

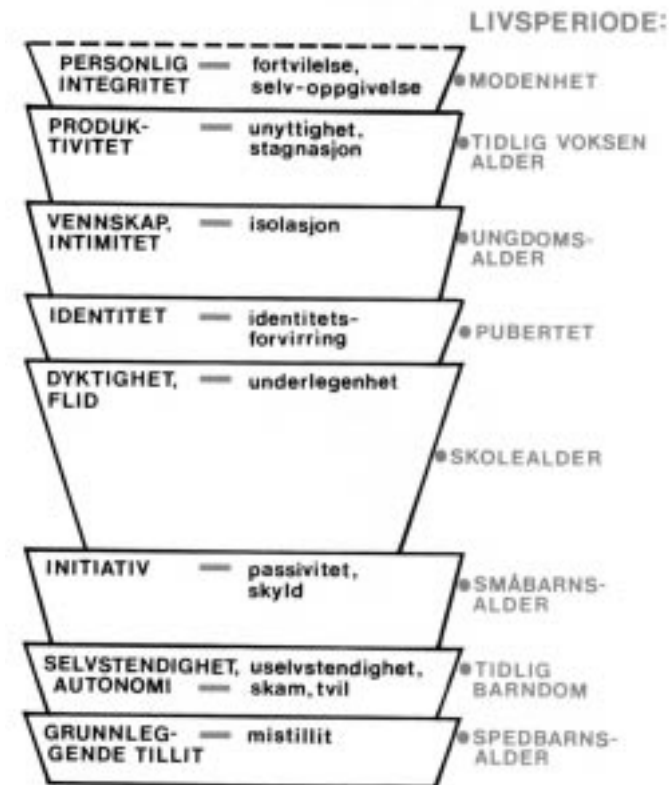


Psykologi

Psykisk/sosial utvikling



- Livsløpet i åtte perioder
- Periodene domineres normalt av ett karakteristisk trekk
- Det oppstår utviklingskriser



Skisse av den psykososiale utviklingsprosessen i følge Eriksons teori (Etter Imsen, 1984)

Beredskap

- Beredskap er et uttrykk for visse egenskaper, tilstander eller evner som utgjør en forutsetning eller et fundament for innlæring og mestring av bevegelsesoppgaver



Motivasjon - Maslow



- Det skilles ofte mellom primære og sekundære behov
- Man skiller også mellom indre og ytre motivasjon

Motivasjon – K.B. Madsen



- Organiske:
 - Sult, tørst, tretthet, kulde, sex
- Følelse:
 - Frykt, aggresjon
- Sosiale:
 - Kontakt, makt, prestasjon
- Aktivitet:
 - Skapertrang, spenningstrang og nysgjerrighet

Motivasjonsfaktorer

MOTIVASJONSFAKTORER (vekstfaktorer)

- Det å nå mål, prestere noe.
- Anerkjennelse for å ha prestert noe.
- Et interessant og givende arbeid
- Muligheter for å bli forfremmet
- Ansvar i jobben
- Personlig vekst



Disse faktorene kunne føre til stor grad av tilfredsstillelse

HYGIENEFAKTORER (vedlikeholdsfaktorer)

- Bedriftens politikk og administrasjon
- Faglig rettleiding fra sjefen
- Forholdet til overordnede, underordnede og kolleger
- Arbeidsforhold. Fysisk arbeidsmiljø
- Lønn
- Status
- Sikkerhet
- Privatliv

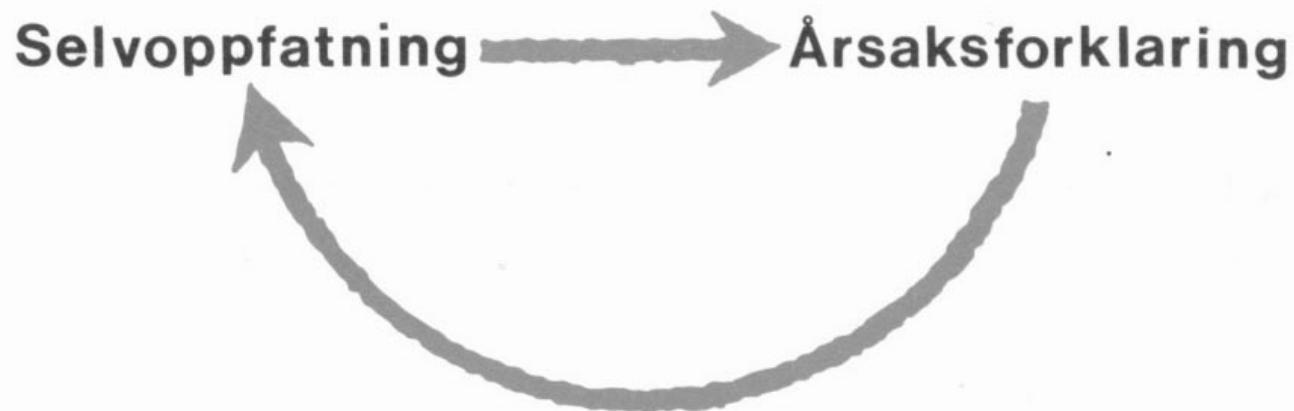


Disse faktorene kunne føre til stor grad av misnøye (manglende glede)

