**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 sejler  Om jeg/vi vinder eller taber  Søvn og hvile  Vejret generelt  Pludselige vindskift  Energi indtag - ernæring  Forberedelse og opvarmning på land  Konkurrenternes strategi  Hvor banen ligger og sejladsforholdene i dette område  Banelederens beslutninger  Hvor jeg/vi starter på linjen  Hvornår udsættelser bliver sat op eller taget ned  Strategien på banen  Vores/min taktik i forhold til feltet og konkurrenterne  Snyd og unfair sejlads  Juryens dømning og strafudmåling af andre  Protester og aftalte vidner  Teknik og trim  Sejlset-up og valg af udstyr  Break down på båden  Træner input og informationer  Om vi/jeg sejler efter reglerne  Båd til båd – aggressivitet.  Hvem der er i vores trænerbåd  Tursejlere, pressebåde og andre både i baneområdet  Bølger fra passerende både og skibe  Afslapning og opladning imellem sejladser  Andres kommentarer og meninger  Opladning, hvile og søvn til næste dag  Pressens interesse og historier  Held  Hvor meget konkurrenterne har trænet  Hvor meget du/I selv har trænet  Rejsepraktik (transport, bolig, mad mv)  Positive og negative tanker  Skader (på din fysik)  Din fysiske form og parathed til konkurrence  Din/jeres reaktion på ubehagelige situationer  Hvordan du bakker din makker op (hvis to-mands)  Hvordan din makker bakker dig op (to-mands)  Din koncentration  Om du/I har råd til det rette udstyr til konkurrencen  Indre dialog (sportspsykologisk redskab)  Familie/venner og deres tanker om din sejlads  Din/jeres attitude udadtil  Andres attitude overfor jer/dig  Dit humør, din oplagthed  Din vilje og disciplin  Kvaliteten af din forberedelse til konkurrencen  Din life skill situation – har du fået ryddet bordet for andre opgaver?  Min/vores evaluering af dagens sejlads  Mental genopladning under konkurrencen  Tilføj gerne selv flere relevante punkter: |  |  |