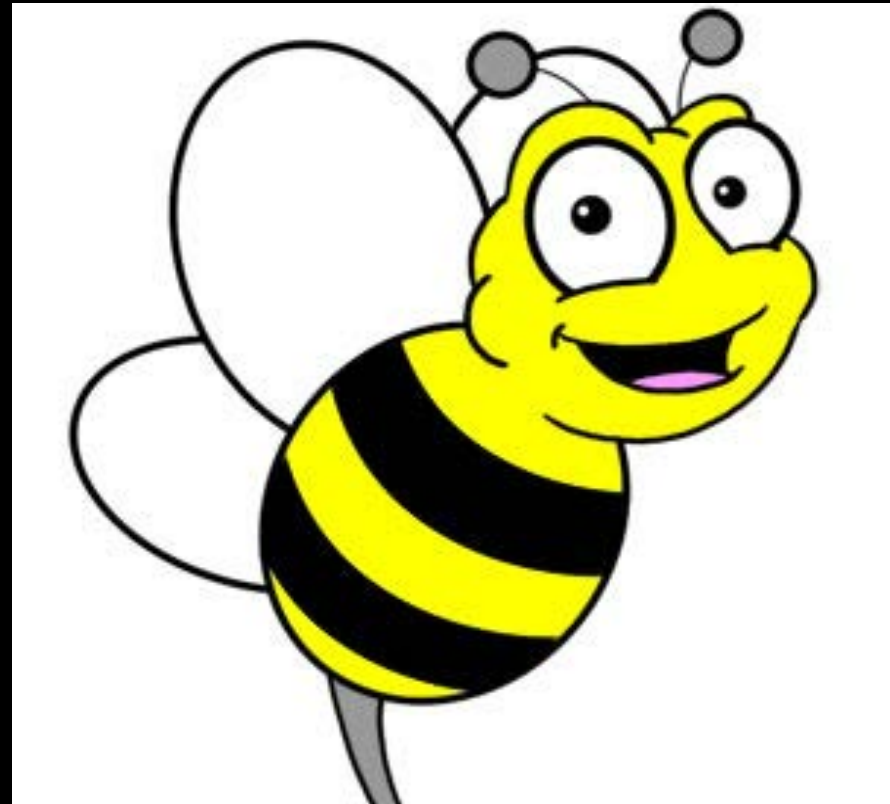
Fysisk aktivitet 😊

- Videnbaseret coaching virksomhed, med udgangspunkt i fysiologisk testning af kroppen
- Personlig træning og testning
- Forløb for private/ virksomheder / foreninger mv.
- Bredt spektrum: Løb, triathlon, håndbold, fodbold, cykling, svømning mv.



Motivation og Mentaltræning

- Dagsprogram /
Mentale værktøjer
 - Motivation
 - Målsætningspsykologi
 - Spændingsregulering
 - Tankens kraft
 - Selvkontrol



Motivation og Mentaltræning

HVORFOR LØBER I????

- Alle: motionisten såvel som eliten, begynder og rutinerede løber af en årsag = Motivation



Motivation og Mentaltræning

Tidernes morgen løb vi for overlevelse



Motivation og Mentaltræning



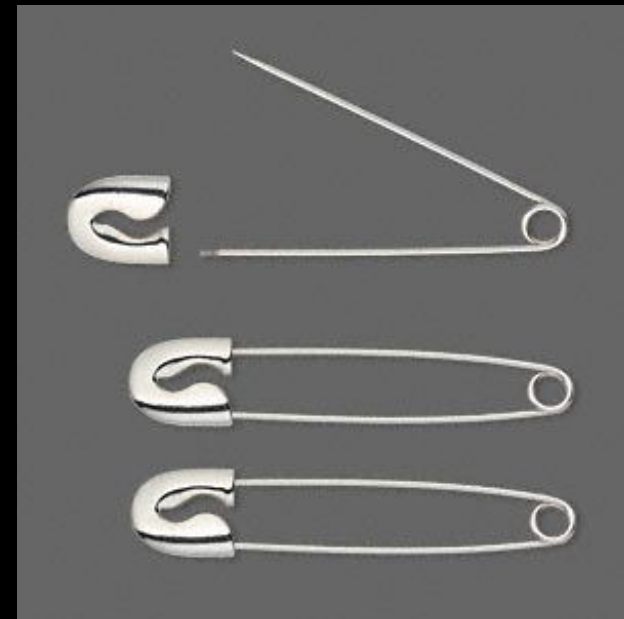
Målsætningspsykologi

- Hvorfor bruge målsætninger?
 - Øger kvaliteten af træningen da den retter bevidstheden mod det man skal være bedre til.
- Mange forskellige typer
 - Langsigtede /kortsigtede
 - Hold/individuelle



