

1. Mental träning

1.1 Syfte med mental träning

Om vi ser på exempelvis en tävlingsituation så påverkas vi mentalt av yttre faktorer såsom medtävlare, tävlingsfunktionärer, ledare men även av byig vind, mirage mm. Denna påverkan startar upp vår tankeverksamhet "varför händer det här" och "hur skall jag hantera det". Rädslan att misslyckas kommer smygande. Avfyringarna blir inte längre "klockrena" och våra beslut inte lika självklara. Den som däremot kan hantera stressen och i stället bli stimulerad av tävlingsituationen har en stor fördel. Du kan säker känna igen liknande situationer från vardagslivet.

Denna grundläggande utbildning vill ge dig några enkla tips på hur du kan påbörja jobbet med att skapa en bra mental miljö/balans.

1.2 Vilka behöver Mental träning?

Är det något för eliten eller kan alla ha nytta av det. Kanske är det något för de med problem. Hokus pokus eller något som verkligen fungerar. Svaret på dessa frågor är JA. Det är hela tiden beroende på din inställning till det hela. Om vi tror på något så får vi oftast rätt, om vi inte tror på något så får vi oftast rätt då också. Vad väljer du?

Om du inför en uppgift är nöjd med dina förberedelser, har rutin sedan tidigare uppdrag, vet att du kan hantera oförutsedda händelser, ja då har du skaffat dig en bra mental miljö/balans. I grunden behöver inte Mental träning vara svårare än så.

1.3 Grunder

Trygghet

Den mentala träningen går till stor del ut på att personen skall känna sig trygg i sitt genomförande. Trygghet skapar en stabil "plattform" varifrån vi kan agera. Vi låter oss inte påverkas av omgivningen, vi är inte direkt beroende av andra. Jag är helt trygg och känner mig säker i situationen. Detta frigör energi som jag kan lägga på genomförandet. Ser kanske vindkantringen snabbare. Klarar bättre ett påtvunget uppehåll i tävlingen.

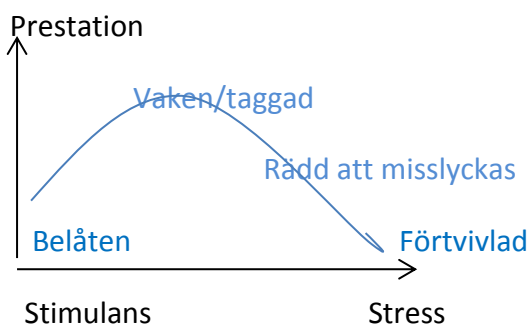
Kropp och knopp

Vi skall alltid utgå från att kropp och knopp hänger ihop och påverkar varandra. Det innebär att en trött och sliten kropp gör att du blir sämre på att stå emot mentala påfrestningar och att ta snabba och rätta beslut. Det betyder också att om knoppen är trött/överbelastad så kommer även kroppen att fungera därefter. Givetvis så gäller även det motsatta. En del som är i "form" drar med sig den andra. En enkel slutsats är att fysisk träning är en utmärkt "mental träning". Kan du dessutom lämna ex jobbfrågor då du går upp på skjutplatsen har du kommit långt.

1.4 Mental påverkan

Att känna oss mentalt påverkade inför en tävling är normalt och bra. Frågan är bara hur mycket? Du har säkert varit nervös, stressad, pressad vid många tillfällen i livet. Några exempel kan vara: tävlingssituation, anställningsintervju, tala inför publik mm. Vi kan reagera på olika sätt inför dessa situationer. En vanlig är kamp – flyktbeteende. Vi gör oss beredda på endera av dessa två genom att: blodcirkulationen ökar, pulsen stiger, energi mobiliseras och dina sinnen skärps.

I diagrammet kan du se skillnaden på den positiva stimulansen och den negativa stressen.



Att vara stimulerad betyder i detta fall att du är vaken/taggad och beredd att möta utmaningar. Att du känner dig lite nervös tar du som ett gott tecken. Du är motiverad och kan prestera på topp. Dina tankar om kommande utmaning är positiva. Jmf med diagrammet ovan.

Stressad blir du däremot när stimulansen blivit så stark att den upplevs negativ. Du upplever pulsen som störande, finmotoriken försvinner, du börjar göra misstag. Stressen tar överhand, du ser utmaningen som ett oövervinnerligt hinder. Rädslan att misslyckas blir påtaglig. Om vi kommer för långt ner på prestandokurvan blir vi oförmögna att utföra någon uppgift, Jmf med diagrammet ovan. Kroppen "stänger" ner och försöker hårda ut tills situationen ändrats. Jmf med diagrammet ovan.

Mycket av ovanstående kommer från krav och press vi känner på oss. Dessa kan komma från tränare, lagkamrater, föräldrar, sponsorer o.s.v. Men den största pressen kommer nog oftast från oss själva. Här gäller det att ha en öppen och ärlig kommunikation mellan alla inblandade. Att det råder någon form av balans mellan mål och förmåga är mycket viktigt.

1.5 Balans mellan mål och färdighet

Om vi upplever att de krav vi har på oss är skäliga, att de mål vi satt upp är uppnåbara om än med viss ansträngning så upplever vi dessa som inspirerande och motiverande. Rent mentalt tar vi oss an uppgiften på ett positivt sätt. Om vi däremot upplever kraven som oskäliga, att målen är ouppnåbara så är det lätt att vi ger upp och drar oss undan alternativt går in i uppgiften med "det här går aldrig". Vi är slagna på förhand.

