

FREDDIEROTH.SE



5 TIPS!

FÖR ATT MAXIMERA DIN PRESTATION



FLOW

Vår nästa gräns för prestation, finns inte i kroppen utan i sinnet. Även den mest erfarna elitidrottsmannen/kvinnan kan påverkas av rädsla, stress, ångest, trötthet och förlust av fokus. Alla idrottare föredrar att hamna i "zonen" så snabbt som möjligt och att stanna där så länge de kan. Detta tillstånd kallas för FLOW. Här följer de fem viktigaste psykologiska, sociala och miljömässiga triggers som idrottare använder för att initiera FLOW. Dessa kan du använda för att förbättra och öka din mentala styrka inför och under matchen/tävlingen:

FLOW

1.

TYDLIGA MÅL

TYDLIGA MÅL

För att maximera din prestation måste du först noggrant identifiera dina mål inför matchen/tävlingen. Fokusera på 1-2 tydliga och väldefinierade mål. Det kan exempelvis vara en viss rörelse, en teknik, 1-1 dueller, eller liknade. Ju bättre du ramar in dina uppgifter desto lättare är det att övergå till ett FLOW. Att pröva och prioritera dessa mål i ett snabbt tempo är avgörande för din taktiska medvetenhet. Ju högre risken är, desto högre blir tillstånd av FLOW.

Våga att överlämna till kroppen, det du i tusentals timmar har tränat den för att utföra. Låt inte dina tankar störa ditt sinne, var i processen och fokusera enbart på ditt mål.

2.

KONTROLL

KONTROLL

Att vara i FLOW är resultatet av att utjämna förhållandet mellan utmaning(krav) och skicklighet(förmåga) till färdighetsnivå. Ju närmare dessa står varandra, desto mer självsäker blir du och ju större är möjligheten till ett lyckat resultat.

Om förhållandet mellan utmaning och skicklighet är för lågt kommer du att tappa uppmärksamhet och fokus. Om det är för högt riskerar din prestation att blekna inför utmaningen.

Bra idrottare strävar alltid efter att prestera precis utanför deras komfortzon för deras utmanings - och skicklighetsnivå, för att nå sitt absolut personliga bästa.

3.

FOKUS

FOKUS

För att komma in i FLOW måste du först fokusera intensivt på din uppgift. Visualisering och mentala föreställningar förbättrar prestationen. Hjärnan har svårt att skilja mellan vad den ser och vad den gör. Forskning har visat att även när du tänker på träning förbättras muskelstyrkan.

Neuronsystemet i hjärnan hjälper oss att modellera ett visst beteende och stärker banden till varandra. Regelbunden och systematisk mental träning, väcker liv i neuronsystemet och hjälper till att minska prestationsångest och öka resultaten. Mental träning ger dig också ett lugn, klarhet och en ökad självkänsla; - alla mycket viktiga faktorer i din koncentrationsförmåga och därmed också din prestation.

4.

FEEDBACK

FEEDBACK

Att använda sig av feedback inom idrotten, är högst nödvändigt för att utvecklas. Om du alltid idrottar själv och det aldrig är någon som ser dig, hör dig eller vet om det. Hur skulle det påverka din motivation?

Var uppmärksam på det som fungerar och inte. Justera det som inte fungerar. Var flexibel. Det är bra att kontinuerligt ge sig själv feedback. Att lära sig av både sina misstag och sina framgångar är nyckeln till utveckling:

1. Vad har gått/fungerat bra?
2. Vad har inte gått bra/fungerat?
3. Vad kan jag göra annorlunda?

5.

ÅTERHÄMTNING

ÅTERHÄMTNING

Trötthet är fiende nummer ett till FLOW och prestation. Mental återhämtning är lika viktig som fysisk återhämtning. Idag måste dagens elitidrottare hantera tränings- och matchscheman och orealistiska prestationsförväntningar.

Så boka in dina återhämtande aktiviteter. Elitidrottare är oftast väldigt duktiga på att planera in träningar, tävlingar, resor och andra uppdrag. Återhämtning planeras dock inte in i samma utsträckning. Planera en dag eller en vecka i förväg och se även till att du får några lediga perioder som du kan använda till återhämtning. Skriv in dessa aktiviteter i din kalender precis som du skriver in annat.

MENTALT MÄSTERSKAP 2.0

BOKA DIN PLATS NU!

