

Mental träning 1



Foto: Curt Ekblom

Det finns många förutfattade meningar när man pratar om mental träning. Framförallt är det så bland dem som aktivt inte arbetar med mental träning. Många sätter likhetstecken mellan avslappningsband och mental träning, men mental träning omfattar så mycket mer. Här kommer vi att begränsa oss till att beskriva de grundläggande begreppen och hur de påverkar den aktive skytten i tävlingssituationen. Vi kommer även att ge förslag på hur man kan träna sin mentala styrka. Vill man fördjupa sig mer finns det en mängd bra och intressant litteratur i ämnet.

Vad innebär mental träning egentligen?

Mental träning kan ses som ett sätt att få alla psykologiska pusselbitar att falla på plats och att förstå dess innebörd och samspel med varandra. Det handlar om att lära sig att styra sina attityder, tankar och förväntningar i livet så att de verkar till ens egen fördel och på så sätt utnyttja sina inre resurser bättre.

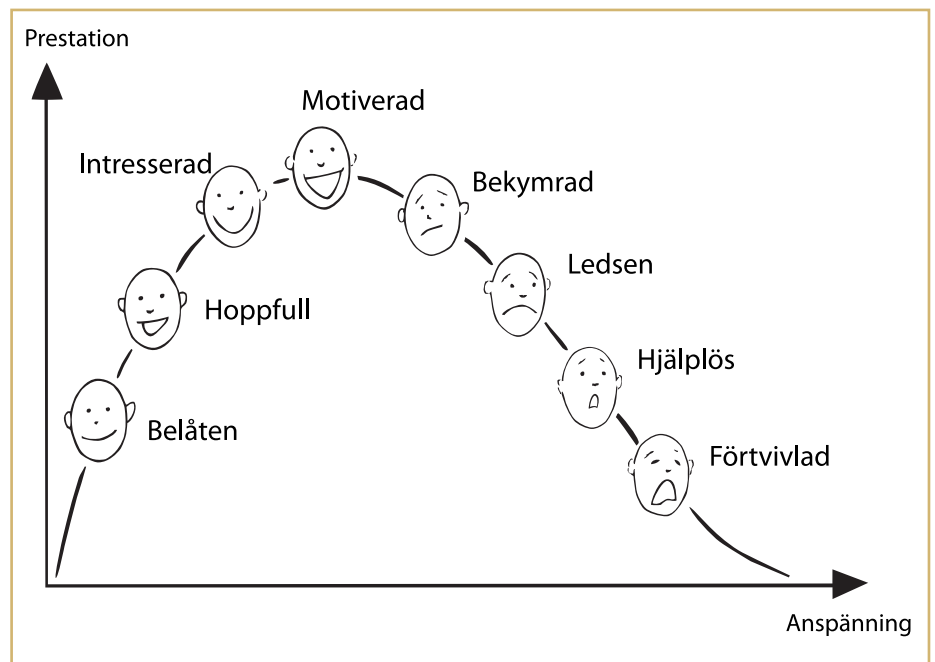
Det handlar också om att lära känna sig själv och hur man fungerar som person i olika situationer. Utifrån dessa konstateranden kan man sedan arbeta med att förstärka, bygga upp och förändra sin mentala styrka. Mental träning handlar helt enkelt om att få dig att tro på dig själv och din kapacitet.

Inställning

Händelser kan uppfattas olika beroende av vad man väljer att fokusera på. Man har alltid ett val när man ser på det som händer, hur och vad man vill tycka och känna. Man kan välja ett negativt perspektiv eller ett positivt. Med en positiv inställning och med en mer optimistisk syn har det visat sig att människan kan prestera bättre och mer ändamålsenligt oavsett verksamhetsområde.

Ett positivt tänkande uppnås genom att man utvecklar en förmåga att använda ett positivt inre samtal och positiva affirmationer (mentala meningar). Negativa tankar bör snabbt ersättas med i förväg uttänkta positiva tankar. Det är viktigt att inte räkna med ett perfekt utförande varje gång. Misslag noteras, men värderas inte. Det handlar i stället om att förstärka framgångarna.

