

Marcus Welthof

Præstationer under pres i Harre Vig golf

v/Lars Gundersborg Lauridsen
Sportpsylogisk praktiker
MPhil in Sport And Exercise Psychology
MSc in Sport And Exercise Psychology
BSc in Sport And Exercise Science
BSc in Elite Coach Training
BSc in Education

SPORTGUIDE

NEW YORK UNIVERSITY

STAMFORDHAM UNIVERSITY

Lars Gundersborg Lauridsen

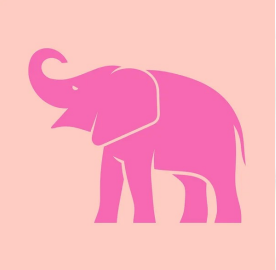
- Sportspsylogisk praktiker og uddannet sportspsykolog i England og USA
- SPORTGUIDE ApS eller www.sport-guide.dk
- Præstationer under pres, mental sundhed, forebyggelse og behandling af psykiske smerter i sport
- Jeg hjælper unge som voksne sportsudøvere med at forbedre deres mentale sundhed, performance og chance for at opnå det, de gerne vil
 - Det er modgang, som uhjælpssomme følelser, tankemylder, pres og stress, der spænder ben for dem
- Jeg hjælper klubber med at forene mental sundhed og performance, så der kommer hele udøvere ud på den anden side.

The British Psychological Society

BASES The British Association of Sport and Exercise Sciences

NEW YORK UNIVERSITY

STAMFORDHAM UNIVERSITY



SPORTGUIDE

NEW YORK UNIVERSITY

STAMFORDHAM UNIVERSITY

Citater

'Golf is deceptively simple and endlessly complicated' Arnold Palmer

'Golf er vildledende simpelt og uendeligt kompliceret'

'Success in golf depends less on strength of body than upon strength of mind' (Arnold Palmer)

'Succes i golf afhænger mindre af kroppens styrke end på sindets styrke'

'To achieve one's goals, there is a need to perform under pressure' (Denise M. Hill)

'For at nå sine mål er der behov for at præstere under pres'



SPORTGUIDE

NEW YORK UNIVERSITY

STAMFORDHAM UNIVERSITY

Citater

'The mind is the greatest weapon'
'It is the greatest club in the bag'
'It is also you Achilles heel'

Steven Elkington



SPORTGUIDE

NEW YORK UNIVERSITY

STAMFORDHAM UNIVERSITY

'A psychological battle'

'The golfer must face and manage a plethora of challenges like external and internal demands'

'Being required to execute a highly technical skill, while faced with such challenges over 4- to 5-hour round, is a psychological battle that most golfers encounter, regardless of standard'

'Golf can be a very lonely sport, where it is the player who is solely responsible for skill execution, with nowhere to hide if things go wrong. In essence, the golfer has to own, and bear their successes and failures'

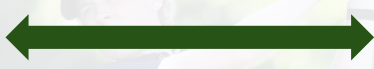
Denise m. Hill, Jamie B. Barker, and Karl Steptoe

SPORTGUIDE

NEW YORK UNIVERSITY

STAMFORDHAM UNIVERSITY

0 – 100% mentalt?

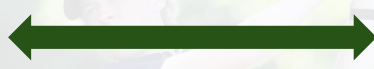


0% 100%

'A good golf shot is 10% swing, 40% setup, and 50% mental' (Jack Nicklaus, 1976)
 'At least half the battle occurs inside the golfers' mind' (Sport psychologist Bob Rotella, 1995)
 'The game is 80% or 90% mental' (PGA Tour professional Tom Kite, 1995)

NEW YORK UNIVERSITY STANFORD UNIVERSITY

Hvor mange sekunder bruger I på hovedet?



0 sek/uge = 0 timer 3600 sek/uge = 1 time

NEW YORK UNIVERSITY STANFORD UNIVERSITY

Frederik Wandahl

Inden udgangen af august 2024 vil jeg gerne arbejde med mentaltræning 2-3 gange om ugen af 20-30 minutter pr/gang (Det vil sige fra 1. september ville procesmålet være at arbejde med sportspsykologi 1 time om ugen).

