Mental

styrketræning

for

skytter

Freddy@ Gleisner.dk
www. Gleisner.dk

Hvordan arbejder du med "Mental styrketræning" i idræt?

Dette materiale vil præsentere dig for en række arbejdsmåder, der vil hjælpe dig til at blive mentalt stærkere. Du vil også blive bedt om at gøre dig en række overvejelser om hvilken mental vej, du skal vælge. Målet er bl.a. at få dig til at træffe en række bevidste valg i stedet for, at du styres af alle mulige tilfældige tanker, der går gennem dit hoved.

Det mentale arbejde tager ikke nødvendigvis så lang tid, men det er et stykke arbejde, der skal gøres – og hele tiden holdes vedlige!

Du skal f.eks

.....have kodet din indre tale i en positiv retning
.....indøve en tankestop
.....være god til afspænding
.....have planlagt din koncentration
.....arbejde med tænd og sluk-knappen
.....arbejde meget med sansefilm
.....kunne regulere dit spændingsniveau
.....have en fast før-under-og efter-konkurrencerutine
.....hele tiden arbejde med målsætning og evaluering
.....kunne håndtere pres
.....kunne styrke din egen selvtillid
.....sørge for, at der er kvalitet i din træning

Noget af arbejdet foregår derhjemme, men meget af træningen kan flettes ind i din idrætstræning. Selv om du i en periode arbejder meget teknisk, så er mange mentale arbejdsmetoder alligevel med i træningen – netop for at højne kvaliteten i det tekniske arbejde.

Hvis du på et tidspunkt synes, at nu er det mentale på plads, så derfor behøver du ikke at gøre så meget ud af det længere, så er der noget du har misforstået. Du bliver aldrig færdig med det mentale arbejde. Udenfor sæsonen lægger du grunden for din mentale styrke, og i sæsonen holder du det hele tiden vedlige eller opdaterer det. Alt for mange idrætsudøvere er faldet i fælden, hvor de sjusker med den mentale træning i løbet af sæsonen. Og husk, at jo dygtigere en udøver du bliver, jo vigtigere bliver den mentale styrketræning. Spørg bare de professionelle!

Freddy Gleisner

Skriv en række positive udsagn om dig selv

(Det kan være positive egenskaber, eller noget du er god til. For at gøre det lettere, må du både vælge dine udsagn fra din idræt og fra dit øvrige liv.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Freddy Gleisner

Skriv en række negative udsagn om dig selv

(Det kan være negative egenskaber, eller noget du er dårlig til. Du må både vælge dine udsagn fra din idræt og fra dit øvrige liv.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Freddy Gleisner

Den indre tale for riffelskytter

Hvad vi siger til os selv eller tænker, påvirker vores situation i den retning, som den indre tale går. For mange skytter er den indre tale nogle gange positiv og nogle gange negativ. Det betyder igen, at den indre tale nogle gange gavner præstationen og andre gange skader den. Hvordan er din indre tale, når du træner eller er i konkurrence? Kan du genkende din tankegang i nogle af eksemplerne nedenfor?

Den positive	**Den negative**
Stærk	Jeg er ikke så god
Jeg er veltrænet	Formen er dårlig
Topform	Et par af skytterne er irriterende
Jeg er fyldt med energi	Konkurrenterne ser stærke ud
Jeg er i fin balance	Jeg klarer det nok ikke i dag
Jeg tror på mig selv	Det virker tungt i dag
Det er min bane	Alt er imod mig
Suveræn	Jeg bryder mig ikke om det anlæg
Jeg kan det hele	Bare jeg ikke får en dårlig start
Veloplagt	Jeg er træt
Jeg bevarer roen	Det er håbløst
Jeg glæder mig til at vise, hvad jeg kan	Hvorfor er det altid dårligt vejr?
Jeg føler mig på toppen	Jeg mangler opbakning
Det er dejligt at skyde	Det er umuligt under de forhold
Festfyrværkeri	Jeg bliver nok ikke ved med at skyde 10ere
Det er min dag	Riffel til salg

