



PRESTASJON - FOKUS - GLEDE

MARIUS DAMMYR





Konkurranse-/kamp forberedelser

Kontroll av
tanker

Emosjonell
kontroll

Konsentrasjon -
fokus

Motivasjon

Andre psykologiske
ferdigheter

Mentale ferdigheter

Målsetting

Motivasjonelt
klima

Visualisering

Indre dialog

Kognitive
strategier

Ritualer og
mestrings-
strategier

Spennings-
kontroll

Oppmerksomhets-
kontroll

Mentale basisteknikker og planer

C.O.M.E.T

- **C**ONCENTRATION
- **M**MOTIVATION
- **E**MOOTIONAL CONTROL
- **T**HOUGHTS CONTROL

"You need the game, you need the heart, and you need the mind.»

Pete Sampras





***«En utøver er på topp når den er fri fra
bekymringer, tilstede og fokuset på den
riktige oppgaven»***

Marius Dammyr



**FREMGANG STARTER MED Å TAKLE
FORSTYRRRELSENE**

$$P = p - F$$

Prestasjon = potensiale - Forstyrrelser



Indre og ytre forstyrrelser

Hva er dine forstyrrelser/hindringer i tennis?

Eksperiment

Jeg er så dårlig i tennis
Jeg klarer ingenting

Situasjon

Tanke

Kroppslige
fornemmelser

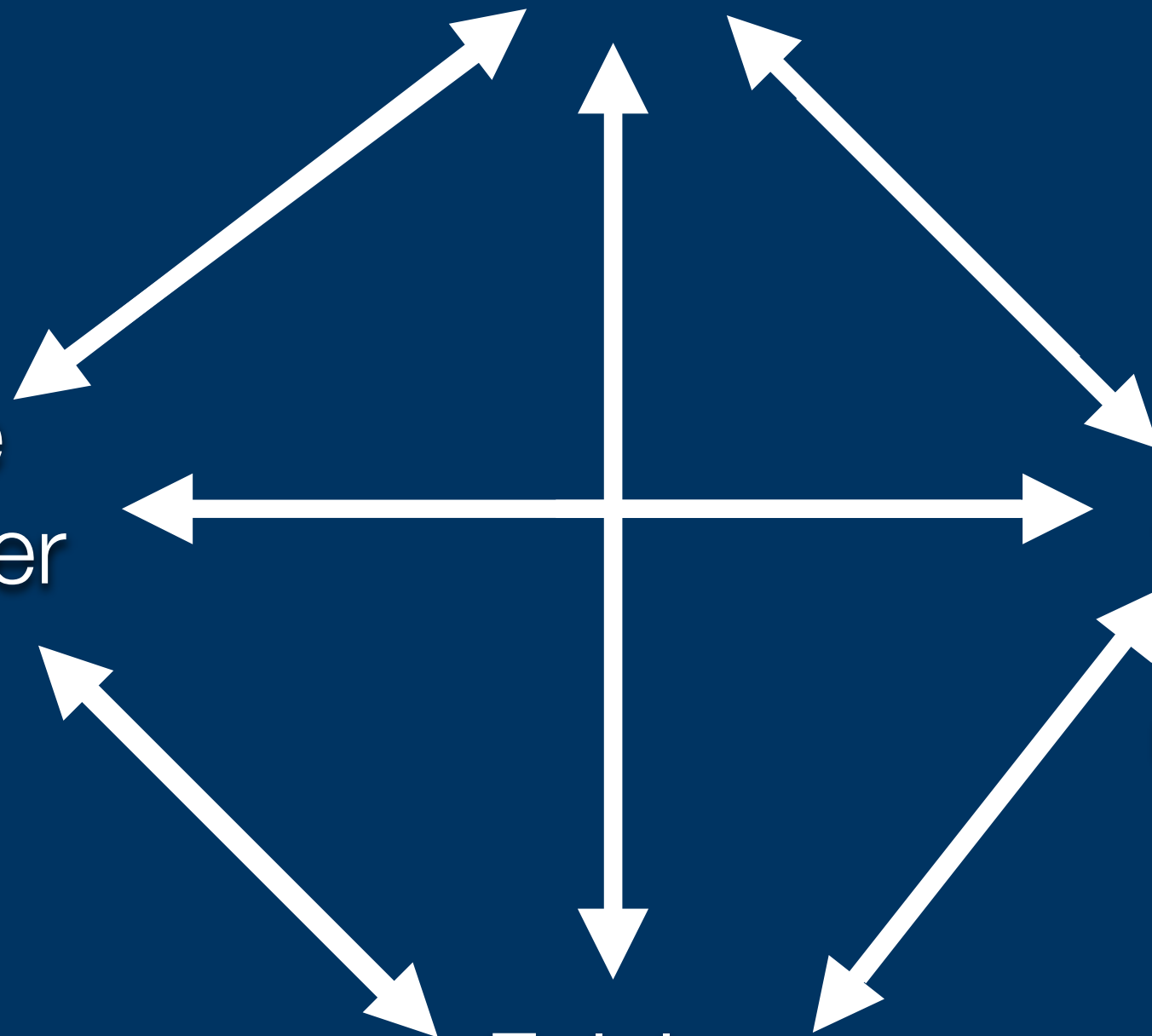
Adferd

Varm, høy pust
og puls,
spenninger
i kroppen

Knekker rackert,
roper høyt, ser ned.

Følelse

Sinne, frustrasjon



DET HANDLER OM HOLDNING



- Enten er jeg god på det, eller så er jeg ikke det.
- Jeg kan lære meg hva jeg vil.

- Jeg liker ikke utfordringer.

- Jeg liker å prøve nye ting.

- Når jeg blir frustrert gir jeg opp.
- Prøver jeg lenge nok med riktig holdning får jeg det til.

«I acknowledge the negative thoughts and let them slide by, focusing on the moment»





Jeg lærte å akseptere at jeg var nervøs, fordi jeg forsto at det var et tegn på at det jeg drev med var viktig for meg.

«STERKERE MOTIVASJON – HØYERE KVALITET »