Det procesmål er 'SMARTE', fordi det er:

- Specifikt (To til tre gange om ugen af 20-30 minutter - 1 time om ugen)
- Målbart (Antallet af gange pr/uge kan måles og det samme kan minutter/timer)
- Attraktivt (Det er et procesmål, jeg gerne vil nå, for det gør mig stærk)
- Realistisk (Jeg vurderer, at jeg kan nå procesmålet inden udgangen af august 2024)
- Tidsbestemt (Jeg vil gerne nå procesmålet inden udgangen af august 2024)
- Evaluerbart (Slut august kan jeg evaluere/måle, om jeg har nået procesmålet).

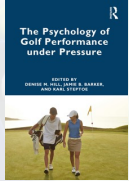


NEW YORK UNIVERSITY STANFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Oversigt

- Hvad kan vi sige om præstationer under pres?
- Hjernens kontrollerer vores tanker og adfærd
- Nervøsitet vs angst i golf
- Geninvestering i golf
- Udfordring eller trussel i golf
- Fiasko ("choking") eller katastrofe i golf
- Mentale redskaber styrker vores mentale sundhed og performance
 - REBT, ACT, mindfulness, Self-talk, goal-setting, osv.
- Hvordan forener vi mental sundhed og performance?



NEW YORK UNIVERSITY STANFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Hvad kan vi sige om præstationer under pres?

- Det vil være at kunne præstere under pres, når det virkelig gælder
- Det vil være at kunne tage gode beslutninger
- Det vil være at kunne følge sine rutiner - 'game plan'
- Det vil være at være realistisk omkring sine præstationer
- Det vil være at være god nok (fysisk)
- Det vil være at være okay (psyisk).



Niclas Brech Rastrop

Kilde > Professor og sportspsykolog Dr. Jamie Barker



NEW YORK UNIVERSITY STANFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf



NEW YORK UNIVERSITY STANFORD UNIVERSITY



Præstationer under pres i golf

Præstationer under pres?

Sergio Garcia's performance styrteddykede på et (1) kritisk tidspunkt, (2) han så opgivende ud, (3) kunne ikke 'vende spillet', (4) havde formodentlig præstationsangst, manglede sikkert resiliens, selvtillid, hjælpsomme tanker og var sandsynligvis presset og stresset (5) på grund af ydre og indre pres; skulle over vandet, tre bolde i vandet og udsigten til at tabe Players Championship og 1,71 millioner dollars.

Præstationer under pres i golf

- 'Når kroppen spænder op, og når vejrtrækningen bliver overfladisk og besværet. Når det føles, som om kroppen låser, og jeg har svært ved at mærke mig selv. Angsten rammer som et lyn fra en klar himmel'
- 'Når det er værst, er det virkelig ubehageligt, og så har jeg jo ikke lyst til at være i det. Men jeg er blevet bedre til at acceptere, når angsten er der. At byde den velkommen og acceptere, at 'okay, så er du med mig i dag'
- 'Det er jo ikke sådan, at jeg går og slår mig selv, men jeg snakker grimt til mig selv og giver dermed ikke mig selv muligheden for at få en okay dag. Det mentale sætter sig i mit spil' (Nicole Broch Estrup)

Præstationer under pres i golf

Hjernen kontrollerer vores tanker og adfærd - Dual-Process Theory

SYSTEM 1 Intuition & Instinct	SYSTEM 2 Rational Thinking
• Role: Answer Situation, Detects Urgencies • Unconscious • Fast • Automatic • Error Prone • Everyday Decisions	• Role: Solves New Information, Makes Decisions • Conscious • Slow • Takes Effort • Reliable • Complex Decisions

