Kontrol-Accept

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I konkurrencesituationen – hvad har jeg indflydelse på og hvad ikke? | Kan styre | Kan ikke styre |
| Præstation - Hvor godt jeg/vi sejlerOm jeg/vi vinder / taberSøvnVejret genereltPludselige vejrskift Energiindtag - ernæring Forberedelser og opvarmning på vandKonkurrenters strategi Forberedelser og opvarmning på landHvor regattaer sejlesBaneledelses beslutninger Hvor vi starter på linjenStrategiJury beslutningerTaktikSnyd/unfair sejladsProtester og aftalte vidnerTeknikSejlsetup og udstyrsvalgTrænerinput/-informationerHvor tæt vi sejler på/overholder reglerneBåd til båd aggressivitet / match racingEkstra personer i trænerbådTursejlere og pressebåde på kapsejladsbanenBølger fra tilskuer-/trænerbådeAfslapning/opladning på vand mellem sejladserGrej break downAndres kommentarer og meningerOpladning til næste dagPressens interesser og historierUdtalelser til journalisterHeldTræningsmængde med andre både (deres program)Rejsepraktiske tingOpvarmningOverordnet træningsfokus (vejret dikterer)Positive/negative tankerSkaderKompleksitetsreduktion – få fokuspunkterLandsholdskolleger – hvem bliver udtagetReaktion i ubehagelige situationerHenvendelser angående logistik mm.Hvordan man behandler sin makker i båden KoncentrationBudgetstørrelseIndre dialogFamilie/venner og deres tanker om min/vores satsningAttitude udadtilHumør, oplagthedVilje – DisciplinKvaliteten af træning i al slags vejrHvor meget jeg træner Hvor ofte og hvordan vi evaluererFysisk træning, herunder skadesforebyggelseMental genopladning under regatta Træning på de svære dage (rejser, eksamensdage)Overordnet kalender (rejser, ”sejladsfri” etc.)**Tilføj selv:** |  |  |