Det fulgte mye positivt i kjølevannet av fallet i Sapporo 2007

Noe av det viktigste var at jeg strammet opp de daglige rutinene mine. Jeg ble bedre på å sette trening i system, og fikk en enda høyere kvalitet på alt.

Jeg forbannet meg på å komme sterkere tilbake

(Petter Northug)



"it's all in the
mind and it's all
in the moment."



Heidi Løke

«Jeg lar aldri feilene på banen stjele fokus og energi. Bommer jeg 3 ganger på rad, så kliner jeg bare til enda tøffere i neste forsøk. Ballen skal i mål.»



CASE

- Du skal møte en tennisspiller du har vunnet mot flere ganger det siste året. Dere har mange av de samme tennisferdighetene, men denne gangen vinner den andre lett 6-2 i første sett. Du setter deg på benken og begynner å tenkte hva om jeg taper? Hva vil andre tro? Jeg må jo vinne denne kampen.
- Hva kunne alternative vært å tenke og gjøre i denne situasjonen?

FOKUS

- 1. SELV-KONTROL***
- 2. PLAN***
- 3. TRO***

PAFR - mellom poeng

- Positiv holdning - Tanker og kroppsspråk
- Avspenning - Sjekk om du trenger å puste eller avspente muskler. Gi slipp på tanker, følelser
- Forberedelser - Hva er planen din nå? Er jeg klar? er jeg her og nå?
- Rutiner - Sprette ballen, stille deg opp, tripper på tå eller klar til å serve, etc

Eksperiment - tennis med PAFR

**OPPGAVE:
LAG EN LAPP TIL Å HA I
BAGGEN.**

**HVA SKAL JEG FOKUSERE
PÅ I KAMP?**

KONKURRANSE - VÆR KREATIV

#dammyras MED ET BILDET AV DEG MED EN WINNERPOSE.

VINNEREN FÅR 1 TIME GRATIS MENTAL TRENING.

Vinneren annonseres 24. september



Instagram



TAKK FOR MEG

«DET ER REISEN SOM GIR OSS GLEDEN»



MARIUS DAMMYR

PRESTASJONSCOACH

MAIL: MARIUS@DAMMYR.COM

TLF: 91109646

WWW.DAMMYR.COM

**FOREDRAGET KAN LASTES NED PÅ
HJEMMESIDEN.**