Præstationer under pres i golf

Hjernen kontrollerer vores tanker og adfærd - Dual-Process Theory

- De to systemer kaldes også for hjernens arbejdshukommelse. System 1 er hurtigt, automatisk og ubevidst, og system 2 er langsom, kontrollerbar og bevidst (2+4) (47+1578)
- I sport og under tidspres er system 1 fundamental for kontrollen af automatiserede bevægelser (ubevidst kontrol af teknikken), fordi system 2 er for langsom. Det 'levner' system 2 med ledig arbejdshukommelse, som kan forstyrre både vores følelser, tanker, fokus, koncentration, bevægelser og i sidste ende præstationen (Furley, Schweizer & Bertrams, 2015)
- Som eksempel synes angst at reducere arbejdshukommelsen i system 2, da vi 'spilder' ressourcer på negative tanker, bekymringer og irrelevante opgaver (Furley, Schweizer & Bertrams, 2015; Ouimet, Gawronski & Dozois, 2009).

Præstationer under pres i golf

Angst - præstationsangst

- Vi er bange for, om vi kan
- Vi føler os truet, eller vi tror, at vi føler os truet.

Tanker, der følger med angst

- Vi trækker os mentalt fra truslen
- Vi forsøger at overbevise os selv om, at truslen ikke er overhængende, eller at vi 'forstiller os' den.

Adfærd, der følger med angst

- Vi undgår eller trækker os fysisk fra truslen
- Vi distraherer os selv fra truslen ved at deltage i anden aktivitet
- Vi overforbereder os for at minimere truslen (Dryden, 2013).

Somatisk adfærd, der følger med angst

- Vi har sommerfugle i maven
- Vi har hjertebanken
- Vi har en fornemmelse af åndenød og muligvis trykken for brystet
- Vi har svedeture og ryster på hænderne
- Vi har en tør mund (Weinberg & Gould, 2023).

Præstationer under pres i golf

Angst - præstationsangst

- Giver os tankemylder
- Lammer os, så vi ikke kan tænke og handle
- Kan forfølge os videre i livet (Hewitt, 2009)
- Underminerer/truer vores mentale sundhed og præstationer under pres (Dryden, 2013; Hardy, 1999; Turner, 2016).
- Summarum: er vi bange (2-3 x meget nervøs), så går det udover vores velvære og det, vi gerne vil nå
- Billede > Nicole Broch Estrup.



NEW YORK UNIVERSITY



Præstationer under pres i golf

Barriere for at søge hjælp

- Sportsudøvere / golfspillere søger ikke hjælp, fordi de ser sig selv som hårde, og hårde spillere, søger ikke hjælp (Gulliver, Griffiths, Mackinnon, Batterham & Stanimirovic, 2015)
- De spillere viser derved manglende selv-erkendelse og selvværd (Bird, Chow, Meir & Freeman, 2018)
- De spillere, der søger hjælp, viser derimod, at de kan ikke det hele selv, og at de accepterer sig selv for det. **Det er det, der er mental SUPERPOWER nr. 1!**
- Svømmeren Michael Phelps kunne heller ikke selv!

Råd

- Er du virkelig nervøs / bange for, at du ikke kan præstere, og har du tanker, hvor **skal, frygtelig, uudholdeligt og ringe/flasko/elendig** indgår, så grib fat i en voksen (far/mor, træner, leder m.fl.) (Hewitt, 2009)
- Gør du det, så viser du **mental SUPERPOWER**, fordi du anerkender, at der er noget, du ikke selv kan klare
- En voksen kan hjælpe dig, og hvis ikke så kan du, eller kan i sammen søge hjælp hos en psykolog / sportspsykologisk praktiker / sportspsykolog.

NEW YORK UNIVERSITY



Præstationer under pres i golf

Udbredelsen af angst

- Udbredelsen af angst udenfor, i sport og i elitesport er nogenlunde ens og så alligevel...
- I Danmark har ca. 10% af befolkningen angst (Sundhedsstyrelsen)
- Gouttebauge og kollegaer (2019) og Rice og kollegaer (2016) registrerede, at 34% af udøverne i subeliten og eliten havde angst
 - Styrke: Undersøgelse 2270 udøvere.
- Hvorfor denne forskel?