För att uppnå balansen som vi pratat om kan vi bli mer tydliga med de krav som vi både omedvetet och medvetet ställer på varandra. Ställa rimliga krav på oss själva. Vad gäller mål kan det vara klokt att dela in målet i ett antal delmål för att på så sätt göra det mer möjligt att uppnå. Om vi dessutom har en vision om vad vi skall göra då målet är uppfyllt så minskar risken att vi hamnar i en mental "tomhet" då målet är uppfyllt.

1.6 Motivation

Om vi känner oss motiverade och inspirerade så är det också lättare att genomföra både träning och tävling. Vi har ju tidigare sagt att "om knoppen mår bra så hänger kroppen med".

Här kommer några exempel:

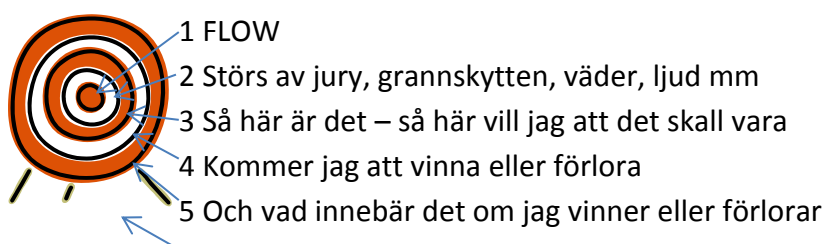
"Vi var aldrig på ett träningspass" Så beskriver några kända skidlöpare sina ungdomsår. Tränarna planerade träningen så att den upplevdes lustfylld och rolig trots att den var nog så krävande och utvecklande.

Se framstegen. Uppmuntra varandra. Framgång föder framgång. Undvik "roliga/giftiga" kommentarer som "hur kunde du skjuta 7:an" när skytten i övrigt skjutit 9 st 10:or. Kommentaren "du fick visst stryk av kompisen med en poäng" är oftast som att strö salt i såren. Det betyder inte att vi skall undvika att analysera fel och brister. Men det skall göras öppet och ärligt med syfte att förbättra.

Något vi skall undvika är "Röda träningspass". Det är träningspass som av olika orsaker inte ger något, snarare tvärt om och därmed mentalt nedbrytande. Exempelvis har du haft en helt galen dag på jobbet/skolan, inte hunnit äta och kommer med andan i halsen till träningen bara för att direkt efter åka tillbaka och jobba färdigt. Risken är stor att du inte kan samla dig utan skjuter några skott mest för att det står i almanackan. Möjligtvis går det att utnyttja händelsen enligt ovan till träna att skjuta under pressade situationer. Men det kräver en mental omställning.

1.7 Om det börjar gå fel

Du har säkert varit med om situationer där det "gått som på räls". Du har presterat bra men kan inte direkt tala om vad du gjort, det "bara flöt på". Du har då förmodligen upplevt något vi kallar FLOW. En förutsättning för FLOW är, som vi tidigare nämnt, att det råder någon form av balans mellan mål och färdighet. När något går snett är det lätt att oron/stressen smyger sig på och orsakar ännu fler misstag. För att i tid känna igen dessa negativa signaler kan nedanstående punkter användas.



6 Vad i gör jag här

När nu de negativa signalerna är upptäckta gäller det att göra något åt dessa. Det är här process-/genomförandemålet kommer till hjälp. Fokusera på vad du skall göra. Ha gärna en skriven lista: kontroll av ställning, ladda, lyft in, balans, nollpunkt, rikta/balans, avfyra osv. Listan skall vara personlig till innehåll och detaljrikedom. Att göra på detta sätt betyder att fokus flyttas från det negativa till genomförandet.

1.8 Hur se framåt

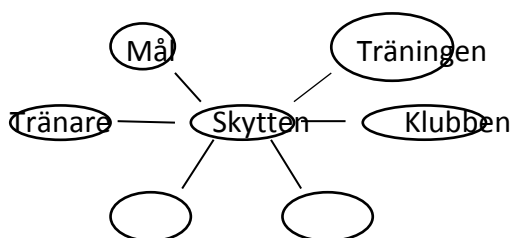
Spara på framgångar, det ger ett ökat självförtroende. Rutin är något du kan luta dig emot. Ta exempelvis en "ryggsäck". Varje gång du klarat dig ur en svår situation lägger du lösningen i ryggsäcken. Så småningom har du byggt upp en ansenlig verktygsbank som du kan använda vid kommande händelser. Detta ger en stor trygghet.

Sätt nya mål. Då har du alltid något att sträva mot. Var också beredd att omvärdera de mål du har för tillfället. Sjukdom/skador, arbetsbelastning gör kanske att det just nu inte råder balans mellan mål och förmåga.

Sök ny kunskap inom området mental träning. Lyssna på föreläsningar, läs böcker, gå utbildningar mm.

1.9 Nästa steg

Ta som tränare en diskussion med skytten då du med fördel kan använda modellen nedan.



Som modellen antyder kan du allt efter behov byta innehåll i ringarna.

Diskutera med skytten i centrum de olika ringarna utifrån: Hur är det? Hur vill du ha det? Vad kan du/vi göra för att komma dit?

Syftet är att hitta vad som hindrar respektive främjar skyttens utveckling.

Var observant på information som du får och som inte skall spridas.

Det finns enkla test där du kan få reda på vilka mentala delar som skytten bör förbättra.

Ett sådant hittar du på www.plate.se prestationsprofil

Testet i sig gör ingen nytta om du sen inte är beredd att jobba med resultatet.