Positivt tänkande handlar om vilken attityd man har till saker och ting. En bra början till en attitydförändring är att byta ut ne-



gativt laddade ord och uttryck till något mer positivt. Ett annat sätt att ändra sin inställning är genom att ersätta den negativa tanken inom en minut.

Det undermedvetna för oss mot det vi tänker. Har vi positiva och glada tankar känns livet enklare och roligare. Om man går och tänker på allt man vill undvika så programmeras dessa bilder in i hjärnan och då dras det undermedvetna mot just detta.

Psykisk anspänning

När man utsätts för stress, fysisk eller psykisk, leder detta till en rad kroppsliga reaktioner. Kroppens anspänningsnivå höjs genom att hjärtfrekvens och blodtryck höjs. Blod dirigeras om från huden till muskler-

na. Dessa reaktioner kan uppkomma till följd av både positiv (t ex glädje, förväntning, kärlek) och negativ (t ex rädsla, nervositet, aggression) anspänning.

Det verkar finnas ett samband mellan prestation och anspänning. Om anspänningen är för låg blir man slö, inte riktigt skärpt och tar inte uppgiften på allvar. Är anspänningen däremot för hög kan det lätt leda till problem med teknik och timing. Var och en tycks ha en viss anspänningsnivå som är bäst lämpad för att prestera på topp.

Att delta i en tävling leder till ett stresspåslag som läggs till den grundspänning som alla har. För att hamna på rätt anspänningsnivå är det en fördel om man själv kan reglera sin anspänning. Det finns tekniker för



att reglera anspänningen, men dessa bör även kompletteras genom träning i att prestera under mental press.

En annan detalj som påverkar hur väl man presterar under mental press är den riktiga teknikens dominans över den felaktiga. En väl inövad, automatiserad och enkel teknik klarar i regel högre anspänning. Därför bör man vara noggrann med teknikträning och framförallt undvika tävlingsmoment när man jobbar med teknik.

Motivation

När motivationen brister, försämras prestationen – oavsett vad prestationen egentligen handlar om. Motivation kan definieras som en persons benägenhet eller vilja att arbeta för att nå ett bestämt mål. Det innebär att identifieringen av målet, målinriktningen och tron på att klara av att nå det är viktig för motivationen.

Motivationen delas upp i inre motivation, yttre motivation och amotivation. Inre motivation handlar om att utföra något för själva nöjet i sig och den glädje och tillfredsställelse utförandet ger. Yttre motivation handlar istället om yttre drivkrafter som priser, pengar eller berömmelse. Amotivation innebär bristande motivation som kan bero på en upplevd brist på förmåga, ibland till följd av för hög anspänningsnivå.

Skyttar som motiveras av uppgiften, och inte primärt av resultatet, kommer sannolikt att fortsätta längre med skytte, att anstränga sig mer och att hantera motgångar bättre.

Koncentration

Begreppet koncentration, eller fokusering, kännetecknas av att det har en riktning, va-

rierar i intensitet och har ett innehåll. Koncentrationens riktning kan variera från en inre fokusering, som riktas in mot en själv, till en yttre fokusering, som riktas mot omgivningen. Samtidigt kan de båda riktningarna variera mellan ett smalt och ett brett perspektiv.

Dessutom varierar koncentrationens intensitet beroende på vilken situation man



befinner sig i. En skytt bör till exempel ha en smal och intensiv yttre koncentration under själva avfyringsögonblicket, då uppmärksamheten är riktad mot att samordna sikt-bild och avfyring, men kan vara mer avslappnad mellan serierna. Förmågan till flexibel koncentration är viktig och kan tränas upp. Koncentrationens innehåll bör vara samma vid träning som vid tävling och riktas mot det som är relevant för uppgiften.

Känslor som orsakar stress uppstår ofta för att man börjar tänka på resultat eller på hur andra uppfattar en. Full koncentration på uppgiften reducerar möjligheterna att påverkas negativt av ångest. Optimal koncentration uppstår ganska ofta genom att man först visualiserar målbilden, hur man vill avfira skottet/skotten, innan man utför handlingen.