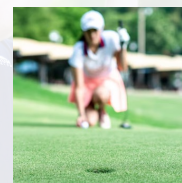
NEW YORK UNIVERSITY



Præstationer under pres i golf

Case Silke

Juniorspilleren Silke søgte hjælp, fordi hun var bange for ikke at kunne præstere det, hun ville. I turneringer sagde hun; **'Jeg skal to-putte, og hvis jeg ikke gør det, er det uudholdeligt, og det viser, hvor ringe, jeg er'**. I samtaler lærte Silke, at den tanke var ekstrem og uheldig og årsagen til hendes angst. Silke lærte at sige; **'Jeg vil gerne to-putte, men der er ingen garanti for det, og hvis jeg ikke gør det, så holder jeg det ud, og det beviser ikke, at jeg er ringe'**. Samtalerne styrkede Silkes selvværd, velvære og performance.



NEW YORK UNIVERSITY



Præstationer under pres i svømning

Case Silke

'Svømmeren Silke søgte hjælp, fordi hun oplevede et enormt indre og ydre pres. Inden løb sagde hun; **'Jeg skal vinde i dag, og hvis jeg ikke gør det, er jeg elendig'**. I samtaler lærte Silke, at den tanke var ekstrem og uheldig og årsagen til hendes angst. Silke lærte at sige; **'Jeg vil gerne vinde i dag, men der er ingen garanti for det, og hvis jeg ikke vinder, så beviser det ikke, at jeg er elendig. Jeg kan acceptere mig selv 100%, og hvis jeg ikke vinder, så viser det også, at jeg kan underpræstere'**. Samtalerne gjorde hende fri af præstationsangsten - presset lagde sig, og nu præsterer hun og når sine mål'.



NEW YORK UNIVERSITY



Præstationer under pres i golf

Case Nicole Broch Estrup

'Når kroppen spænder op, og når vejtrækningen bliver overfladisk og besværet. Når det føles, som om kroppen låser, og jeg har svært ved at mærke mig selv. **Angsten rammer som et lyn fra en klar himmel'**. 'Når det er værst, er det virkelig ubehageligt, og så har jeg jo ikke lyst til at være i det. Men jeg er blevet bedre til at acceptere, når angsten er der. At byde den velkommen og acceptere, at 'okay, så er du med mig i dag'. 'Det er jo ikke sådan, at jeg går og slår mig selv, men jeg snakker grimt til mig selv og giver dermed ikke mig selv muligheden for at få en okay dag. Det mentale sætter sig i mit spil'.



NEW YORK UNIVERSITY





The Economist

THE PSYCHOLOGY OF WINNING

NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

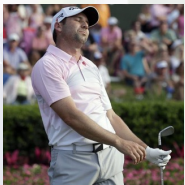
Præstationer under pres i golf

Fiasko eller 'choking' i golf

Hill, Hanton, Fleming og Matthews (2009) definerer fiasko som en stressreaktion, der kulminerer i et signifikant dyk i performance og en psykisk nedtur.

Fem kriterier

1. et katastrofalt dyk i performance
2. et kritisk øjeblik
3. oplevelse af stress
4. oplevelse af uheldsomme følelser, tanker og adfærd
5. fremtidige konsekvenser.

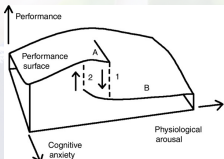


NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Katastrofe i golf

- Teorien, The Catastrophe Theory, forklarer, hvordan pres og stress kan underminere vores performance. Er vi bange for noget (angst), og er den angst for overvældende, over et 'optimalt niveau', så oplever vi en katastrofal nedgang i performance eller en fiasko.
- Angst synes at reducere og forringe vores arbejdshukommelse (af system 2) i så høj en grad, at der ikke er nok energi og fokus til at klare opgaven (Hardy, 1996; Hardy & Parfitt, 1991).



