



MENTAL TRENING

MARIUS DAMMYR
marius@dammyr.com
Tlf: 91109646

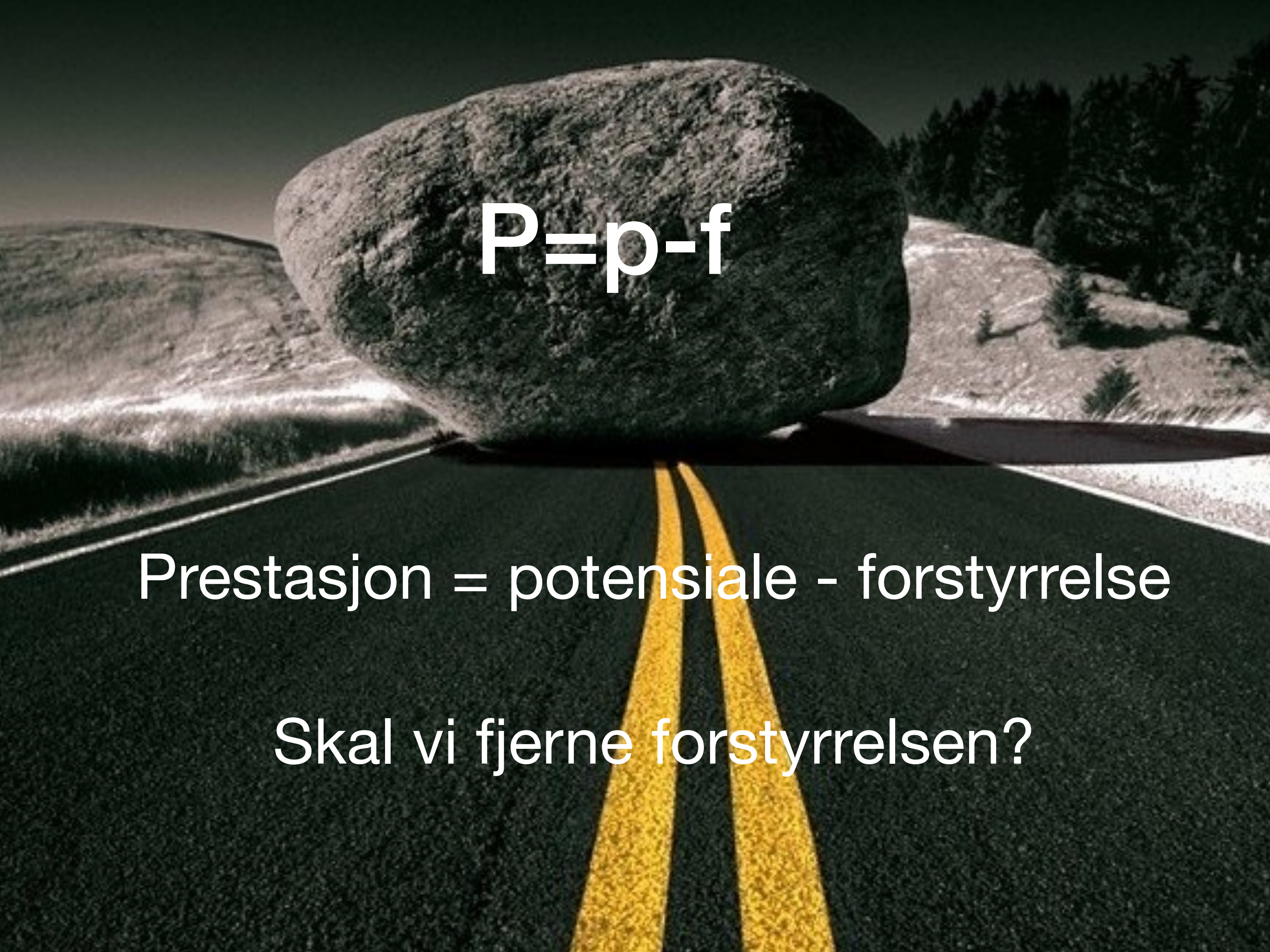
PRESTASJON -
FOKUS - GLEDE



**EN UTØVER ER PÅ TOPP NÅR DEN ER TILSTEDE,
UTEN BEKYMNINGER OG 100% FOKUSERT PÅ
OPPGAVEN**

MARIUS DAMMYR

Tilstede


$$P=p-f$$

Prestasjon = potensiale - forstyrrelse

Skal vi fjerne forstyrrelsen?