Mental kontroll innebär en utvecklad förmåga att rikta uppmärksamheten mot rätt faktorer vid rätt tidpunkt och att man helt och hållet kan leva sig in i skjutningen.

Självförtroende

Självförtroende kan beskrivas som ett medelvärde av alla erfarenheter som man bär med sig. Alla våra minnen, erfarenheter och kunskaper lagras i det undermedvetna. Denna process sker oavsett om vi vill det eller inte. Man kan alltså inte bestämma om en erfarenhet ska lagras eller inte, men man kan förstärka en positiv erfarenhet genom att hålla kvar den i minnet och försöka återuppleva de känslor den framkallar.

**Om du tror att du kan,
så kan du.**

**Om du tror att du inte kan,
så får du förmodligen rätt.**

När en människa har övervägande positiva erfarenheter, så får denne också ett starkt självförtroende. Om situationen är tvärtom – att ens liv mest består av negativa händelser och misslyckanden, så resulterar det i ett svagt självförtroende.

Självförtroendet varierar beroende på vilken situation man befinner sig i. Det betyder att man inte behöver ha dåligt självförtroende inom allt man gör. En duktig skytt kan ha mycket gott självförtroende på skjutvallen men i skolan eller på arbetet, där denne alltid har mött motgångar, är självförtroendet lågt.

Mental träning II

Mål och målsättning

Alla människor sätter upp mål i olika former. För skytten ger målet en riktning för verksamheten och ett mått på den prestation som eftersträvas. Träningen kommer därför till stora delar att styras av det mål man sätter upp.

Mål ska vara specifika, mätbara, realistiska, tidsbestämda och undermedvetet accepterade. Ett för högt satt mål leder ofta till uppgivenhet och en känsla av att vara slagen på förhand. Är målet å andra sidan för lågt så är det lätt att man inte brukar allvar eller behöver anstränga sig. Erfarenhet har visat att ett realistiskt mål, som man upplever 50 procent chans att klara, är bäst för motivationen.

Ett specifikt mål är klart och tydligt formulerat. Är målet tidsbestämt och mätbart är det även möjligt att utvärdera, d v s man kan efter en viss tid avgöra om man lyckats nå målet eller inte. Att målet är undermedvetet accepterat innebär att man innerst inne verkligen tror att man kan klara det.

De mål som sätts kan vara av olika natur. Man talar om resultatmål, prestationsmål och processmål. Resultatmålen kan mätas och jämföras med andra skyttars prestationer, som t ex att vinna SM. Prestationsmålen fokuserar på att prestera i förhållande till sin egen förmåga och tidigare prestationer. Man tävlar mer mot sig själv än mot andra. Processmålen tar sin utgångspunkt i själva processen (utförandet) och den känslan som infinner sig när man presterar på topp. Inom tävlingsidrotten dominerar resultatmålen, men på elitnivå har det visat sig att de mest framgångsrika har en förmåga att använda sig av alla tre formerna av mål.

Visualisering

När man har kommit fram till vilket eller vilka mål man har ska detta programmeras in i det undermedvetna. Visualisering, eller målbildsträning, handlar om att programmera hjärnan med de önskade resultat man vill uppnå.

I vårt undermedvetna finns inre bilder och filmer lagrade som styr vårt handlande i olika situationer. Dessa bilder kan vara självupplevda, påhittade eller inprogrammerade genom visualiseringssträning. Hjärnan har svårt att skilja en tänkt tanke från en verkligt upplevd händelse. I och med detta kan man, på ett mycket medvetet sätt, själv



lägga in och programmera hjärnan med vad man vill känna, agera och tänka i olika situationer.

Genom att jobba med visualisering och målbilder har man redan gått igenom händelsen, tävlingen, innan den blir verklighet. Därmed är man även bättre förberedd. Genom att använda visualisering som en del av förberedelserna in-

för varje tävling kan man öka säkerheten, vilket skapar en större trygghet.

Visualisering används inte enbart i förebyggande syfte. Man kan också byta ut bilder som redan finns inlagda.

