

## INSIDE SPORTS PERFORMANCE®

Ett 100% praktisk tillvägagångssätt för att vända press till din fördel.

Alla som någon gång tävlat i någon sport, oavsett nivå, vet hur mycket press kan påverka prestationen. Och det är lika uppenbart att den psykiska delen av hur en idrottsman presterar är den som pendlar mest, från dag till dag. Ändå, effektiv mental förberedelse förblir ett mysterium för de flesta, antingen försummad helt eller endast betraktad som en desperat sista utväg i en "måste-vinna"-situation.

Gazing är specialister på att förstå prestation under press, med en helt annorlunda och 100% praktiskt förhållningssätt. Vårt Inside Sports Performance System visar dig exakt var pressen kommer ifrån, och hur du vänder den till din fördel, som elitidrottare gör - fokusera på uppgiften och ta rätt beslut, istället för att låta dig bli distraherad eller överväldigad. Avgörande är att vi inte försöker komma mellan tränare och spelare: den robusta strukturer som vi infört kan spela en viktig roll, faktiskt stärka detta förhållande. Viktigast av allt, de mind-set verktyg vi tillhandahåller inte bara förändrar processen gällande förberedelser före matchen, till skillnad från alla coaching manualer, de är lätta att tillämpa effektivt när de behövs som mest.

### Inside Sports Performance: Systemstrukturen

Vem är det för?

Alla som är intresserade av att förbättra sina idrottsprestationer: idrottare, spelare och tränare, på alla tävlingsnivåer.

Hur många?

Vi är mycket flexibla. Ofta arbetar vi en-och-en med en tränare, innan vi introducerar vårt system för idrottaren (och ibland bara med tränaren). Men vi arbetar också gärna med team.

Vad ingår?

Vår Inside Sports Performance System levereras i två huvudfaser:

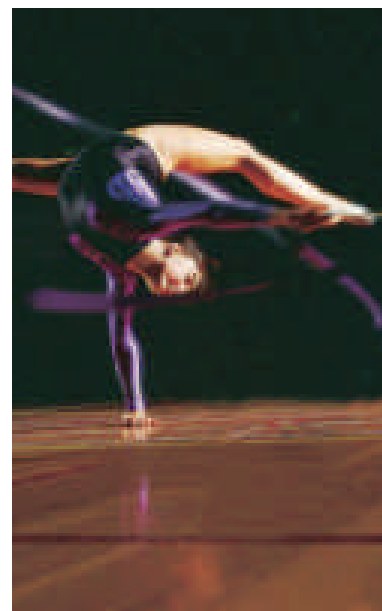
1. Inledande workshop: införande av de viktigaste principerna, kartan och verktygen vilka systemet bygger på. Dessa varierar från en till två timmars lektioner upp till två dagar.
2. Genomförande: beroende på den inledande workshopen, vilken vanligen sker i form av en serie färdighetsmoduler. Men vi kan även anpassa denna del av system för att ta upp de specifika frågor som behöver lösas av idrottaren eller teamet.

### Gazing: System för förbättrad prestation under press.

Gazing Performance är en internationell verksamhet som för närvarande arbetar med kunder i över 60 länder för att leverera bestående prestationsförbättringar och resultat. Inom områdena företag, idrott och skola hjälper vi individer och team att maximera den egna potentialen och nå bättre resultat - hur pressande vardagen än är. Vi gör det genom att utveckla och implementera system som ger kunden vägledning, insikt och de verktyg som krävs för att leverera sitt absolut bästa när det verkligen gäller.



Gazing Performance Sverige AB  
Brädgårdsvägen 28  
236 32 Höllviken  
Sverige



“Avgörande är att vi inte försöker komma mellan tränare och spelare: den robusta strukturer som vi inför kan spela en viktig roll, faktiskt stärka detta förhållande.”

www.gazing.se  
E: gazing@gazing.se  
T: (+46) 040-630 37 50

Förutom idrott, omfattar Gazing Performance Systems: Operationell ledning, ledarskap, kundservice, försäljning och säljledning, Strategisk Account Management, samt utbildning.

Läs mer på [www.gazing.com](http://www.gazing.com)

## Gazing Inside Sports Performance System

Liksom alla Gazing Performance Improvement System, fungerar Inside Sports Performance på tre nivåer för att hjälpa idrottare att optimera sin naturliga talang och förvärvade färdigheter konsekvent när pressen är som störst:

### 1. Se helheten

Den övergripande princip, på vilken vårt system bygger, är att nyckeln till förbättrade idrottsliga prestationer är kontroll av fokus, det vill säga, förmågan att fokusera på uppgiften och att fatta rätt beslut, när pressen är på.

