**Kontrol – Accept?**

Gennemgå alle elementerne i en konkurrencedag. Beslut dig for om de enkelte punkter er noget du kan gøre noget ved – dvs kontrollere. Eller om det er noget du ikke kan gøre noget ved – og derfor må acceptere.

Der er plads i skemaet til at du kan tilføje yderligere ting som du mener er vigtige.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Kan styre (kontrol) | Kan ikke styre(accept) |
| Min/vores indsats – hvor godt jeg/vi sejlerOm jeg/vi vinder eller taberSøvn og hvileVejret genereltPludselige vindskiftEnergi indtag - ernæringForberedelse og opvarmning på landKonkurrenternes strategiHvor banen ligger og sejladsforholdene i dette områdeBanelederens beslutningerHvor jeg/vi starter på linjenHvornår udsættelser bliver sat op eller taget nedStrategien på banenVores/min taktik i forhold til feltet og konkurrenterneSnyd og unfair sejladsJuryens dømning og strafudmåling af andreProtester og aftalte vidnerTeknik og trimSejlset-up og valg af udstyrBreak down på bådenTræner input og informationerOm vi/jeg sejler efter reglerneBåd til båd – aggressivitet. Hvem der er i vores trænerbådTursejlere, pressebåde og andre både i baneområdetBølger fra passerende både og skibeAfslapning og opladning imellem sejladserAndres kommentarer og meningerOpladning, hvile og søvn til næste dagPressens interesse og historierHeldHvor meget konkurrenterne har trænetHvor meget du/I selv har trænetRejsepraktik (transport, bolig, mad mv)Positive og negative tankerSkader (på din fysik)Din fysiske form og parathed til konkurrenceDin/jeres reaktion på ubehagelige situationerHvordan du bakker din makker op (hvis to-mands)Hvordan din makker bakker dig op (to-mands)Din koncentrationOm du/I har råd til det rette udstyr til konkurrencenIndre dialog (sportspsykologisk redskab)Familie/venner og deres tanker om din sejladsDin/jeres attitude udadtilAndres attitude overfor jer/digDit humør, din oplagthedDin vilje og disciplinKvaliteten af din forberedelse til konkurrencenDin life skill situation – har du fået ryddet bordet for andre opgaver?Min/vores evaluering af dagens sejladsMental genopladning under konkurrencenTilføj gerne selv flere relevante punkter: |  |  |