Forskning har kommit fram till att en kombination av visualisering och praktisk träning ger det bästa resultatet. Målbildsträning kan användas inom många områden, inte bara för att nå sitt resultatmål som att skjuta ett visst resultat, utan också för att uppnå processmålen som kan handla om att förbättra en teknisk detalj. Med hjälp av visualisering kan denna process förkortas.

Träningsmetoder

Mental träning bör genomföras systematiskt och långsiktigt. Beroende på vad man vill åstadkomma finns en rad olika metoder man kan använda sig av. Handlar det om att ändra sitt sätt att formulera sig så görs det lättast i ett vaket och medvetet tillstånd. Om man däremot vill lägga in bilder och visualiseringar på ett djupare plan då förespråkar de flesta kunniga inom ämnet att man ska göra det i ett mentalt avslappnat tillstånd. Här följer en kortfattad beskrivning av olika metoder som man kan använda sig av.

Muskulär avslappning

Spänningsreglering har en central roll inom mental träning. Progressiv avslappning är en metod man kan använda sig av för att träna upp förmågan att reglera spänningen i musklerna. Det handlar om att lära sig att känna skillnaden mellan en spänd respektive avslappnad muskel. Man går igenom kroppen systematiskt, spänner varje muskel och låter den sedan slappna av. De traditionella avslappningsbanden brukar innehålla program med progressiv avslappning.

När man lärt sig den muskulära avslappningen kan man sedan använda sig av det



djupa andetaget för att reglera spänningsnivån. Det är en metod för att snabbt minska anspänningen i exempelvis en tävlingssituation. Metoden går ut på att man tar ett djup andetag långt ner i buken. I samband med utandningen låter man sedan avslappningen flyta ut i kroppen.

Självbildsträning

Självförtroendet och självbilden, summan av tidigare erfarenheter i en viss situation, har stor inverkan på prestationen. Självbilden finns lagrad i det undermedvetna och fungerar som broms i tävlingssammanhang. Ofta är det självbilden, det undermedvetna, som begränsar prestationen.

Genom att jobba med affirmationer kan man påverka självbilden. En affirmation är en kort mental mening som förstärker självbilden. Meningen ska utgå från en själv (börja med "Jag..."), vara formulerad i nutid och innehålla något som man vill förbättra. Exempel på positiva affirmationer är, "Jag är stark", "Jag gillar att tävla", "Jag kan prestera bra i pressade situationer".

Meningarna skrivs ner i en lista och upprepas regelbundet, minst en gång om dagen. Meningarna kan även användas i samband med träning och tävling. Efterhand som behovet förändras kan meningarna bytas ut.

Visualisering

I samband med visualisering bör man vara avslappnad och koncentrerad. För att få ut

bästa möjliga effekt av visualisering ska den göras så verklighetstrogen som möjligt. Försök använda alla sinnen: syn, hörsel, lukt, smak och känsel.

När man föreställer sig en tävlingssituation ska man känna pulsen som slår, höra publiken som jublar, höra uppräkningsresultaten, se de perfekta skotten träffa tian, känna lukten av skotten och ha en känsla av total kontroll på situationen.

Till en början är det lätt att ett sinne dominerar, men efterhand tränas även de andra sinnen upp.

Exempel på vad det är man kan fokusera på vid sin visualisering:

Syn

Se tiorna
Se sig själv på pallen
Se sig själv sikta

Ljud

Hör skottet avlossas
Hör skotten träffa kulfånget
Hör skjutledaren
Hör publiken

Känsel

Lugnet i kroppen
Lugn puls
Kontroll

Lukt

Lukten av kläderna
Lukten av skotten

Smak

Känn saliven i munnen

**Tänk
på
att:**

Man kan inte alltid välja hur man har det, men man kan välja hur man tar det.

Förutom att använda sig av alla sinnen vid visualisering ska man tänka på att genomföra den i nutid. Man ska alltså "vara på plats" där och då.

För att göra visualiseringen än mer verklighetstrogen kan man lägga in sina bilder och filmer så att de genomförs i rätt hastighet. Se dig själv skjuta i den rytm du vill att du ska genomföra tävlingen på; ladda, lyft, grovriktning, finriktning, avfyring, efterriktning, ta ner geväret och vad som sedan händer fram till nästa skott.