Kanske verkar det självklart, men faktum är att det radikalt strider mot konventionella metoder för idrottspsykologi, som i allmänhet fokuserar på vikten av "positivt tänkande". Detta kan låta lockande ("tro på att du vinner, och du kommer att vinna"), men i tävlingens hetta, kan ogrundade självförtroenden ge spelaren eller laget en snedvriden bild av den faktiska situationen - med katastrofala följder.

Däremot hjälper vår kartas synsätt idrottare att lära sig att se situationen som den egentligen är, i ögonblicket. Och tydlig, korrekt uppfattning innebär att spela med klarhet och precision.

### 2. Förstå systemet

I stora drag, systemet som tillhandahålls av Gazing Inside Sports Performance kartan representerar en trestegsprocess som idrottare snabbt och lätt kan internalisera, och ta in på spelplanen:

- Red Head / Blue Head - handlar om att erkänna när uppmärksamheten har avletts från nyttiga processer till "loopar" där uppmärksamheten fastnar på negativa resultat, om vad som har hänt eller kan hända, snarare än vad som faktiskt inträffar.
- Inriktning - betyder att omedelbart bedöma helheten, vilket innebär en scanning av miljön (inre och yttre) för att få fram relevant information.
- Detaljer - processen genom vilken spelaren riktar uppmärksamheten på praktiska detaljer (snarare än ohjälpsamma resultat), hjälpa till att lugna aktiviteten i sinnet och förhindra det från att störa hjärnans intuitiva svar på situationer.

Ett visuellt enkel och lätt minnesvärd representation av komplexa idéer, kartan bygger på solida principer av prestation och kognitiv psykologi. Och det är detta som gör att det kan tillämpas allmänt i tävlingssituationer i verkliga livet.

### 3. Använda rätt verktyg

I alla Gazing System, är det kombinationen av en karta samt praktiska verktyg som ger resultat. Och framför allt, de tre viktigaste verktygen som tillhandahålls av Inside Sports Performance, motsvarar de viktigaste mentala uppgifterna före, under och efter en tävlingsinriktad händelse.



Gazing Performance Sverige AB  
Brädgårdsvägen 28  
236 32 Höllviken  
Sverige

“Däremot hjälper vår kartas synsätt idrottare att se situationen som den egentligen är, i ögonblicket. Och tydlig, korrekt uppfattning innebär att spela med klarhet och precision.”

[www.gazing.se](http://www.gazing.se)  
E: [gazing@gazing.se](mailto:gazing@gazing.se)  
T: (+46) 040-630 37 50

Före, hjälper ett verktyg kallat "Myth and Reality" spelaren eller laget att se klart, och utan filter, hur läget är och vägar till effektiv prestation.

Under evenemanget, som ni har läst ger verktyget "Red Head / Blue Head" en enkel struktur för att upprätthålla kontroll av fokus, analysera vad som händer när det hettar till i spelet och svara på lämpligt sätt.

Efter händelsen är Sport X-Check verktyget som gör att spelare, lag och tränare kan analysera vad som händer på spelplanen, utvärdera prestationen, och för att få användbar information/feedback till systemet.

Dessutom kan ytterligare verktyg, inklusive "Skill Ladder" och "Values Conflict Grid", möjliggöra för tränare och spelare att utveckla sammanhängande system för utbildning och kompetensutveckling, som kommer att hålla för pressade situationer.

## Resultat och fördelar

Helt enkelt kan Gazing Inside Sports Performance System hjälpa idrottare på alla nivåer, från elitidrottare till amatörer, att höja sina spel, för att uppnå hållbara förbättringar av jämn prestation, genom att förse dem med de mentala verktyg de behöver för att leverera sitt bästa när pressen är som störst.

Närmare bestämt, i slutet av den inledande workshop, kommer varje deltagare att ha:

- En tydlig förståelse av den grundläggande principen om förbättrad prestation under press genom kontroll av fokus.
- Kunskap om Inside Sports Performance kartan.
- En praktisk kännedom om de tre viktigaste verktygen som kan användas före, under och efter tävlingen.
- Ett fast grepp om hur kartan plus verktygen kan användas för att bygga matchavgörande återhämtningsförmåga och mental styrka, över tiden.

Vi kan inte betona tillräckligt starkt att vårt system är en praktisk, no-nonsen strategi som kan anpassas för varje sport, och kan användas av alla idrottare, oavsett på vilken nivå de tävlar. Och eftersom det inte finns någon mystik eller hemlighet av något slag om hur vårt system fungerar, är det lika lämpligt för spelare, lag och tränare – det tillhandahåller en gemensam förståelse för hur man vinner det "inre spelet".

