



3 MENTAL TRÄNING

För att du ska lyckas inom din idrott är det givetvis viktigt att träna rätt. Fysiska förberedelser är grundläggande och framgång förklaras ofta med förfinade träningsmetoder, förbättrad teknik, bättre utrustning samt med insikten att hård träning måste balanseras med optimal återhämtning. Men för att lyckas måste du också kunna prestera bäst när det verkligen gäller – och då behöver du vara mentalt förberedd inför prestationsögonblicket. I det här kapitlet blandas teori med tips och råd om hur du kan utveckla dina idrottspsykologiska färdigheter och på så sätt öka din prestationsförmåga. Det handlar om *mental träning*.

Inledning

Framgångsrika elitidrottare kan i intervjuer fälla kommentarer som "antingen har man det eller så har man det inte". Exakt vad *det* innebär beskrivs sällan, men ofta handlar det just om förmågan att prestera som bäst när det gäller. Självklart vill alla som satsar på en idrott vara *bäst när det gäller*. Det finns idrottare som alltid presterar bra på träning, men som i stort sett alltid gör sämre ifrån sig på viktiga matcher eller tävlingar. Kanske är det något du själv känner igen dig i? I sådana här fall hjälper det inte med mer fysisk träning, och därför kan slutsatsen ofta bli att idrottaren ifråga förmodligen saknar *det* som krävs för att bli riktigt bra. Men då är det viktigt att veta att precis som lösningen i samband med fysisk svaghet är fysisk träning, kan brister av psykologisk karaktär förbättras med mental träning.

De flesta psykologiska färdigheter är alltså tränings- och utvecklingsbara, och det handlar inte om något som man bara *har* eller *inte har*. Men på samma sätt som kondition och muskelstyrka måste byggas upp för att sedan underhållas, behöver även psykologiska färdigheter först arbetas upp och därefter underhållas. Därför bör regelbunden mental träning vara en naturlig del i din träning, precis som fysisk träning.

I den första delen av kapitlet fokuserar vi på fem grundläggande psykologiska färdigheter som brukar nämnas i idrottspsykologiska sammanhang. Det handlar om *mål och motivation, självförtroende, spänningsreglering* respektive *koncentration*. Vi kommer också tala om *mentala föreställningar* som kan sägas fungera som en slags inre film, där du ser dig själv utföra exempelvis loppet innan start – du skapar minnen av framtiden för att på så sätt förbättra din prestation när det gäller.

I kapitlets andra del beskrivs förberedelserna inför en prestation, betydelsen av balans och välbefinnande, hur du når den optimala prestationszonen, samt varför mental träning är väldigt viktigt för att bli framgångsrik. Slutligen diskuterar vi begreppet "flow" – det vill säga då allting faller på plats, när kropp och medvetande fungerar tillsammans, då både känslan och prestationen är på topp.

Mål och motivation

Motiverande mål

Motivation kan generellt beskrivas som en "sammanfattande term för de processer som sätter igång, upprätthåller och riktar beteende" (Nationalencyklopedin). Utan motivation skulle vi alltså aldrig kunna utföra någonting. Motivation är därför en nödvändig ingrediens för all form av mänsklig verksamhet, inte minst inom elitidrott. För att kunna ange ett beteendes riktning, måste någon sorts mål finnas. Detta mål (*riktningen*) kan du vilja uppnå mer

eller mindre starkt (*intensitet*). Ofta är det så att ju mer intensivt du strävar efter ett mål, desto mer uthållig är du. *Uthållighet* är därmed den tredje variabeln som alltid bör uppmärksammas i samband med motivation. Eftersom det är nödvändigt att ha mål för att motivationen ska ha en riktning, kommer vi nu beskriva några olika typer av mål och hur de styr din idrottsmotivation – och därmed också din prestation.

Målstyrning

Alla sätter upp mål i livet, och alla människor är i olika grad motiverade att uppnå dessa mål. Det som skiljer elitidrottare från andra, är att de förutom vardagliga mål även har mål relaterade till deras idrottande. För att bli elitidrottare krävs en motivation utöver det vanliga. Siktar du högt använder du dig i större utsträckning av tydliga och väldefinierade mål för att kunna rikta och styra motivationen. Vad finns det då för olika mål?