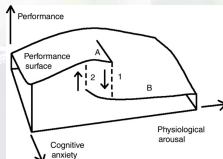
NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Katastrofe i golf

Case Nicole Broch Estrup

- 'Kroppen spænder op, og vejtrækningen bliver overfladisk og besværet.
- 'Det føles som om kroppen låser', ...
- 'Angsten rammer som et lyn fra en klar himmel'
- 'Det virkelig ubehageligt, og jeg har jo ikke lyst til at være i det
- 'Jeg snakker grimt til mig selv og giver ikke mig selv muligheden for at få en okay dag. Det mentale sætter sig i mit spil'.



NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Mentale redskaber styrker vores mentale sundhed og performance

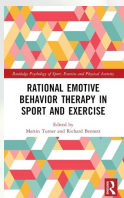
- REBT
- ACT
- Mindfulness
- Self-talk
- Goal-setting.



NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

To teorier - mentale redskaber der virker i golf




NEW YORK UNIVERSITY STAMFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Rational Emotive Behavior Therapy

- Det er vores tanker 'B' og ikke begivenheden 'A' alene, der forstyrrer os 'C'
- I REBT identificerer vi de irrationelle og uheldsomme tanker, og så overskriver vi dem med rationelle og hjælpsomme tanker. Vi forsøger at forandre dem.
- I REBT accepterer vi, at negative tanker er iboende i os, og så fokuserer vi på det, vi gerne vil opnå, og det vi gerne vil være (Dryden, 2013, Turner & Barker, 2014).



Acceptance and Commitment Therapy

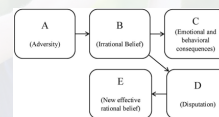
- Vi accepterer vores tanker, og så giver vi slip på dem, mens vi fokuserer på det, vi gerne vil være
- I ACT overskriver vi ikke de irrationelle og uheldsomme tanker med rationelle og hjælpsomme tanker. Vi forsøger ikke at forandre dem.
- I ACT accepterer vi, at negative tanker er iboende i os, og så fokuserer vi på det, vi gerne vil opnå, og det vi gerne vil være (Henriksen, Hansen, & Larsen, 2019).



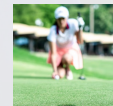
Præstationer under pres i golf

REBT

- I casen med Silke 'slog vi fast', at hun var bange for ikke at to-putte (C), og den følelsen kom væltende, idet hun tog fat i putteren (A)
- På den baggrund formulerede jeg to tanker, hvoraf den ene med al sandsynlighed var årsagen til angsten (B), og hvor den anden 'bare' ville afløse nervøsitæt / bekymring:



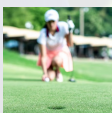
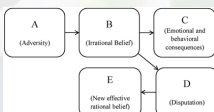
- 'Jeg skal to-putte, og hvis jeg ikke gør det, er det uundgåeligt, og det viser, hvor ringe jeg er'
- 'Jeg vil gerne to-putte, men der er ingen garanti for det, og hvis jeg ikke gør det, så holder jeg det ud, og det beviser ikke, at jeg er ringe.'



Præstationer under pres i golf

REBT

- Silke sagde uden tøven, 'det er tanke nr. 1, der kommer væltende, når jeg tager fat i putteren'
- 'Tanke 2 vil kun gøre mig en smule nervøs, ... den vil tåge presset fra mig'
- Vi diskuterede nu og over flere samtaler sandheden, logikken og hjælpsomheden ved tankerne (D), og da Silke var overbevist om, at den ene tanke var falsk, ulogisk og uheldsomm, og at den anden var sand logisk og hjælpsomm, da følte hun sig fri af angsten
- Den hjælpsomme tanke, 'Jeg vil gerne to-putte, men der er ingen garanti for det, og hvis jeg ikke gør det, så holder jeg det ud, og det beviser ikke, at jeg er ringe', blev hendes nye 'Self-talk' tanke (E).