Vi skal væk fra, at man tænker positivt og negativt på skift. Den positive indre tale skal "kodes" ind i hjernen. Vælg derfor ca. 3 positive ord eller sætninger. Du kan bruge listen ovenfor, eller du kan selv finde på nogle andre. Da der ikke er nogen, der ved,hvad du tænker, kan du roligt finde nogle flotte ord, som svarer til din skydning, når du er allerbedst. Indkodningen sker derefter ved at gentage ordene så tit, som muligt. Derved bliver det til sidst en fast rutine, at ordene dukker op, når du beskæftiger dig med riffelskydning.

Hvilke ord/sætninger vælger du?_____

_____

Freddy Gleisner

KAMP ELLER FLUGT

Typiske flugtreaktioner:

- man bliver defensiv og undvigende
- selvtilliden mindskes
- målsætningen sænkes
- bortforklaringerne dominerer

Typiske kampreaktioner:

- Man er offensiv og har lyst til opgaven
- man holder målsætningen højt
- motivationen er uændret høj
- energien bruges til angreb,ikke til forsvar

Tankestop

Uanset hvor mentalt veltrænet du er, vil du med mellemrum blive testet af forstyrrende tanker – mental virus – der prøver at trænge sig på. Det kan f.eks. være, at tvivlstanker opstår lige i det øjeblik, du står overfor at løse en vigtig opgave. Det er nu, du skal vise, at det er dig, der styrer det, der dukker op på din indre skærm. Derfor må forstyrrende tanker naturligvis afvises.

Måden at gøre det på er at anvende en tankestop-teknik. Du går helt konkret til modangreb på de tanker,der prøver at forstyrre dig. Her er nogle eksempler på, hvordan man kan gøre:

- du siger simpelthen STOP !
- det røde lys tændes som tegn på stop
- døren til hjernen er låst
- du trykker på delete-knappen
- du kører osten Pacman gennem ordene, så de forsvinder
- hovedet er en vaskemaskine, hvor du kører skylleprogrammet
- forhold dig humoristisk til det forstyrrende. Byd det velkommen, men fortæl det forstyrrende med et smil, at du ikke kan bruge det.

Dette er bare nogle eksempler. Du kan også skabe din egen tankestop og så gå i gang med at indarbejde den. Det kan du gøre i dagligdagen eller under træningen, når noget negativt og forstyrrende dukker op.

En meget vigtig pointe er, at det tomrum, der opstår, når du har afvist det forstyrrende, straks fyldes ud. Det kræver, at du har noget parat, noget der er indøvet. Det kan f.eks. være din positive indre tale eller eller et kort klip af sansefilmen, hvor du er på toppen. Får du ikke fyldt tomrummet ud, vil det forstyrrende prøve igen lidt senere. Hvis det alligevel kommer igen, afviser du det konsekvent !

Freddy Gleisner

Afspænding

Træningen

Når du skal lære afspændingsteknikken, bør du træne mindst 2 gange om ugen. Skal du vedligeholde teknikken træner du mindst 1 gang om ugen.

Hvorfor ?

Man sparer energi
Nedsætter spændingsniveauet
Godt middel mod stress
Bruges før en mental træning

Hvornår ?

Er man veltrænet i afspænding, kan den bruges når som helst

Hvor meget ?

Længden af programmet skal afpasses efter, hvornår man skal præstere noget

Hvilket program ?

Brug den afspændingsform, du har det bedst med, f.eks. yoga, meditation, progressiv afspænding, autogen træning eller kombinationer

Freddy Gleisner

Koncentration

Definition: At koncentrere sig, vil sige at samle sin opmærksomhed om det der foregår her og nu, og som skytten vurderer som vigtigt.

Når man så let kan miste koncentrationen, skyldes det den omstændighed, at der er uendelig mange muligheder at vælge imellem, når man skal koncentrerer sig.

