Kontrol-Accept

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I konkurrencesituationen – hvad har jeg indflydelse på og hvad ikke? | Kan styre | Kan ikke styre |
| Præstation - Hvor godt jeg/vi sejler  Om jeg/vi vinder / taber  Søvn  Vejret generelt  Pludselige vejrskift  Energiindtag - ernæring  Forberedelser og opvarmning på vand  Konkurrenters strategi  Forberedelser og opvarmning på land  Hvor regattaer sejles  Baneledelses beslutninger  Hvor vi starter på linjen  Strategi  Jury beslutninger  Taktik  Snyd/unfair sejlads  Protester og aftalte vidner  Teknik  Sejlsetup og udstyrsvalg  Trænerinput/-informationer  Hvor tæt vi sejler på/overholder reglerne  Båd til båd aggressivitet / match racing  Ekstra personer i trænerbåd  Tursejlere og pressebåde på kapsejladsbanen  Bølger fra tilskuer-/trænerbåde  Afslapning/opladning på vand mellem sejladser  Grej break down  Andres kommentarer og meninger  Opladning til næste dag  Pressens interesser og historier  Udtalelser til journalister  Held  Træningsmængde med andre både (deres program)  Rejsepraktiske ting  Opvarmning  Overordnet træningsfokus (vejret dikterer)  Positive/negative tanker  Skader  Kompleksitetsreduktion – få fokuspunkter  Landsholdskolleger – hvem bliver udtaget  Reaktion i ubehagelige situationer  Henvendelser angående logistik mm.  Hvordan man behandler sin makker i båden  Koncentration  Budgetstørrelse  Indre dialog  Familie/venner og deres tanker om min/vores satsning  Attitude udadtil  Humør, oplagthed  Vilje – Disciplin  Kvaliteten af træning i al slags vejr  Hvor meget jeg træner  Hvor ofte og hvordan vi evaluerer  Fysisk træning, herunder skadesforebyggelse  Mental genopladning under regatta  Træning på de svære dage (rejser, eksamensdage)  Overordnet kalender (rejser, ”sejladsfri” etc.)  **Tilføj selv:** |  |  |