

8 - stegs formulan för
framgång!

MENTAL GUIDE FÖR

IDROTTARE

Version 1



MENTAL TRÄNING

För vem och varför?



Träning är något som alla idrottare ägnar sig åt - ju högre din ambitionsnivå är, desto intensivare tränar du. En elitidrottare lägger ner hundratals timmar varje år för att bli bättre. Men långt ifrån alla idrottare arbetar systematiskt och långsiktigt med mental träning, på samma sätt som de arbetar med andra former av träning. Varför har det blivit så?

Säg att den mentala träningen ger en procentuell förbättring av individens prestationsförmåga på 3 till 5%, siffror som förekommer i litteraturen. För en elitidrottare är en prestationsförbättring på 1 till 2% (för att inte tala om 3-5%) kanske likvärdig med skillnaden mellan en 1:a plats och en placering långt ner i fältet, eller mellan en vunnen eller förlorad match.

Ett viktigt mål med mental träning är din prestationsförmåga och på vilka sätt mental träning kan bidra till att öka densamma.

MENTAL TRÄNING

Regelbundet - Strukturerat - Målinriktat

All mental träning måste genomföras, regelbundet, strukturerat och målinriktat.

Det handlar ytterst om att ständigt arbeta för att öka din självkänedom och medvetenhet om dina tankar och reaktioner, både i tränings - och tävlingssammanhang.

Din mentala träning är ett KOMPLEMENT till övrig träning; utan nödvändig fysisk, teknisk och taktisk träning räcker mental träning inte särskilt långt.

Däremot kan den mentala träningen vara skillnaden när du är i fysisk form. Då den kan göra det möjligt att få ut 100% av alla dina förberedelser!