Præstationer under pres i golf

REBT råd og guideline

Spillere, forældre, ledere og coaches kan styrke deres selvværd, selvtillid, fokus, mental sundhed og performance ved at følge 4 hovedpunkter:

- Anerkend og accepter uheldsomme, krævende og evaluende tanker, hvor ordene **skal, uundgåeligt, frygteligt og ringe/elendig/dårlig/fiasco** indgår. Det er en god ide at føre en logbog over de uheldsomme tanker
- Revurder og diskuter dine uheldsomme tanker i lyset af 3 spørgsmål:
 1. Fx er det sandt, at 'Jeg skal to-putte'?
 2. Fx er der nogen logik i, at 'Jeg skal to-putte'?
 3. Fx er det hjælpsomt at sige, at 'Jeg skal to-putte'?

3. Formuler og diskuter dine hjælpsomme tanker, der er sande, logiske og hjælpsomme, og spørg igen
 1. Er det sandt, at 'Jeg vil gerne to-putte, men der er ingen garanti for det'?
 2. Er der nogen logik i, at 'Jeg vil gerne to-putte, men der er ingen garanti for det'?
 3. Er det hjælpsomt at sige, at 'Jeg vil gerne to-putte, men der er ingen garanti for det'?
4. Styrk dine hjælpsomme tanker - dit nye mindset ved at 'Self-talk' den hjælpsomme tanke igen og igen.



Præstationer under pres i golf

ACT

- I ACT forsøger vi ikke at eliminere vores følelser, tanker og adfærd. Vi registrerer og accepterer dem, og så giver vi slip på dem
- Lærer vi at acceptere dem, så bliver det også nemmere for os at give slip på dem, og vi bruger mindre mental energi på dem
- Gardner og Moore (2007) påpeger, at det er ikke vores følelser, tanker og adfærd, der forudsiger performance, det er derimod vores evne til at acceptere dem og fokusere på opgaven
- Hvad nu hvis vi ikke kan acceptere dem?

I ACT hjælper vi udøveren / klienten med at være i nuet og gøre det, der bringer dem tættere på deres værdier (Hayes & Pierson, 2005; Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006).



Præstationer under pres i golf

ACT

- 'Kroppen spænder og vejtrækningen bliver overfladisk og besværet'
- 'Kroppen slapper, og jeg har svært ved at mærke mig selv'
- 'Angsten rammer som et lyn fra en klar himmel'
- 'Det virkelig ubehageligt, og jeg har ikke lyst til at være i det'
- 'Jeg er blevet bedre til at acceptere, når angsten er der. At byde den velkommen og acceptere, at 'okay, så er du med mig i dag'

'Jeg snakker grimt til mig selv og giver dermed ikke mig selv muligheden for at få en okay dag. Det mentale sætter sig i mit spil' (Nicole Broch Estrup).



Præstationer under pres i golf

ACT råd og guidelines

- Som spillere kan vi identificere det, vi gerne vil være. Fx Ansvarlig, autonom, fleksibel, taknemmelig, ærlig, ydmyg, beslutsom, hjælpsom, omsorgsfuld, modig, fair, stærk som en bjørn osv.
- Det er alle eksempler på værdier, som kan guide og motivere os i hverdagen og under pres i golf
- Følger vi også 3 hovedpunkter under pres, som kaldes for 3R processen, så kan det fostre velvære og performance:

3R proces

1. 'Register': Register de følelser, tanker og den adfærd, som kan underminere performance, og den person du gerne vil være
2. 'Release': Accepter og giv slip på det ubehagelige i stedet for at kæmpe imod det
3. 'Refokus': Omdiriger fokus på opgaven og dine værdier.

