

MENTAL TRÄNING – EN SAMMANFATTNING

Mental träning är både komplicerat och simpelt på samma gång. Det är ofta lätt att förstå *hur* man ska göra, det är desto svårare att faktiskt genomföra det. Här följer en sammanfattning av föreläsningen du medverkade vid som förhoppningsvis gör att du kan börja använda den mentala träningen som ett redskap i din idrott.

Mental träning vill få hjärnan att arbeta *med* oss, istället för *emot* oss. För att detta ska bli möjligt krävs några basala saker och det första är att få huvudet att sitta fast på kroppen (ni minns den huvudlösa gubben va?). Saker som skador, begränsande tankar, stress, dålig sömn, förväntningar, nervositet etc. kan få oss ur balans.

Att hitta en bra balans i livet är inte lätt, men eftersträvansvärt. Och även om det inte alltid går så är det viktigt att vi, framförallt inför tävlingar, ser till att ta ansvar för det vi kan kontrollera. Resten får vi lära oss att blockera ut. Under tävling kan du parkera tankar på parkeringsplatsen – ”jag hämtar dig sen, stör ej just nu”.

Målsättning: Genom att sätta tre olika typer av mål är det enklare att arbeta med vår utveckling strukturerat. Resultatmål (mål som har att göra med placeringar, uttagningar etc. – beror även på andras prestation) Prestationsmål (mål som handlar om antal pilar, fysträning, konditionsträning – tävlar enbart mot dig själv) Känsломål (mål som berör hur du mår psykiskt vid träning/tävling, nervositet, nöjdhet etc.)

Våga sätta mål för dig själv för att kunna utvecklas och för att må bättre. Målen ska ha en efter sig för att ni ska kunna sätta en ✓ i rutan när ni är klara. Med andra ord, det ska vara ett specifikt mål och om du blir taggad av att det är tidsangivet så sätter du ett slutdatum på när det ska vara uppnått.

Ta inte i för mycket, tänk på att 2% stadig ökning alltid är bättre än 4 veckors fullt ös för att sen hamna tillbaka i samma gamla ”lunk”. Var snäll emot dig själv och gör hellre många delmål än ett stort mål som känns övermäktigt. Om du blir nervös så är tävling viktigt för dig, ge då dig själv förutsättningar att bli ditt bästa jag.

Påverkan är en källa till nervositet. Det vi inte kan påverka gör oss mer nervösa än det vi känner att vi har kontroll på. Så tänk på vad som påverkar just dig och försök att hantera så mycket som möjligt av det. Tänk på att hjärnan bara kan fokusera på en sak i taget, så om du fokuserar på motståndaren så kommer du ha svårare att styra din egen pil rätt. Flytta fokus på träning genom att fokusera på olika delar i rummet när du kastar.

Om ni vill lyckas – lägg fokus på det ni gör bra. Använd misstagen till att göra nya mål. Om du vill lyckas, ha fokus på att lyckas. Tänk på vår inbyggda bartender som gärna vill blanda häftiga drinkar åt oss. Bartendern blandar om vi skickar upp en beställning och det gör vi genom glädje. Så bli glad när du lyckas – du är värd att fira, du är värd att må bra. Bartendern älskar när vi mår bra, och på köpet får vi en genväg till inläring i kroppen som gör att vi lär oss fortare och klarar av målen snabbare. Win/win!

Det mentala metspöt: Förlorar du ibland matchen redan i bilen på väg till tävlingen? Ibland så släpar vi med oss alldeles för många dåliga tankar och föregående misstag, vi låter dem hänga på vår fiskekrok. Ibland går det istället strålande bra och då kastar vi fram metspöt och börjar fira redan innan matchen är slut. Det är vanligt att tappa fokus på grund av denna fiskekrok. Vi behöver fokusera på nuet och tänka att varje pil är lika viktig.

Läxor:

Använd kroppsspråket som en enkel väg bort från nervositet – fast blick, sänkta axlar, andningen i magen. Iklä dig er alldeles egna supermandräkt varje gång du ska på tävling – den blir tillslut en trigger som sporrar dig. Fysisk träning sänker kortisol (stresshormon) i kroppen, så lägg in några fyspass så orkar du hålla fokus bättre. Vad har du för förväntningar/begränsningar? Lyssna på varandra och våga säga till om någon pratar ner sig själv. Dina tankar/känslor är inte sanning, lokalisera de du inte vill ha och byt. Det är ingen som kan säga att du gör fel som ändrar tankar i ditt eget huvud, tankarna är bara dina – så låt dem inte begränsa dig när de kan höja dig.