Indre eller ydre koncentration. Koncentrationen kan gå indad og rette sig mod en tanke (f. eks. den indarbejdede indre tale), en sansefilm eller mod en følelse.
Koncentrationen kan også gå udad og rette sig mod noget man opfatter med sine sanser, d.v.s. synsindtryk, lyde, dufte eller noget man kan mærke.

Bred eller snæver koncentration.
Når den indre og ydre koncentration endvidere kan deles op i en snæver og en bred koncentration, forstår man, at der er uendelig mange muligheder at vælge imellem.

Træf et valg.
Hvis man i en presset situation skal til at improvisere omkring sin koncentration, bliver resultatet sjældent optimalt. Derfor må man gå sin skydning igennem. Hvilken slags koncentration tjener mig bedst i de enkelte situationer? Man træffer så nogle valg og begynder at træne/indarbejde den valgte koncentration i sin skydning. Først uden at man bliver presset, men gradvist øges presset under træningen (modeltræning !), så det efterhånden kommer op på konkurrenceniveau. Sidste fase kommer, når man anvender den indøvede koncentration i konkurrencer med stigende pres på sig. Målet er nået, når den nye måde at koncentrere sig på er blevet ren rutine !!!

Freddy Gleisner

Træning ved Freddy Gielsner

Talristen

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Brug "tænd/sluk-knappen" i din skydning.

Når en konkurrence/et stævne kan vare i flere timer, er det næsten umuligt at være optimalt koncentreret i hele tiden. Der er mange, der prøver på det, for at de kan vise deres store seriøsitet, men det er en misforståelse at gøre det. Man skal selvfølgelig være 100 % fokuseret i mange situationer, d.v.s. at "knappen" er tændt.

Men i en del perioder ind imellem kan man slappe af og glæde sig over, at man er så privilegeret, at man kan få lov til at skyde – nogle gange endda ved de allerstørste begivenheder - og vise sig fra sin allerbedste side. Her er "knappen" slukket.

Denne tænd/sluk knap er naturligvis kun et billede på, at vi skal kunne være både tændte og klar og være afslappede i løbet af dagen. Hvordan og hvornår man tænder knappen, er helt op til den enkelte. Man kan f.eks. tænde den ved at sætte den indøvede indre tale i gang og derefter fortsætte med den faste klargøringsrutine. Gør det simpelthen til en fast rutine at "tænde" knappen et passende stykke tid før, du skal i aktion. Sluk den igen lige så rutinemæssigt. Derefter kan du hygge dig og have det rart – helt uden af have dårlig samvittighed over at være useriøs!!

Hører du til den type skytter, der tit slutter lidt dårligt af, så kan det skyldes, at du har brugt for meget af den kostbare energi på unødvendige tidspunkter. Skal du i konkurrence flere dage i træk, er det endnu vigtigere, at tænd/sluk-knappen kommer i brug. Det er da ærgerligt, at der ikke er mere energi tilbage på det tidspunkt, når det hele skal afgøres.

Freddy Gleisner

Sansefilmen i skydning

"En træning i hjernen der i høj grad påvirker din præstation"

Sansefilmen er en planlagt "film" , hvor man ved hjælp af flest mulige sanser, forestiller sig, hvordan man gerne vil have træningen eller konkurrencerne skal forløbe. I starten foregår træningen bedst under rolige forhold. Brug f.eks. 15 minutter hver dag. Byg din sansefilm op på denne måde:

1. Start med lidt afspænding. Så er det lettere at få sansefilmen frem.

2. Sæt dig så ind i miljøet. Gå i tankerne til det sted, hvor din træning eller konkurrence skal foregå. Placér dig selv i centrum og forestil dig nu med flere sanser, hvordan der er omkring dig:

.....Hvor du står i forhold til klubhus og skydebaner? Hvordan farverne, lydene, lugtene er. Du mærker også underlaget,du står på, samt riflen, du har i hånden. Du føler dig tryg, har selvtillid og glæder dig til at komme i gang med din skydning.