Målsætningspsykologi

- Typer af målsætninger?
 - Drømmemål
 - Resultatmål
 - Præstationsmål
 - Procesmål
 - Sikkerhedsmål



Målsætningspsykologi

- Hvordan bruges målsætninger
 - Mål skal være SMARTE/SMORTE
 - Specific (Specifik)
 - Measurable (Målbare)
 - Achievable (Opnåelige)
 - Relevant (Relevante) og
 - Time-bound (Tidsbestemte)
 - Mål kan desuden være
 - Offentlige
 - Private



Målsætningspsykologi

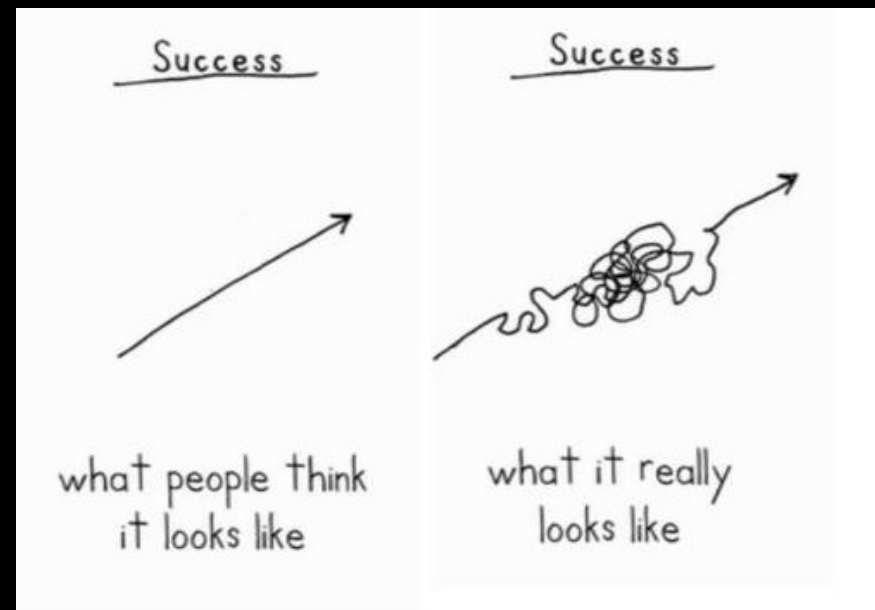
Eksempel på målsætning

- Resultatmål
 - Blive top 100 i min aldersgruppe
- Præstationsmål
 - Løbe Bestseller Aarhus City Halvmaraton på 1.50
 - Løbe de første 10 km på 58 min
- Procesmål
 - Have en god kropsholdingen igennem løbet
 - Følge min supplementeringsstrategi



Målsætningspsykologi

- Husk
 - Få gode målsætninger
 - Husk processmål
 - Mål skal følges op og evalueres
 - Mål kan/skal justere ift. træningen/skader mv.
 - En træner kan evt være en hjælp



Spændingsregulering



Spændingsregulering

- Det er normalt at opleve spænding
- Har i oplevet nervøsitet eller spænding?
- For lavt spændingsniveau
 - Musik
 - Visualisering og fokusering
- For højt spændingsniveau
 - Musik
 - Vejtrækningsøvelser (5VT)
 - Rutiner