POSITIVE TANKER

NEGATIVE TANKER



**EN TANKE ER HARMMLØS
OM DU IKKE VELGER Å
TRO PÅ DEN. DET ER
IKKE DINE TANKER,
MEN DIN TILKNYTNING
TIL DINE TANKER, SOM
ER VEIEN TIL STRESS/
UROEN**

**JEG VIL SI AT 80% AV SEIERENE MINE ER ET
RESULTAT AV EN INDRE MENTAL KAMP. DET ER
DE FÆRRESTE TURNERINGENE JEG VINNER
MED EN GOD FØLELSE FRA START TIL MÅL. NÅR
DU DRIVER TOPPIDRETT OG VIL BLI BEST, MÅ
DU LÆRE Å KONKURRERE MED DET DU HAR,
AKKURAT DEN DAGEN**



SUZANN PETTERSEN



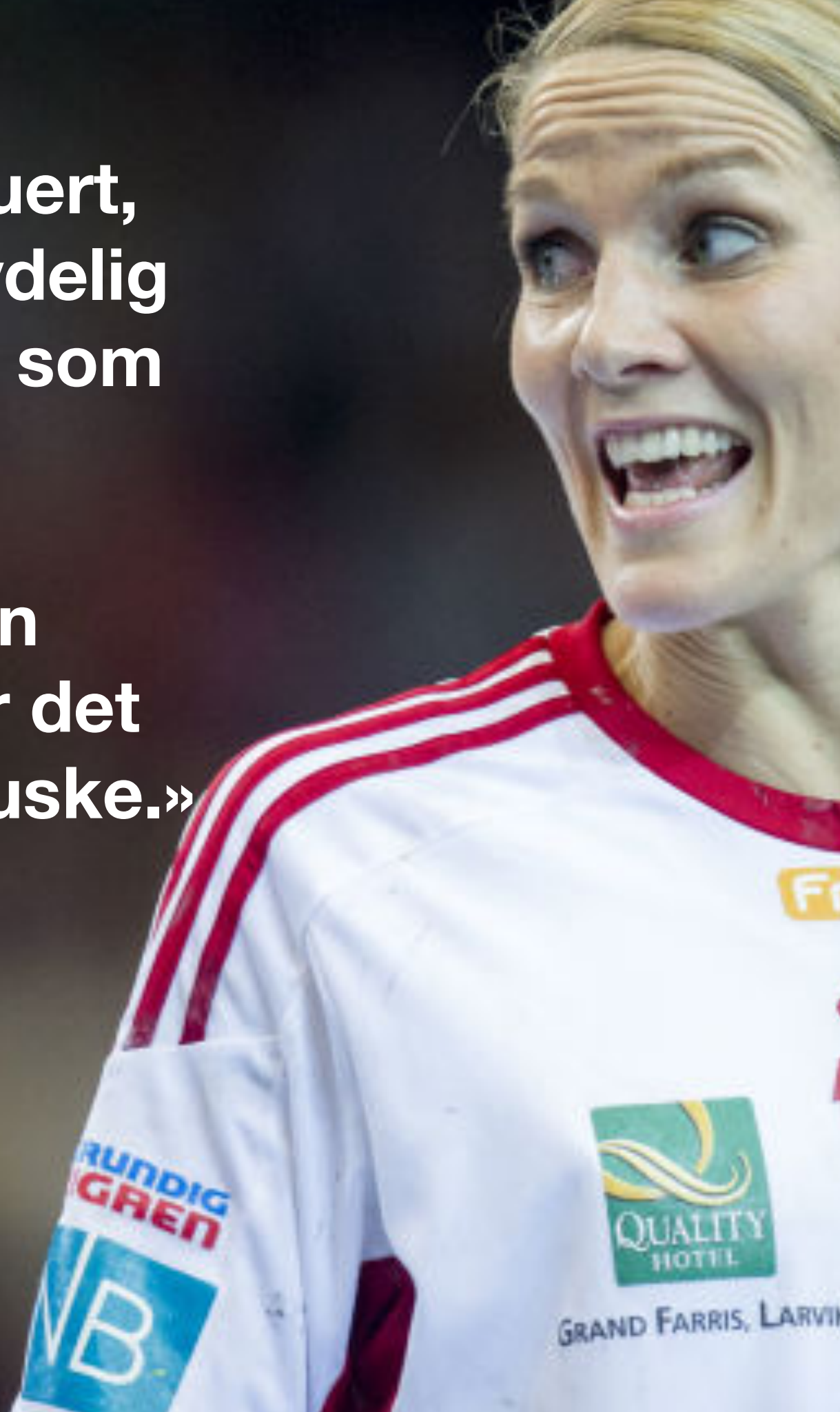
**HVIS MAN TENKER,
«ÅH, JEG ER SÅ
SLITEN, DA BLIR
MAN SLITEN.**