3. Forestil dig så de sidste minutter af din klargøring. Du siger den positive indre tale. Du er meget koncentreret og du glæder dig til at komme i gang.

4. Derefter går du i gang med den egentlige sansefilm af din skydning, hvor du med så mange sanser, som muligt, arbejder helt perfekt

Den egentlige sansefilm kan handle om....

....den kommende træning
....det næste stævne
....en vigtig konkurrence i fremtiden
....en tidligere succes

Med øvelse vil "billedkvaliteten" på din film blive bedre og bedre, og du vil kunne skifte tempo, så du f.eks. også vil kunne se den i slow motion. Prøv også at skifte "kameravinkel", så du både ruller filmen, sådan som du opfatter det gennem dine sanser, og sådan som du ville se dig selv på en TV-skærm.

Korte klip

Når du er blevet god til sansefilmen, kan du også udføre den i selve trænings- eller konkurrencesituationen. Her er der plads til korte klip, som du f.eks kan bruge.....

.....som et led i din opvarmning.

.....til at udfylde kortere eller længere pauser på en positiv måde. Du kan f.eks. gøre et dårligt skud om i en perfekt udgave, eller du kan gentage et meget vellykket skud.

.....før du skyder, forestiller du dig det perfekte skud

At undlade at bruge sansefilmen, er som at have GPS i sin bil – uden at taste adressen ind!!

Freddy Gleisner

Penduleksperimentet

1

4 X 2

3

Spænding/intensitet i skydning

En skytte har et optimalt spændingsniveau. Prøv at huske tilbage på nogle af dine allerbedste præstationer. Hvordan var dit spændingsniveau ved disse lejligheder ? Det er dette niveau, du skal søge hen i nærheden af.

Husk også på, at hver skytte har sit eget individuelle spændingsniveau. Dertil kommer så det tillæg, selve konkurrencen giver. Jo vigtigere begivenhed, jo større kan spændingstillægget være. Der vil derfor mange gange være behov for at regulere spændingsniveauet.

Spændingsmængden i kroppen sænkes ved hjælp af ....

ritualer

at smile af din egen nervøsitet eller frustration

at sætte din situation i et rimeligt perspektiv

faste rutiner

afspænding

sansefilmen

Spændingsmængden i kroppen øges ved hjælp af ....

vaneændringer

udefra kommende - eller selvskabt - pres

peptalk

aktivering

sansefilmen

Freddy Gleisner

Modeltræning

Definition: Modeltræning er en træning, hvor man efterligner de omstændigheder, man kommer ud for ved en bestemt konkurrence, så meget som muligt.

Der findes mange idrætsudøvere, som er rigtig gode under træningen, men som mislykkes ved konkurrencerne. En stor del af forklaringen ligger i, at man føler sig godt tilpas i træningslokalet. Man kender det hele, for man har tilbragt så mange timer på stedet.

I en konkurrence kan situationen være en hel anden. Her er der mange ukendte faktorer, der kan påvirke præstationen, fordi de skaber utryghed. Ved at arbejde med modeltræning kan man i større eller mindre grad udligne forskellene mellem træningsmiljøet og konkurrencebetingelserne.

Praktisk modeltræning: Man indhenter så mange oplysninger, som man nu kan, om en kommende opgave - f. eks. indretning af stedet, atmosfære, tilskuere og andre personer, der kan spille en rolle, konkurrencebetingelser, påklædning, fremmedartede forhold.

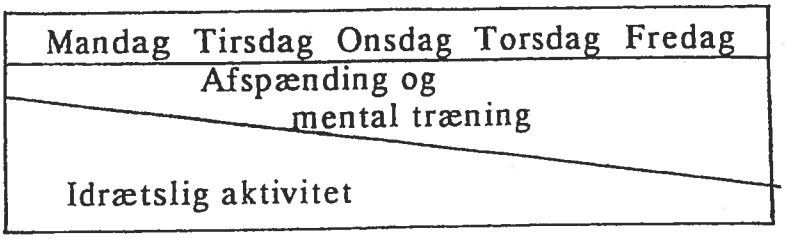
Med kreativitet kan det godt lade sig gøre at genskabe nogle af disse omstændigheder, og derefter øve sig i at arbejde under disse forhold.