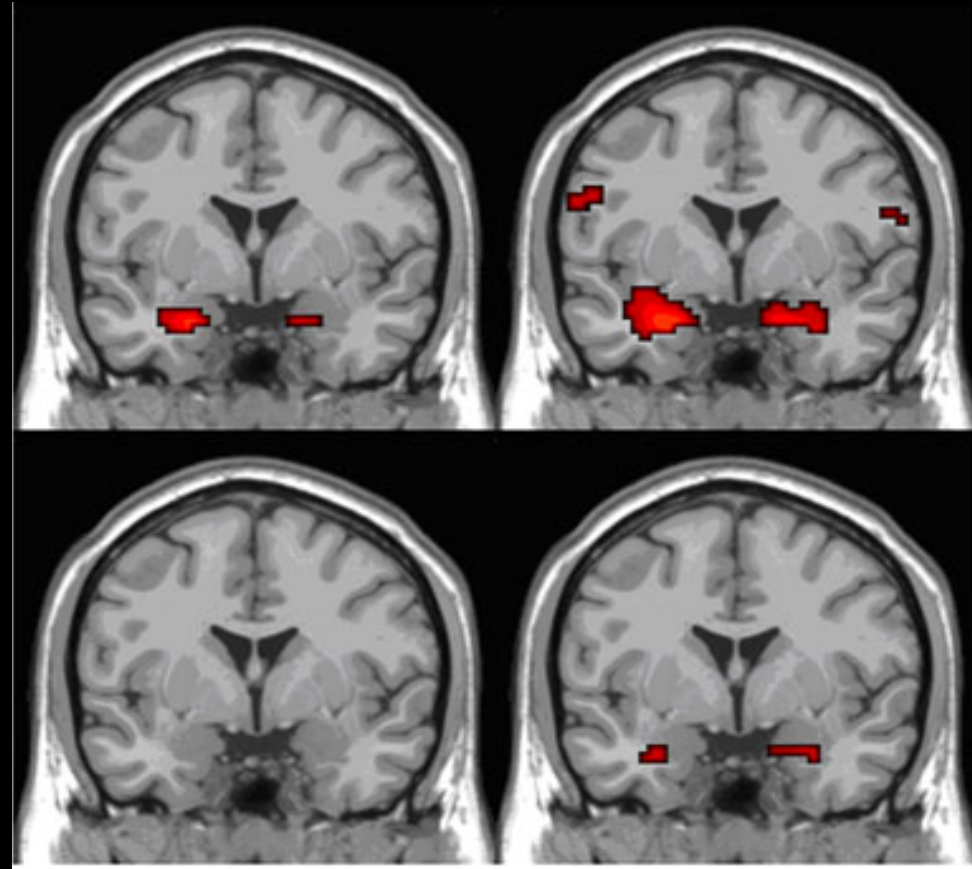
Spændingsregulering



Jessica Terrill

Tankens Kraft

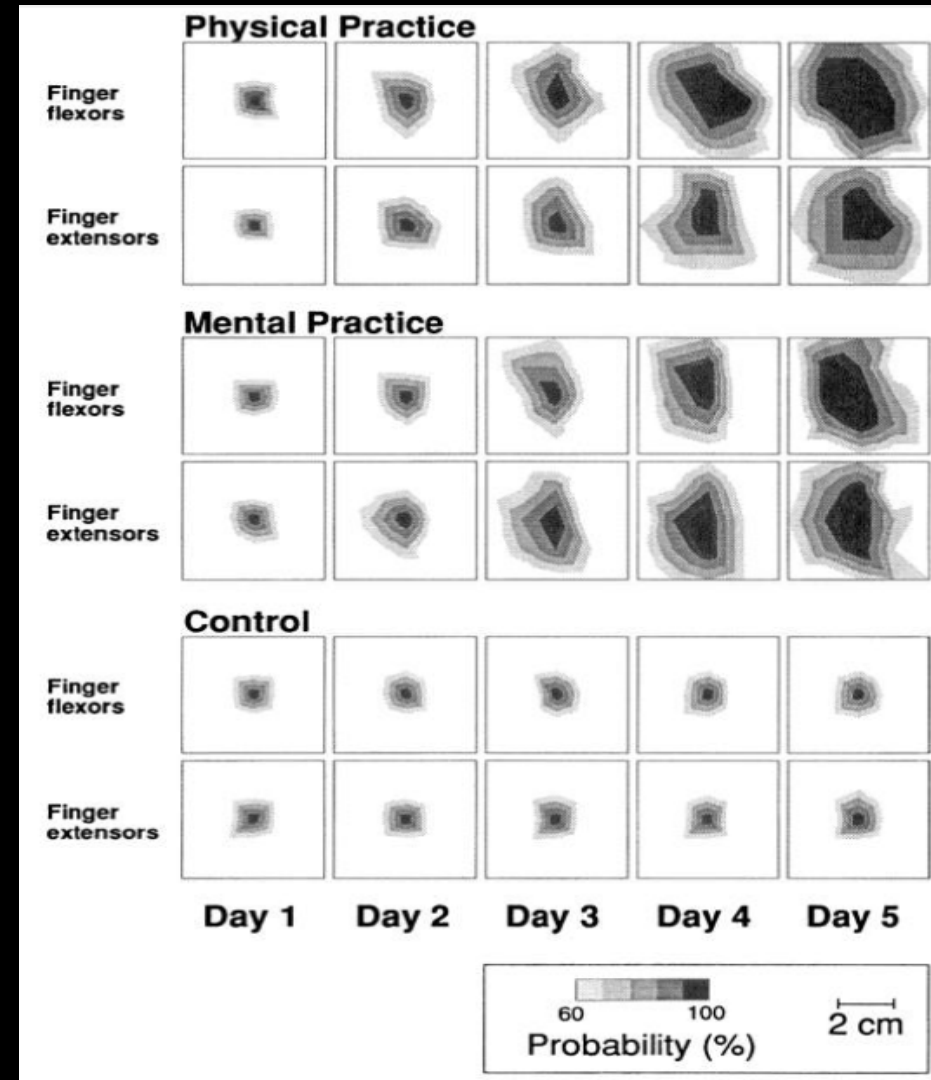
- Tankens kraft har været dokumenteret i flere studier
- Tanke stimulerer hjernen
- Bruger således sammen "programmer" i hjernen ved tanke som ved arbejde
- Set i forsøg der hvor samme områder af hjernen aktiveres ved fysisk aktivitet som blot tanken om den



Tankens Kraft

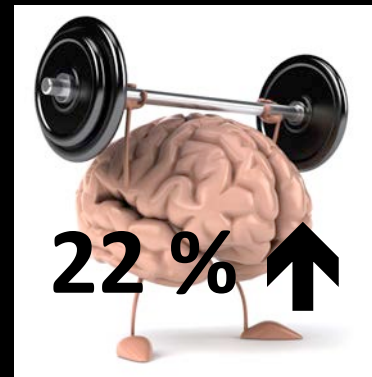
Klaver studie

- To grupper
 - En øvede praktisk
 - Den anden mental trænedede
- Resultaterne
 - Generelt ens forandring i hjernen
 - 3 dag: Nøjagtighed af det stykke de skulle spille var ens
 - 5 dag: var den fysiske gruppe bedre, men mental gruppen kom hurtigt på niveau ved at øve sig praktisk



Tankens Kraft

- Men er det samme glædende ved fysisk performance?
- To gruppe lavede finger træning i 4 uger
 - En gruppe praktisk
 - En gruppe mental
- Resultater...