**MARIT BJØRGEN
AFTENPOSTEN.NO
05.03.11**

«Vi jenter må være feilkonstruert,
for selv om jeg får høre 17 nydelig
ting, veier den ikke like tungt som
én negativ.»

«Hvis en journalist påpeker en
eneste feil jeg har gjort, så er det
den feilen jeg kommer til å huske.»

Gro Hammerseng
aftenposten.no
20.10.11



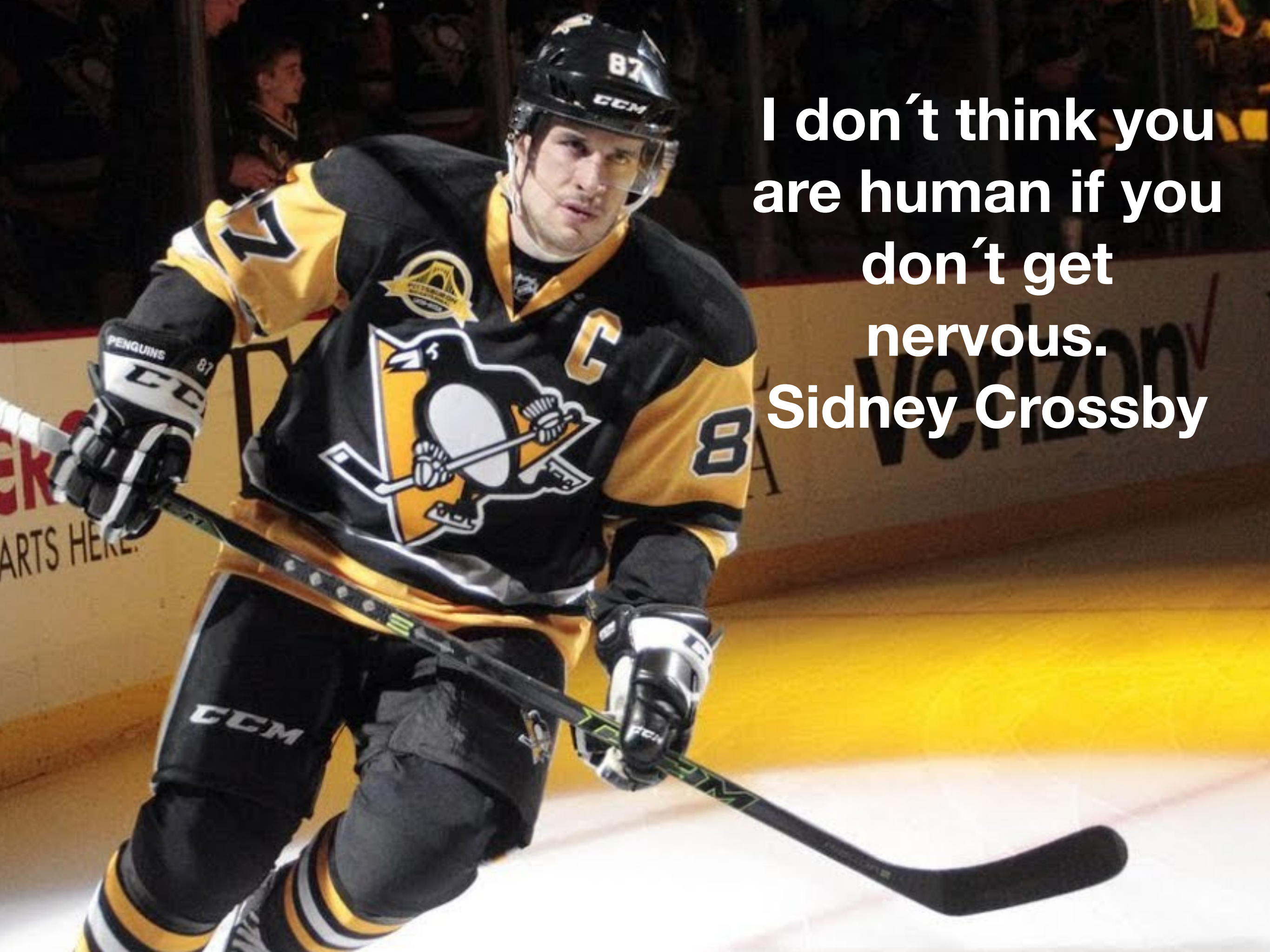
**JEG PRØVDE Å FLYKTE FRA TANKENE,
MEN DA GIKK DET DÅRLIG**

KJETIL ANDRÉ AAMODT

**JEG LÆRTE MEG Å
AKSEPTERE AT JEG VAR
NERVØS, FORDI JEG FORSTO
AT DET VAR ET VIKTIG TEGN
PÅ DET JEG DREV MED VAR
VIKTIG FOR MEG.**

KJETIL ANDRÉ AAMODT





**I don't think you
are human if you
don't get
nervous.
Sidney Crosby**

• Det var en gradvis utvikling. Drømmen om å bli best i verden virket fjern i unge år. Men jeg strakk meg hele tiden, og drømmen utviklet seg gradvis til å bli et konkret mål, også i visualiseringen min. Petter Northug.



**FEW MAKE IT TO THE TOP, BUT WHAT SEPARATES THE
ELITE FROM THE REST IS UNDOUBTEDLY
PSYCHOLOGICALLY ATTITUDE**

ROGDERS & TAJET-FOXELL

SÅ HVOR KAN DERE STARTE?

BEDRE HOLDNINGER



”Det er ingen som
noen gang har
måtte fortelle meg
at jeg skulle trene en
økt.” Bjørn Dæhlie



- Det finnes ingen grensen for hvor langt du kan gå.
- Det er ingen unnskyldning

DITT PROSJEKT!!!!