Derefter er det rart, når man kommer i den virkelige situation, at kunne sige:" Det har jeg prøvet før".

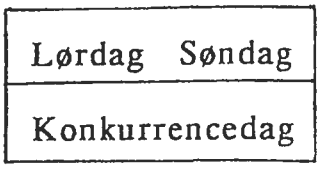
Den praktiske modeltræning bør naturligvis suppleres af en sansefilm, hvor man forestiller sig, at man gennemfører det hele i en perfekt udgave. Det kunne kaldes **mental modeltræning.**

Freddy Gleisner

SIDSTE UGE INDEN EN VIGTIG KONKURRENCE



1.Optrap afspænding og MT og nedtrap idrætslig aktivitet.
2.Brug træningstiden på finpudsning.Ingen nye detaljer trænes !
3.Repeter kriseplanen,så du er fortrolig med den.



1.Følg den indøvede konkurrenceplan,incl.rutinerne.
2.Stol på dig selv.
3.Overlad stresssituationerne til din velprogramerede krop.
4.Glæd dig over at være med.

1. Lang afspænding.
2. Evaluering.
3. Første træning på vej mod nye mål.

Freddy Gleisner

Rutiner på konkurrencedagen i skydning

Følgende mentale teknikker er bygget ind:
Den positive indre tale. Tankestop. Sansefilmen (Mental træning).
Spændingsregulering. Tænd/sluk-knappen. Fokusering.

I timerne op til konkurrencen: Få det rigtige at spise
Tjek udstyr. Ordne andre praktiske ting
Klip fra sansefilmen af nogle vigtige sekvenser i konkurrencen
Tjek og regulèr evt. spændingsniveauet / intensiteten

Sidste time før konkurrencestart: Omklædning
Repetér den positive indre tale
Opvarmning Brug evt. tænd/sluk-knappen
Tjek og regulér evt. spændingsniveauet / intensiteten
Fokuseringen begynder

Sidste 10 min. inden start : Holde musklerne varme
Gennemfør den indøvede startrutine med et mentalt indhold.
Det kan være den positive indre tale, klip af sansefilmen
og fokuseringen, der snævres ind til at være 100 % på opgaven

Under skydningen: Følg de indøvede rutiner.
Brug evt. tænd/sluk-knappen Positiv indre tale i små pauser
Tankestop Tjek og regulér evt. spændingsniveauet
Små mentale klip af noget vellykket – eller gør noget mindre
vellykket om mentalt
Glæd dig, nyd det, vær stolt over det du kan

I en evt. pause Ordne praktiske ting
Kort evaluering: Hvad er gået godt, og hvad skal evt. være bedre.
Klip af sansefilmen. Slap af og nyd det.
På et tidspunkt "tændes" ved hjælp af den indre tale
Spændingsniveauet tjekkes og evt. reguleres
Rutinerne følges

Freddy Gleisner

Udviklingsprocessen

1.Procesmålsætning

Sæt mål for den måde du vil arbejde på

4.Evaluering

af træningsperioden eller konkurrencen – og sæt så nye procesmål.

Udvikling

2.Planlægning

Den praktiske tilrettelægning

3.Handling

Planerne føres ud i livet til træning og konkurrence.

Målsætning

Procesmål

Der arbejdes først og fremmest med procesmål, d.v.s. mål for det arbejde der udføres både under træningen og ved en konkurrence. Den detaljerede målsætning skrives ned og vises evt. til en eller flere, man har tillid til. Dermed er man i højere grad bundet op af sin målsætning og den bliver derved en motivationsfaktor.