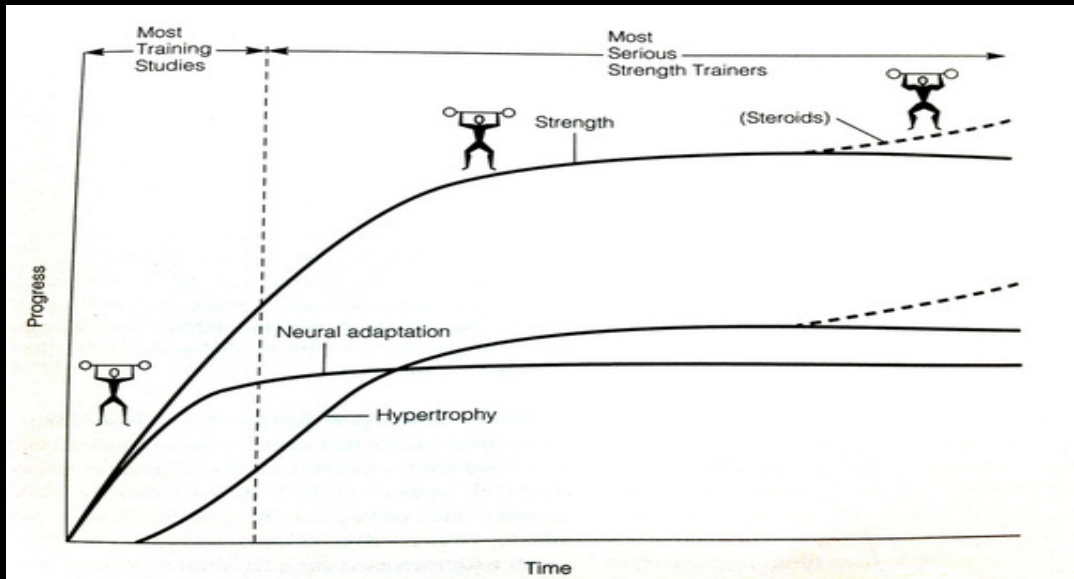


Mental træning vs fysisk træning

Tankens Kraft

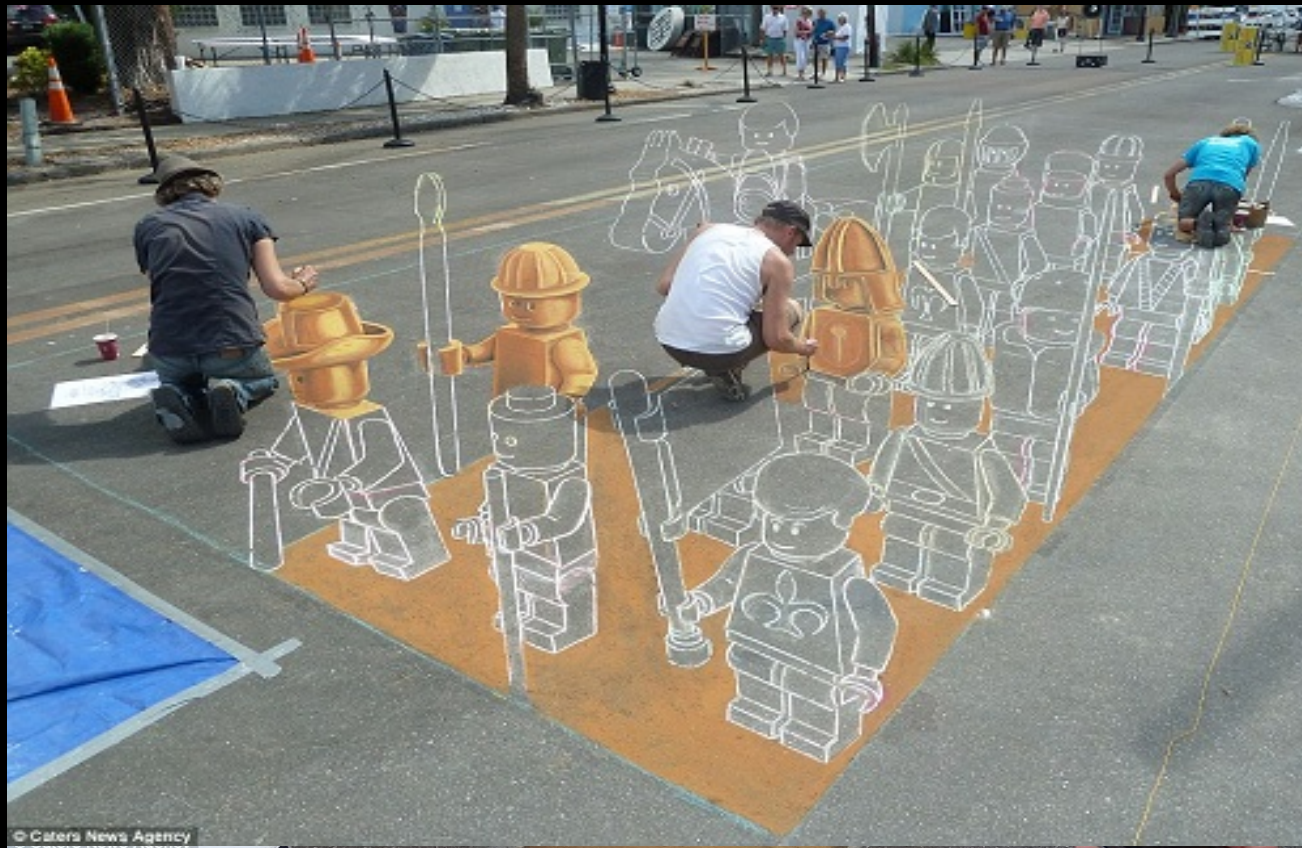


- Så nu skal jeg ikke løbe mere
- Hvordan er det muligt????
 - Bliver stærkere inden musklerne bliver større
 - Neural træning



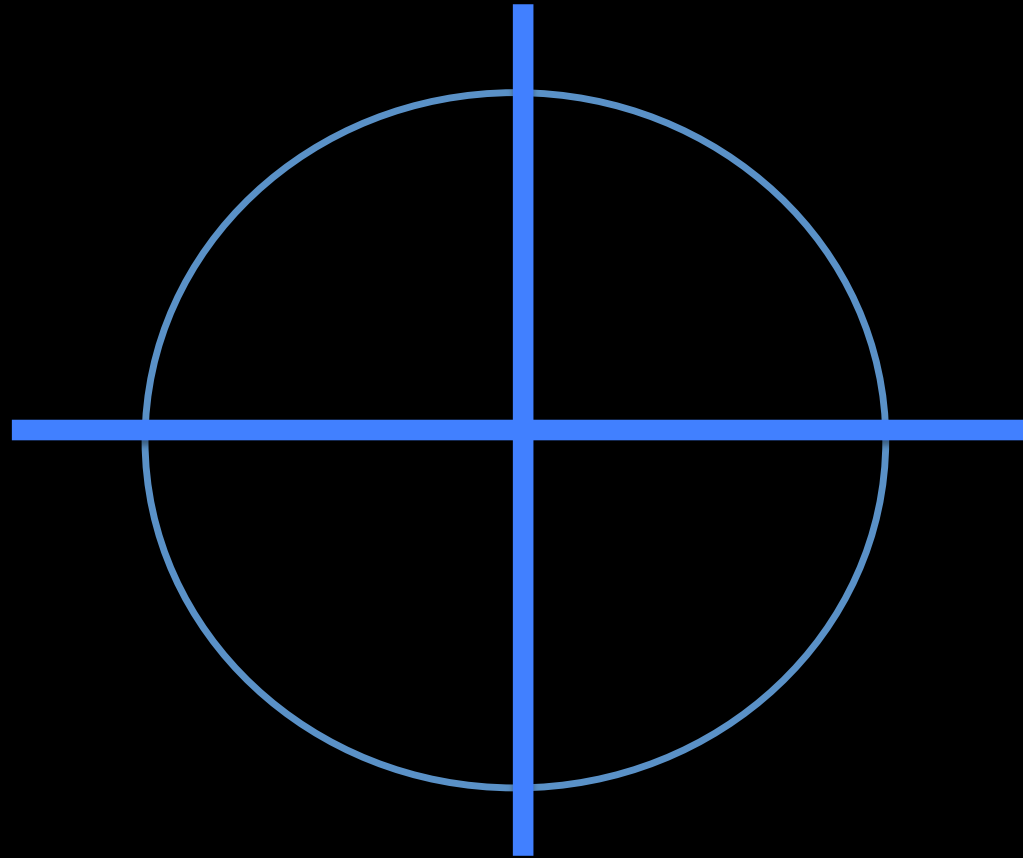
Tankens Kraft

- Vi kan derfor ofte "Snyde" hjernen til bedre performance 😊



Tankens Kraft

- TEST



Selvkontrol

Selvkontrol

- Evolutionen kræver vi behersker os



Selvkontrol



Selvkontrol

- Skumfiduser – afgørende for vores selvkontrol?
- Selvkontrol og/eller mistillid!



