



Artikel i Det grønne område den 21.12.2007

## Coaching og meditation gav mental ro

Damerne vandt over Tyskland efter 20 år - Dansk Kegle Forbund hyrede professionelle coaches til at få skabt motivation, kampgejst og mentaltræning op til landsstævne.

DGO Dansk Kegle Forbund er med på noderne. Op til landsstævne mod Tyskland den 3. november blev der gjort brug af mentaltræning for at opnå vindermentalitet. Med stor succes.

For første gang i 20 år lykkedes det damelandsholdet at slå de ellers uovervindelige tyskere.

*"Der blev mediteret for at skabe koncentration, effektivitet og ro. Spillerne oplevede helt nye perspektiver på deres evner. Som mennesker kan vi ændre vores mentale tilstand og gennem visualisering skabe motivation og gejst. Teknikkerne vinder i stigende grad indpas også i sportens verden,"* fortæller Lone Mønster fra SuccesPartner i Kgs. Lyngby, som Dansk Kegle Forbund havde hyret til at stå for mentaltræningen.

*"Det, at hele visualiseringen omkring at vinde blev oplevet i fantasien – altså at vi så sejren for os, vores bedste kast osv., var en kolossal positiv måde at gøre sig klar til et stævne på. Vi oplevede en helt ny energi i kroppen og fik lært, hvordan vi nemt selv kan få den energi hevet ind i kroppen. Det er bestemt en metode, Dansk Kegle Forbund også vil gøre brug af i fremtiden,"* siger landstræner Finn Madsen fra Nærum.

Forskellige former for præstations-stress er et velkendt fænomen blandt idrætsudøvere og andre, som skal yde deres bedste på et bestemt tidspunkt.

Den stress kan man bearbejde og vende til noget positivt gennem coaching.

*"Dagen før stævnet coachede vi spillerne for at få brudt deres uhensigtsmæssige tankemønstre. Jeg er overbevist om, at spillerne har fået en oplevelse, som viser, at de har langt flere ressourcer, end de umiddelbart er bevidst om. At vinde handler om at finde alle ressourcer frem. Og det opnåede vi med Dansk Kegle Forbund,"* siger Lone Mønster fra SuccesPartner.

Læs mere på [www.SuccesPartner.com](http://www.SuccesPartner.com)