Udarbejd både procesmål for en hel sæson, for en kortere periode og for den enkelte turnering/konkurrence. Der sættes mål for alle de forskellige områder man arbejder med. Det kan f.eks. være tekniske, fysiske, taktiske og mentale mål.

Den store fordel ved at arbejde med procesmål er, at man helt er herre over sin målsætning – i modsætning til resultatmålene. Dem har man ikke helt styr på, fordi der nogle konkurrenter, dommere eller ydre forhold, der påvirker resultatet. Når du evaluerer dine procesmål, får du også et godt billede af din udvikling. Denne udvikling giver resultatmålene kun noget af sandheden om !

Resultatmål Hvilke resultatmål peger procesmålene frem imod?

1.Realistiske mål.

Formuleres positivt på skrift. Over for omgivelserne beskrives målsætningen måske svævende, men indadtil er den meget præcis.

2.Drømmemål.

Formulér også din drøm. Et mål, det vil det være "helt vildt" at nå.

3.Tryghedsmål.

Formulér et mål der er lavere end det realistiske. Et mål for, hvad der vil være acceptabelt at nå.

Formuleringen af drømmemål og tryghedsmål vil give en følelse af større frihed, når man arbejder sig hen mod at nå det realistiske mål. Det er en god idé at bruge sansefilmen engang imellem til at vise, at man når målet.

Om målsætning generelt:

Høje mål, må naturligvis matches af et tilsvarende højt niveau for træningsprocessen.

En holdmålsætning sættes naturligvis i fællesskab af de mennesker, der skal være med til at nå målet.

Freddy Gleisner

Målsætning for det enkelte stævne

Navn:_____ Klub_____

Stævne:_____ Dato for stævnet:_____

Procesmål for stævnet:

Sæt mål for dine tekniske færdigheder under stævnet:_____

_____

_____

_____

Sæt mål for dine mentale færdigheder under stævnet:_____

_____

_____

_____

Hvilke resultatmål peger processen frem mod ?

Realistisk resultatmål_____

Acceptabelt mål (lavere)_____ Drømmemål (højere)_____

Evaluering af proces- og resultatmål_____

_____

_____

_____

_____

Freddy Gleisner

Hvordan man håndterer pres

Pres udefra

Mange idrætsudøvere føler, at de har et stort pres hvilende på sig. Presset kan f.eks. komme fra medierne, forbundet, klubben, kammeraterne eller familien. Grunden til, at de føler dette pres, er imidlertid den, at de selv har accepteret det. Så et pres er altså ikke noget, der "kommer svævende" og sætter sig på én og tynger. Det sker kun, fordi udøveren "hopper med på vognen" og tillader, at de udefrakommende faktorer føles tunge at arbejde med.

Vil man være fri for dette pres, skal man først og fremmest holde sig til sine egne procesmålsætninger . Hvad andre mennesker har af forventninger til én, hvad konkurrenter gør for at tage ens plads, og hvad der ellers forekommer af ydre faktorer, kan man alligevel ikke gøre ret meget ved. I stedet for kan man endog få noget positivt ud af det, for det er jo dejligt, at andre mennesker viser interesse for det, man præsterer ! Så lad omgivelserne passe deres arbejde, mens du går efter dine egne mål. Derved kan man komme ud for den situation, at du når dine procesmål, mens omgivelserne ikke får deres forventninger til dig indfriet. Da du imidlertid ikke kan forhindre andre mennesker i at blive skuffede, arbejder du støt og roligt videre med dine egne målsætninger.