THE 3R PROCESS

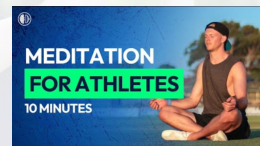
THE 3R PROCESS IS A TOOL TO USE TO BECOME MORE AWARE OF WHAT IS GOING ON INSIDE YOU AND TO HELP YOU CREATE THE POSITIVE MENTAL STATE YOU WANT TO BE IN WHEN YOU ARE UNDER PRESSURE. IT CAN BE USED AT ANY TIME, BUT IT IS MOST EFFECTIVE WHEN USED BEFORE A PERFORMANCE.

NEW YORK UNIVERSITY
STANFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Mindfulness

- Handler om at kunne fokusere - være bevidst og være i nuet uden fordomme
- Være bevidst om, hvad der sker i en selv og i omgivelserne
- Vi kan være mindful med åbne og lukkede øjne
- Mindfulness øgger velvære og performance (Henriksen, Hansen Larsen, 2019; Kaufman, Glass & Pineau, 2019).



NEW YORK UNIVERSITY
STANFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Self-talk

Vi hører det, vi hører det ikke, eller vi kan se, at sportsudøvere taler med sig selv inden og under konkurrence. Den tale kaldes også for 'Self-talk' på engelsk, og det er den, der kan regulere os; styrke vores mindset og øge vores fokus, selvværd, selvtillid, motivation og performance, og det virker. 'Self-talken' kan vi gentage indeni os selv, eller højt så andre kan høre os (1). Den kan være positiv eller negativ (2), og enten styrke vores mindset, bevægelser eller motivation (3) (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos & Theodorakis, 2014; Van Raalte, Vincent & Brewer, 2016).

Bloggen øver os mere indtæt i fokus og 'Self-talk' og hvordan vi lærer at fokusere og 'Self-talk'.



NEW YORK UNIVERSITY
STANFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Goal-setting

- Mål angiver retning og øger fokus
- Mål øger læring, energi og vedholdenhed
- Mål øger motivation, kontrol, selvtillid og selvværd
- Specifikke, udfordrende og svære mål resulterer i bedre præstationer end ingen eller lette mål
- Mål kan være procesmål, præstationsmål, resultatmål, delmål, hovedmål, kortsigtede og langsigtede mål, hvor vi bør fokusere mest på procesmål (Brewer, & Raalte, 2014; Burton, & Weiss, 2008).



NEW YORK UNIVERSITY
STANFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

Hvordan forener vi mental sundhed og performance?

- Hvad er mental sundhed, og hvad vil det sige at præstere under pres?
- Hvad giver det os at forene MS og performance?
- Hvorfor søger spillerne ikke hjælp, og hvad kan vi gøre for at facilitere spillerens hjælpssøgende adfærd?
- Hvordan kan vi ved hjælp af SDT styrke spillerens basale behov, motivation, velvære og performance?
- Hvordan kan vi forebygge og sikre balancen mellem mental sundhed og performance?

Bloggen øver os mere indtæt i MS og P og er også en 1-10 plan for, hvor vi forener os sikre MS og P.



NEW YORK UNIVERSITY
STANFORD UNIVERSITY

Præstationer under pres i golf

1. Bunker, M., & Bunker, M. (2019). Introduction to sport and exercise psychology.
2. Bunker, M., & Bunker, M. (2019). The psychological aspects of sport and exercise performance.
3. Patten, P., Bunker, M., & Bunker, M. (2019). The role of the coach in sport and exercise psychology.
4. Patten, P. (2019). The role of the coach in sport and exercise psychology.
5. Bunker, M., & Bunker, M. (2019). The role of the coach in sport and exercise psychology.
6. Bunker, M., & Bunker, M. (2019). The role of the coach in sport and exercise psychology.
7. Bunker, M., & Bunker, M. (2019). The role of the coach in sport and exercise psychology.
8. Bunker, M., & Bunker, M. (2019). The role of the coach in sport and exercise psychology.
9. Bunker, M., & Bunker, M. (2019). The role of the coach in sport and exercise psychology.
10. Bunker, M., & Bunker, M. (2019). The role of the coach in sport and exercise psychology.

NEW YORK UNIVERSITY
STANFORD UNIVERSITY

