

TÄNK DIG TILL ÖKAD PRESTATION

Många elitidrottare använder mentala föreställningar för att öka motivationen. **Testa du med!** Text: Madeleine Carlsson Illustration: Stefan Uddholm

Att prätta in bilden och känslan av det ultimata hoppet kan hjälpa en höjdhoppare att hoppa bättre i verkligheten. Bilden och känslan av det perfekta hoppet kallas en mental föreställning och går ut på att se dig själv agera som du vill agera och att lära dig att skapa positiva erfarenheter av en upplevelse du egentligen har framför dig. Det är vanligt inom idrott, men även näringslivet har upptäckt fördelarna med prestationspsykologi.

Hjärnan aktiveras på ett liknande sätt såväl när du mentalt föreställer dig en rörelse som när du faktiskt genomför den.

Det berättar Mikael Wallsbeck, idrottspsykologisk rådgivare, som tillsammans med två kollegor skrivit boken Träna tanken. Boken djupdyker i ämnet och vägleder idrottare att jobba med mentala föreställningar för att komma över mentala spärrar, öka motivationen och förbättra självförtroendet och prestationen.

Boken utgår ifrån idrottarens situation, men mentala föreställningar kan med fördel användas av motionärer och inom helt andra områden i livet, säger Mikael Wallsbeck.

Han beskriver mentala föreställningar som "stigar" i hjärnan. När du har gått på ett pass 10 gånger är stigarna rejält upptrampade. Du

har koll på hur det går till.

Om du gjort något en enstaka gång kan föreställningen hjälpa till att förstärka din upplevelse.

För den som inte tränat tidigare är en träningsanläggning en ny miljö.

Det kan kännas obehagligt att vara otränad i en miljö bland tränade. Det kan därför hjälpa att en tid innan börja "trampa upp stigarna", att föreställa sig att man går till gymmet, att man byter om och sedan rör sig i lokalen och koppla det till en bra känsla, säger Mikael Wallsbeck.

För dig som är van att träna men som behöver pushning för att lyfta träningen kan det fungera att exempelvis se bilden av dig själv göra de fem extra marklyften du inte brukar orka.

För en höjdhoppare på elitnivå kan den mentala föreställningen handla om att våga komma tillräckligt nära ribban i upphoppet eller att genomföra hoppet med god teknik.

Att ta hjälp av hjärnan under träningen kan ha goda effekter men innebär inte per automatik att framgångarna kommer, menar Mikael Wallsbeck.

Det kanske inte alltid blir som du föreställer dig, men du kommer definitivt att vara förberedd på bästa sätt. ■



Mikael Wallsbeck



Läs mer

Här kan du läsa mer om hur mentala föreställningar kan få dig att prestera ditt bästa vid varje tillfälle. Träna tanken är skriven av Mikael Wallsbeck, Fredrik Weibull och Anders Almgren. Pris 259 kronor, Sisu Idrottsböcker.

Testa mentala föreställningar

När du använder mentala föreställningar ska du notera hur du vill känna före, under och efter träningen. Här är några korta exempel på de situationerna. Läs igenom och skriv ner med egna ord hur du vill känna. När du skrivit ner det har du en början på din första egna visualiseringsövning!

→ **Före träning.** Föreställ dig att du precis har kommit hem efter jobbet. Du lägger dig i soffan och slappnar av. Känn det mjuka underlaget i soffan. Du har haft en tuff dag men trots tröttheten ser du fram emot att få komma i väg och träna. Du vet att du kommer må bra efteråt.

→ **Under träning.** Föreställ dig att du är mitt i din träning. Du ser hur träningssalen runt omkring dig ser ut och du känner hur musklerna får arbeta. Du tränar exakt på den nivå du vill träna. Du är medveten i nuet och mentalt avslappnad trots den fysiska ansträngningen. Du njuter av att träna.

→ **Efter träning.** Efter passet sitter du och tar igen dig, äter något du har med dig. Dricker vatten och njuter. Det är en underbar känsla. Du är glad att kom i väg till träningen. Du har genomfört det bra och kroppen och själen mår riktigt bra.



Mentala föreställningar – så funkar det

När Mikael Wallsbeck coachar elitidrottare i mentala föreställningar lägger han ofta upp ett åtta- till tioveckorsprogram som kan se ut så här:

→ Idrottaren sätter först ett långsiktigt mål på 10 år. Därefter delas tiden in i delmål. Idrottaren får fundera kring vad som krävs för att nå målen. Ett exempel kan vara ett långsiktigt mål att vinna OS-guld i höjdhopp, delmålet på vägen kan vara att vinna SM-guld, för att nå dit behöver han eller hon lära sig hantera sin nervositet på tävlingarna.

→ De första veckorna får idrottaren göra mycket enkla föreställningar som inte har med träningsituationen alls att göra. Det kan vara att föreställa sig att vara på ett ställe eller i en situation där han eller hon är helt lugn och trygg, till exempel på en skogs promenad eller en god middag utomlands.

→ Efter det är det dags att komma in på den situation man vill förändra eller uppnå, exempelvis hantera sin nervositet i samband med tävling. Det är viktigt att föreställningen är rimlig och nåbar. Bilden av målet ska vara tydlig och etsa sig fast. Idrottaren ska tänka på bilden inför varje träningspass.

→ För bästa resultat ska man gärna ta med så många relevanta sinnesintryck som möjligt. Hur det ser ut på arenan, hur det känns att lätt som en fjäder sväva två centimeter över ribban, hur det låter det när publiken klappar, hur skorna känns på fötterna och så vidare.

→ För ett bra resultat krävs att man lägger ner ordentligt med tid, cirka 10 minuter per dag, minst 5 dagar i veckan.