”Vi må gjøre
jobben” trenernes
viktigste rolle er å:
- TILRETTELEGGE
FOR KVALITET OG
TRIVSEL”





Jeg ser om den andre motstanderen er redd og
noen ganger ser jeg at de ikke frykter.
Om jeg selv frykter.. Nei... Cecilia Brekkhus

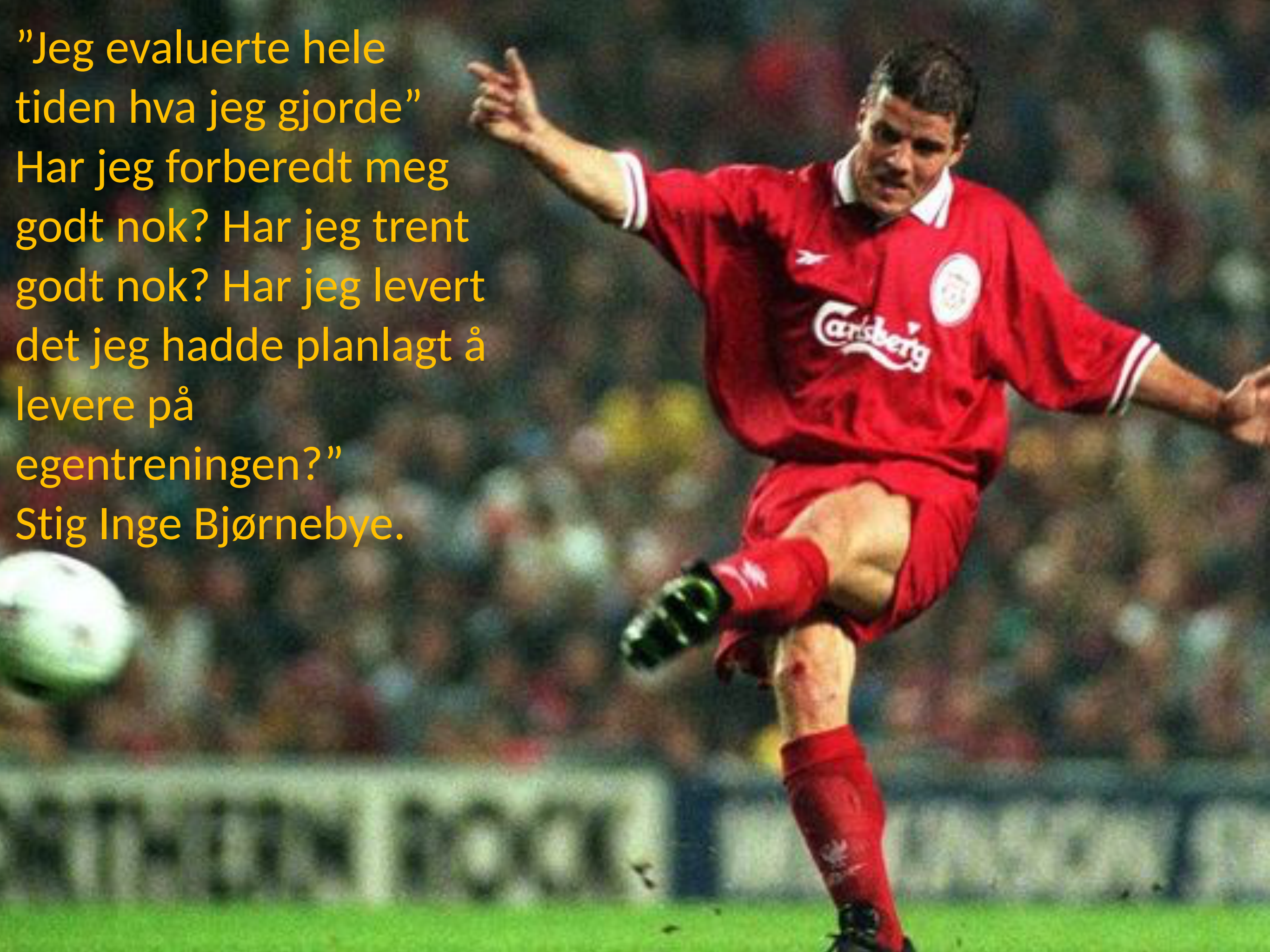
”Jeg gjør masse
feil. Noen
ganger gjør jeg
feil som ingen
andre ser. Men
ingenting er
avgjort før det
er sjakk matt.”
Magnus Karlsen





”I motgang
blir jeg
ekstra
motivert”

”Jeg evaluerte hele tiden hva jeg gjorde”
Har jeg forberedt meg godt nok? Har jeg trent godt nok? Har jeg levert det jeg hadde planlagt å levere på egentreningen?”
Stig Inge Bjørnebye.

