

Inner Game teorien

Hold fokus på det, spilleren selv kan påvirke og derigennem øge chancerne for en god præstation.

Al god præstation kommer ved at være tilstede i nutiden og nysgerrigt vurdere, hvor du er lige nu. Det sker ikke i mentale tidsrejser frem eller tilbage.

- *Svend Aage Sørensen, forsker og træner*

Flow teorien

Hvis du skal have en følelse af at blive bedre og føle en glæde ved sport, skal du have evner, der er ligestillet med udfordringerne. Så hvis du taber 21-0 og 21-0, skal du enten spille mod en anden eller finde andre mål end resultatet.

Ting du kan have fokus på uanfægtet resultatet. For eksempel hvor spændt du er i dit greb om ketsjeren, hvor anspændt du er i kroppen og lignende.

- *Svend Aage Sørensen, forsker og træner*

Frustration er godt

Jeg elsker frustration. Det viser, at man vil noget.

Det nytter ikke noget, at jeg bare står og råber, hvor de skal skyde. Men når de selv bliver frustrerede over, at de ikke kan lave mål, så kan vi snakke om, hvad vi skal ændre.

Når de opnår frustrationen over, at der er noget, de ikke kan, som de gerne vil, går det hurtigt med at lære noget nyt, for så er de motiverede.

- *Mikael Jakobsen, træner*

Nederlag er en præmis

At tabe i sport er en præmis, vi skal øve os på. Man kan ikke tage resultatet væk, men du kan putte noget andet i stedet.

Jeg beder nogle gange folk om at lukke øjnene og lade være med at tænke på en lyserød elefant. Nogle kan lade være. Hvordan? Ved at tænke på en grøn elefant.

Du kan lade være med at tænke på at tabe eller vinde, hvis du har noget andet at putte ind.- *Svend Aage Sørensen, forsker og træner*