Selvkontrol

- Undersøgelse af ens straffede fangers prøveløsladelses i USA
 - Tidlig morgen: 65 %
 - Lige før første pause: 15%
 - Lige efter første pause: Igen 65%
 - Lige før frokost: 20%
 - Lige efter frokost: 60%
 - Sent på dagen: 10%



Selvkontrol

- De vigtigste konklusioner er:
 - Du kan træne din selvkontrol
 - Du skal stole på resultatet og miljøet



Selvkontrol

- Ekstra selvkontrol
- Begynder i det små
 - Øvelser skal være simple og lette
 - Øvelser skal ikke blot være pligter
 - Regelmæssighed og vedholdenhed er vigtigt
 - Øvelserne skal trænes i ca. en måned
 - Hvorefter de erstattes af nye/andre øvelser



Selvkontrol

- Øvelser??
 - Skriv 3 linjer om dagens nyheder hver dag.
 - Med din forkerte hånd...
 - ...eller spis med din forkerte hånd i en periode.
 - Gå i seng på præcist det samme tidspunkt hver eneste dag.
 - Stil jer på en stol 5 minutter om dagen



Selvkontrol

- Belønning?!
- Hvordan?
 - Spar op: hvert kg betyder 50kr eller 100kr i en sparegris

Norsk læge: Mørk chokolade bør regnes som grøntsag

SUNDHED | Skrevet af Janni Hansen den 10. februar 2015 - 13:45



Foto: Colourbox

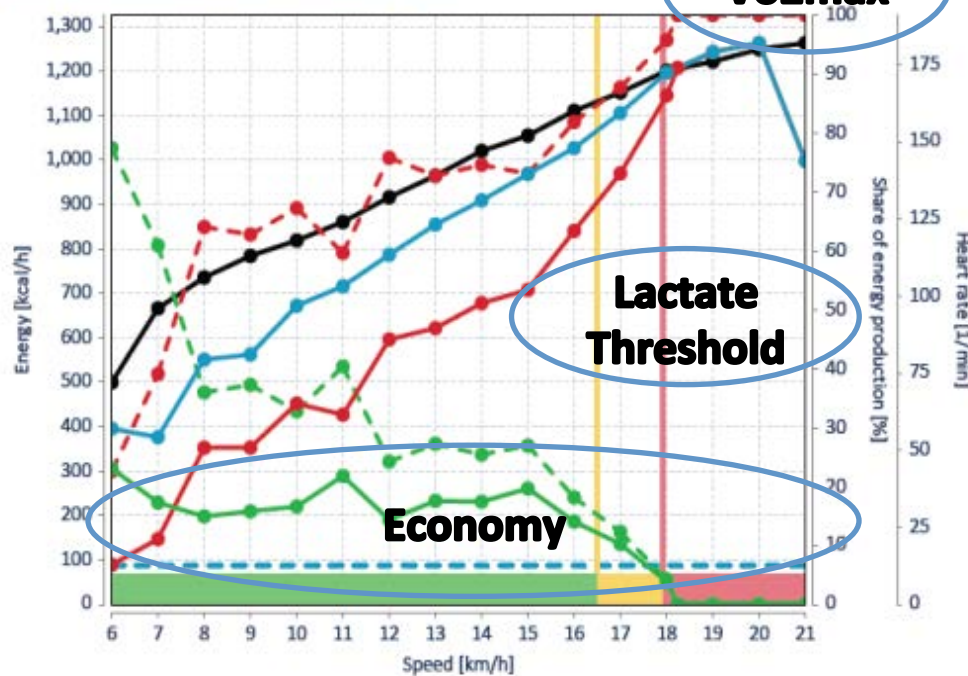
Guldkorn

- Tips
 - Sæt mål – gerne med små realistiske delmål
 - Kontinuitet/ selvkontrol - Træn med andre, lav aftaler og planlæg din træning i din kalender
 - Træn det du syntes er sjovt
 - Skriv din fremgange ned
 - Beløn dig selv

Træning hos



Energy metabolism with increasing load



HUSK HUSK HUSK

Enjoy it



Tak

- Spørgsmål, kommentar, test og træning mv.

info@stayactive.dk

Tlf. 44 45 14 54
Stadion Allé 70
8000 Aarhus C



stayactive.dk



stayactive



- Tips, tricks og diverse
- I'll see you there 😊