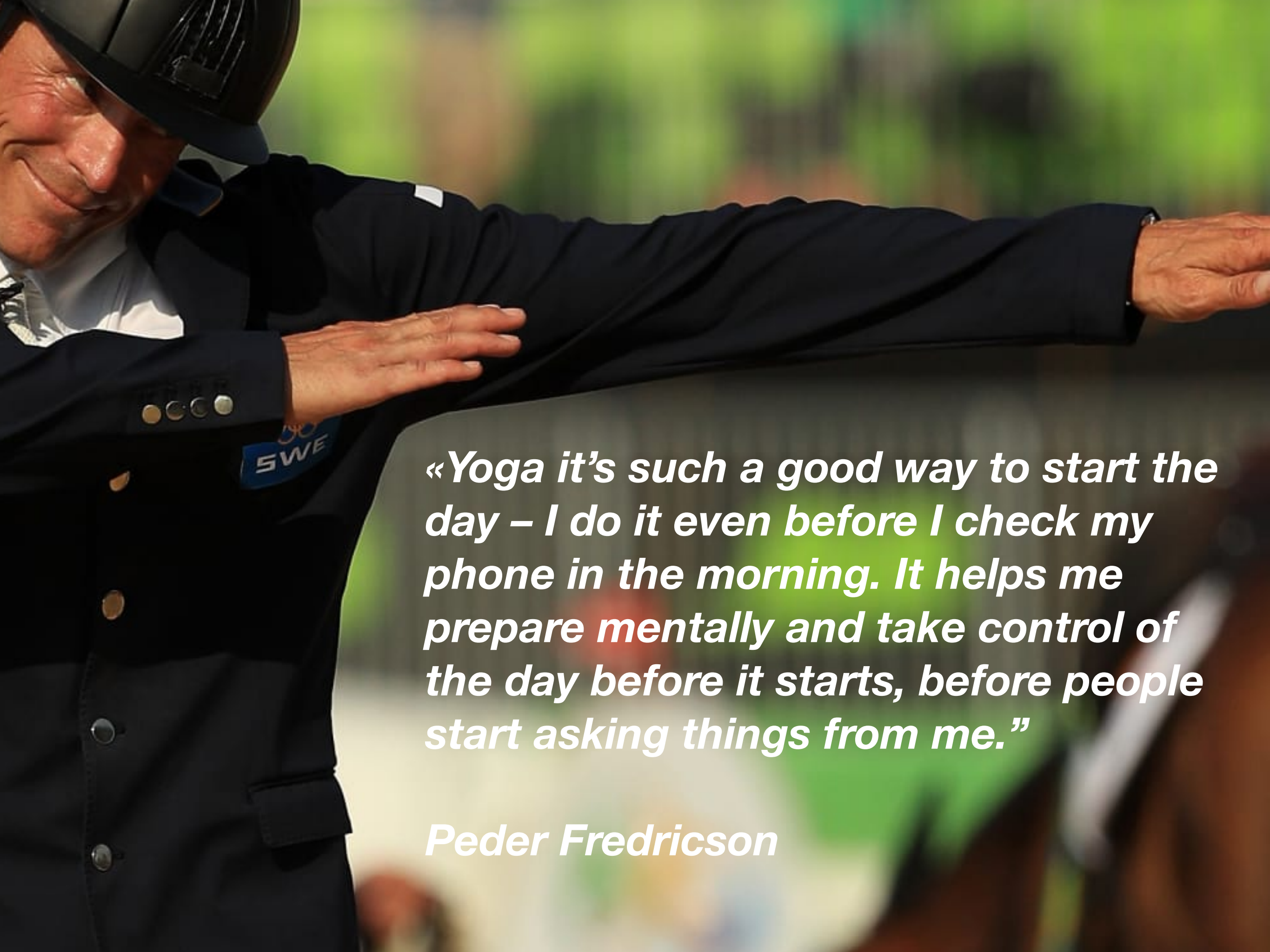


The best advice you ever got?