Framför allt lovar vi att när Gazing Inside Sport Performance System genomförs fullt ut kommer det att leverera en synlig och mätbar effekt, det hjälper idrottare att tänka klart, känna kontroll och agera mer effektivt när pressen är som mest intensiv.

## Varför man ska använda kartor

Kartorna är det enskilt mest utmärkande och innovativa draget i Gazings tillvägagångssätt. Vi tror helt enkelt att de är den mest kraftfulla och praktiska form av kommunikation som finns. Det finns inget teoretiskt med en karta, den visar var du är, var du vill vara, och hur man kommer dit. Den hjälper dig att gå i rätt riktning. Och bäst av allt, du behöver inte lära dig att använda kartan, från det ögonblick den är i dina händer, kan du börja använda den.



gazing  
performance  
systems

Gazing Performance Sverige AB  
Brädgårdsvägen 28  
236 32 Höllviken  
Sverige

“Vi kan inte betona tillräckligt att vårt system är en praktisk, no-nonsen strategi som kan anpassas för varje sport och användas av alla idrottare, oavsett på vilken nivå de tävlar. Och eftersom det inte finns någon mystik eller hemlighet av något slag om hur vårt system fungerar, är det lämpligt för spelare, lag och tränare - det tillhandahåller en gemensam förståelse för hur man vinner det "inre spelet".”

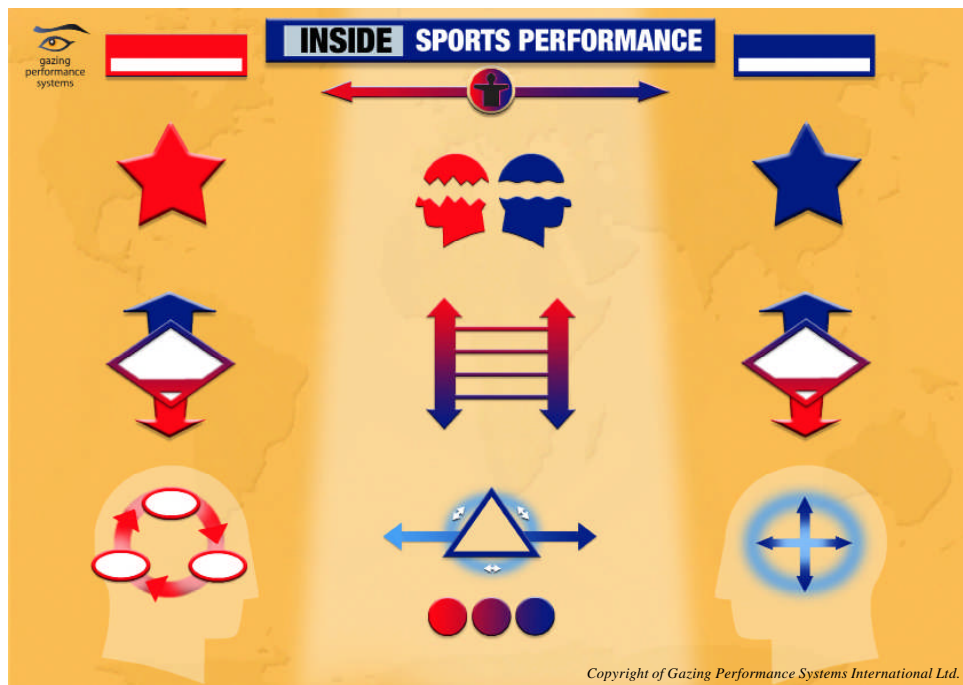
www.gazing.se  
E: gazing@gazing.se  
T: (+46) 040-630 37 50



Till skillnad från kartor över fysisk terräng, utgör vår karta det mentala landskapet, och eftersom de övergripande principerna för hur det mänskliga sinnet fungerar inte förändras, kommer en Gazing karta aldrig att bli inaktuell. Denna allmänna egenskap förklarar också varför många deltagare tycker att våra kartor kan vara användbara i alla typer av situationer, inte bara yrkesmässigt utan också i deras personliga liv.



Gazing Performance Sverige AB  
Brädgårdsvägen 28  
236 32 Höllviken  
Sverige



“Framförallt lovar vi att när Gazing Inside Sports Performance System används fullt ut kommer det att leverera en synlig och mätbar effekt, det hjälper idrottare att tänka klart, känna kontroll och agera mer effektivt när pressen är som mest intensiv.”

www.gazing.se  
E: gazing@gazing.se  
T:(+46) 040-630 37 50