Kort- och långsiktiga mål

Det är viktigt att ha såväl kortsiktiga som långsiktiga mål. Vi människor har ofta ett behov av att få regelbunden förstärkning (uppmuntran/belöning) för att vi ska fortsätta med ett beteende. Förstärkningen eller belöningen måste inte ske särskilt ofta, men någonstans går gränsen för när tiden mellan belöningarna (det som förstärker beteendet) blir för lång.

EXEMPEL

En ung, hårt satsande idrottare, som i samband med ett sommar-OS fyller 14 år, räknar ut att hon antagligen är lite för ung vid nästa OS för att ha en realistisk chans att kvalificera sig. Däremot om åtta år, som 22-åring, borde det finnas en möjlighet. Skulle hon nu sätta upp ett enda mål – OS-guld om åtta år – skulle hon få svårt att motivera sig till de tusentals träningstimmar som måste genomföras innan hon ens kvalificerar sig till OS. En klokare strategi är att sätta upp flera delmål, det vill säga mer kortsiktiga mål, som hon kan uppnå och därmed uppmuntras av (få förstärkning från). När hon lyckas nå dessa delmål förbättrar det även självförtroendet.

Resultat-, prestations- och processmål

Att du som idrottare sätter upp *resultatmål* är självklart, tävlingsidrott handlar ju om resultat. Om det sedan handlar om medaljer, vinna matcher eller någonting annat spelar mindre roll. Det gemensamma är att dina tävlingsresultat kan jämföras med andras för att avgöra om prestationen är bättre eller sämre än dina konkurrenters.

Prestationsmål går också att jämföra, men då handlar jämförelsen framför allt om dina egna resultat över tid. Om du är löpare och vill slå ditt personliga rekord sätter du upp ett prestationsmål. *Processmål* handlar också om dina egna framsteg, men fokuserar inte på resultatet utan på utförandet. Fördelen med prestations- och processmål är att de ligger under din personliga kontroll. Om du lyckas pricka toppformen är det möjligt att sätta ett nytt personligt rekord, eller att orka springa hela matchen igenom med högt tempo, oavsett hur konkurrenterna presterar. Detsamma gäller processmål, som att hitta rätta linjen ner till mål, att åka mjukt men ändå kraftfullt genom svängarna eller att slå träffsäkra passningar. Ett resultatmål är något helt annat, eftersom konkurrenter i toppform kan förvandla en "säker" vinst till en klar förlust. Forskning har visat att idrottare som bara sätter upp resultatmål, och är fixerade på dessa i tävlingsituationen, i större utsträckning upplever ångslan/oro och andra känslor som kan påverka prestationen negativt. Även koncentrationssvårigheter är vanliga, speciellt i situationer när konkurrenterna ser ut att prestera bättre.

När man började tala om dessa tre olika typer av mål, rekommenderades idrottare att låta bli att sätta upp resultatmål. Men senare forskning har visat att de flesta framgångsrika elitidrottare använder alla tre typer av mål. Ett bra tillvägagångssätt för att undvika den extra press som resultatmål kan innebära under tävlingar, är att vara mer prestations- och processinriktad ju närmare prestationsögonblicket du kommer. Däremot när tävlingssäsongen är avlägsen, eller när OS är flera år framåt i tiden, kan drömmen om ett OS-guld (alltså ett resultatmål) hjälpa dig att hålla uppe motivationen. Men ju närmare tävlingarna kommer – desto mer prestations- och processinriktade bör målen bli.

Som alltid finns det undantag, och säkert är det så att vissa framgångsrika elitidrottare sporras extra i tävlingsögonblicket av att se sig själva ta emot guldmedaljen. De flesta idrottare är dock hjälpta av att fokusera på sådant som de kan kontrollera och därmed främst vara fokuserade på processmål före och under själva tävlingen.

Målorienterad prestationsmotivation

Om du ställer upp resultatmål värderas hela tiden din kompetens i förhållande till andra. Du upplever dig som framgångsrik när du presterar bättre än andra, eller lika bra som andra men med mindre ansträngning. Så långt är det relativt oproblematiskt. Men om prestationen blir sämre än konkurrenternas, då ökar risken för bortförklaringar. Det kan handla om förklaringar där ett mindre bra resultat sägs bero på ren och skär otur, på att konkurrenterna fuskat, att du drabbades av orättvisa domare eller kanske att förberedelserna var bristfälliga på grund av någon yttre faktor. Om det sedan är korrekt eller inte spelar mindre roll, du behöver helt enkelt någonting som förklarar varför det gått dåligt.