



FREDRIK

Fredrik Weibull, doktorerar i idrottspsykologi vid University of Birmingham och driver företaget Imagine that i Sverige tillsammans med en kollega. Vi arbetar med prestationspsykologi inom näringslivet och elitidrotten. Vi skapar individanpassade visualiseringsprogram åt chefer och medarbetare inom näringslivet som hjälper dem att utvecklas och prestera bättre.

”Konkurrensen minskar inte, snarare tvärtom, den ökar. Ständigt dyker det upp nya talangfulla individer med nya idéer som arbetar stenhårt.”

ATT PRESTERA PÅ TOPP INOM ELITIDROTTE OCH NÄRINGSLIVET

Det finns många likheter mellan elitidrottare och högpresterande individer inom näringslivet. Höga krav ställs av både individen själv och omgivningen. Det är många som hoppas och förväntar sig att individen ska prestera som bäst när det verkligen gäller. Ett enda litet misstag kan innebära förluster av stora summor och att individen missar en chans som hon har arbetat hårt för i flera år.

Miljöerna som dessa individer arbetar i är tuffa och det kräver ett starkt psyke att klara av att prestera i dem om och om igen. Det handlar om att hela tiden förbättras och sätta nya mål. Konkurrensen minskar inte, snarare tvärtom, den ökar. Ständigt dyker det upp nya talangfulla individer med nya idéer som arbetar stenhårt. Det gäller att vara kreativ och hitta bättre vägar. Samtidigt är återhämtning och balans viktigt. För att lyckas i båda branscherna handlar det om uthållighet, att klara av att vara i dessa tuffa miljöer under en längre tid. För att kunna

göra detta är det nödvändigt med mycket återhämtning av god kvalitet och att även ha en identitet utanför idrotten/arbetet.

Det är inte bara fysisk träning som krävs utan även psykologisk. Det är heller inte alltid bra att skilja på dessa delar. Den bästa träningen fås när man integrerar den psykologiska träningen med den fysiologiska på ett bra sätt. Att vara medveten, reflektera och ta lärdom av sina erfarenheter. Träningen blir också givande då, inom idrotten är det ju till exempel viktigt att träna så tävlingslikt som möjligt.

En god självkänedom är en förutsättning för att kunna förbättra sig. För att få ut maximalt av träningen och prestera optimalt måste man veta vart gränserna går, vilket tillstånd man presterar som bäst i, hur man kan prestera på topp under mindre bra dagar och vad som är viktigast för sin återhämtning. Våga också njuta av nuet. Du är troligtvis där du är för att du älskar det du gör. Ta tillvara på det.