Egne forventninger

Hvor store ens egne forventninger er, det er man naturligvis selv herre over. Er de sat tårnhøjt, så må man arbejde med det store pres, man har sat på sig selv. Det gælder i særlig grad de udøvere, der kun arbejder med resultatmål. Når dagen, hvor resultaterne skal opnås, nærmer sig, kan tvivlen opstå, og presset kan føles. Kommer man f.eks. lidt sløjt i gang, mærker man presset, fordi fiaskoen truer. Derfor kan det ikke gentages tit nok, at det er en rigtig god idé, at arbejde med procesmål. Man sætter sig simpelthen mål for *måden* man vil arbejde på – både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Disse mål kan naturligvis også sættes højt og være krævende at nå. Til gengæld kan man arbejde med dem indtil sidste minut af konkurrencen. Bagefter kan man så evaluere og derved se, i hvor høj grad man nåede sine procesmål. Blev de opfyldt til punkt og prikke, fik man uden tvivl også et godt resultat med hjem.

Freddy Gleisner

Selvtillid

Selvtillid er nøje knyttet sammen med…

…..en positiv selvopfattelse **"Jeg ved, at jeg kan"**

Læg mærke til, at dette udsagn er langt stærkere end "jeg håber, at det går godt" eller "jeg tror, jeg kan"

…..feedback fra omgivelserne **"Jeg ved, at jeg kan, og andre mener det samme"**

…..tidsperspektivet **"Jeg ved, at jeg kan, for jeg har gjort det før"**

Freddy Gleisner

Selvtillid

Den gode cirkel

kvalitetsarbejde

succesoplevelser

positiv indre tale

udfordrende procesmål

glæde

erfaring

humor

højt selvværd

sansefilmen

spændingsregulering

Den onde cirkel

dårlige forberedelser

dårlige præstationer

negativ selvanalyse

for stor fokus på resultatmål

sure miner

overmod

et ubehageligt pres

den evige sammen-
ligning med andre

frygt for fiasko
og kritik

ubehagelig nervøsitet

Er man i den gode cirkel, gælder det om at forlænge opholdet mest muligt ved at forbedre eller vedligeholde de idrætslige og mentale færdigheder. Er man i den onde cirkel, kan man arbejde sig op i den gode cirkel ved at gå i gang med nogle af de nævnte områder og så efterhånden udvide arbejdet, indtil man er i gang med hele cirklen.

Freddy Gleisner

"Mental styrketræning i idræt"
En ny CD til hjælp for det mentale arbejde.

Indhold

Program 1 (12,34 min.)
En lang afspænding. Fokuserer først og fremmest på åndedrættet, men gør også brug af den indre tale samt spænding/afspænding.
Bruges for at indøve afspænding generelt. Også et godt frikvarter i stressede perioder eller til brug efter en hård trænings- eller konkurrencedag.

Program 2 (3,50 min.)
En kort afspænding til brug tæt på konkurrencestart, hvis spændingsniveauet skal sænkes.

Program 3 (8,21 min.)
En mentaltræning/sansefilm af dagens idrætstræning. Ved at mentaltræne sekvenser af dagens træning hjemmefra, eller når man ankommer til træningsstedet, hjælper man med til at højne kvaliteten af den praktiske idrætstræning.

Program 4 (11,54 min.)
En mentaltræning/sansefilm af en kommende konkurrence. Ved at mentaltræne en konkurrence hjælper man med til at kode kroppen i retning af, hvordan man gerne vil have konkurrencen til at forløbe. Man ser procesmålsætningen blive opfyldt.

Program 5 (8,20 min.)
En mentaltræning/sansefilm af en tidligere succes. I en sådan succes ligger der gemt god energi, glæde og stolthed. Ved at "lagre" denne succes bliver det lettere at fremkalde en lignende successtemning ved de præstationer, man står overfor.

CD-en kan bestilles hos Freddy Gleisner på freddy @gleisner.dk eller på telefon 43640956 / 29610953. Prisen er 140 kr + evt. forsendelse.
Se også hjemmesiden www. gleisner.dk

Freddy Gleisner

PS: bruges nu af landshold i taekwondo, banecykling, orientering, golf, trampolinspring, fleuretfægtning, tennis og svømning samt eliteudøvere i f.eks. badminton, skydning, håndbold, sejlsport, skøjteløb, vandski og sportsdans.