I have had some fantastic advice from a lot of people, but I think the best is to stay the term and to never give up on your dreams. I don't regret anything I have done in my life. I think it's important to make different experiences, good and bad, it makes you who you are.

Intervju av Scott Brash



A firefighter in a dark blue uniform and helmet is shown from the chest up. He is smiling and holding a large, semi-transparent white speech bubble that contains a quote. The background is a blurred outdoor scene with green foliage.

«Yoga it's such a good way to start the day – I do it even before I check my phone in the morning. It helps me prepare **mentally** and take control of the day before it starts, before people start asking things from me.»

Peder Fredricson

**«JEG LAR ALDRI FEILENE JEG GJØR PÅ BANEN STJELE FOKUS OG
ENERGI. JEG BLIR IKKE PSYKET UT OM JEG BOMMER PÅ MÅL TRE
GANGER PÅ RAD, DA KLINER JEG BARE TIL ENDA TØFFERE I NESTE
FORSØK, FOR DEN BALLEN SKAL I MÅL»**

HEIDI LØKE





**«1500 METER MED MYE
SMERTE GJØR MEG
INGENTING. UANSETT
HVOR VONDT DET GJØR,
SÅ VARER DET IKKE
LENGE.»**

HENRIK INGEBRIGTSEN

«Jeg kjemper alltid til siste slutt, helt til siste lille sjanse er oppbrukt. Det eneste alternativet for meg er å vinne, til det rent teoretisk ikke er mulig lenger. Etter nederlag vil jeg slå tilbake med én gang, for å gjenopprette tingenes normale tilstand». – Jeg nekter å inngå remis hvis det er teoretisk mulig å vinne.



Magnus Carlsen

”I would visualize the best- and the worst-case scenarios. Whether I get disqualified or my goggles fill up with water or I lose my goggles or come in last, I`m ready for anything” Michael Phelps



- Hva er det du virkelig vil med hestesporten?
- Hva må du starte med i dag for å komme dit?

Tanke 1

Jeg gir opp

Jeg bruker en annen metode

Tanke 2

Jeg gjorde en feil igjen

Feil hjelper meg til å lære

Tanke 3

Alle de andre kan dette og ikke jeg

Jeg kan lære av de andre

Lag din setning

KROPPSSPRÅK



5 Rene selv-kontrol, plan, tro

Responsible: ta ansvar for at du gjør det du gjør. Få igjen selvkontroll det gir kroppskontroll som gir ferdighetskontroll.

Recognise forstå hva som skjer, kroppslig, tanker og emosjonelt. Trafikklys, spyle ned i en do. Samle deg: fiks opp holdingen din, rett deg opp. Fake IT til u make IT. Pusten minner deg på her og nå.

Refocus hva er din plan nå? Hva skal du gjøre akkurat nå?

Ready? : be certain that u are ready. Vær sikker på at du er klar. Sjekk om du puster riktig

React tro på deg selv og den planen de har laget.

Spørsmål - dere coacher

- 1. Hva lærte du av dagens foredrag?
- 2. Hva vil du ta med deg?

TAKK FOR MEG

*«DET ER REISEN SOM GJØR OSS LYKKELIG»
Last ned presentasjon på DAMMYR.COM*



MARIUS DAMMYR
PRESTASJONSCOACH
MAIL: MARIUS@DAMMYR.COM
TLF: 91109646
WWW.DAMMYR.COM