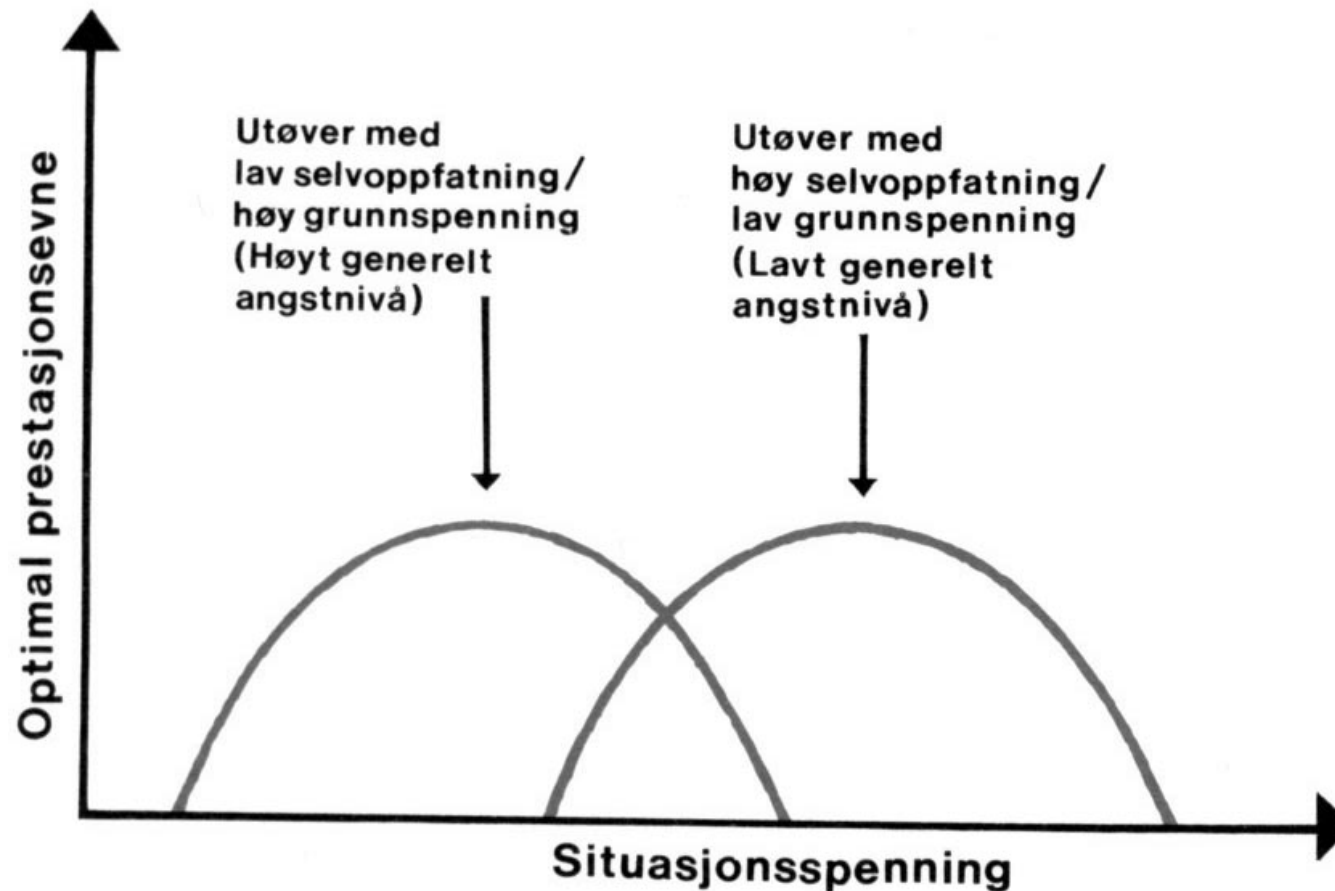


Positiv selvoppfatning

- Selvbildet er viktig for selvtilliten
- Selvbildet eller kroppsbevisstheten er oppfattelsen av hvordan en er bygd og ser ut



Positiv selvoppfatning



Andre beredskapsfaktorer



- Iherdighet
- Treningsflid og tålmodighet
- Vilje til å anstrenge seg kroppslig
- Høy toleranse for småplager
- Evne til å tåle skuffelse og motgang
- Gode fysiske forutsetninger

Mental trening skal trene:



- Den indre samtalen
- Oppmerksomhet
- Motivasjon
- Vilje
- Selvtillit
- Evnen til å være best når det gjelder
- Ta ansvar for egen utvikling
- Skaperevne

Treningsmetoder



- Avstressings-trening
- Meditasjon
- Yoga
- Avspennings-trening
- Pusteteknikk
- Muskelavspenning
- Fysisk aktivitet
- Autogen trening
- Modelltrening
- Symboltrening
- Teknisk/taktisk trening