# Mental sommarträning Adolfsbergs IK P2011

*Mental träning är något som du kan göra oavsett var du befinner dig eller vad du gör. Det är som dina muskler, det går att träna och behöver underhållas. Under sommaren kan du träna mentalt under din enskilda träning, och i vardagsaktiviteter. Ju oftare du tränar mentalt, desto större effekt.*

**1. Sätt konkreta beteendemål**

**Inför** träningspasset. Vad är viktigt för dig när du ska genomföra träningen och hur behöver du agera för att det ska bli så?

*Vardagsaktiviteter* - Fundera över hur du skulle vilja att dagen ser ut. Vad behöver du göra för att det ska bli så? Exempelvis: Efter lunch vill jag ta det lugnt i 30 min, genom att lyssna på musik som jag tycker om. Eller, jag vill ta en löptur på 4km klockan 10.00, och jag behöver göra mig i ordning när det är tio minuter kvar.

**2. Magandning**

**Inför & efter** träningspasset: Ta 5 djupa andetag innan du börjar och när du är klar.

*Vardagsaktiviteter* - När du ska lägga dig: Ta 10 djupa, lugna andetag (in på 4sek, ut på 5 sek)

**3. Känslomässig medvetenhet** (Går att kombinera med nr 1 och 3)

**Inför** träningspasset eller i *vardagsaktiviteter*. Träna på att beskriva känslan - vad känner du och var sitter det i kroppen? Hur stark är den?

Låt känslan komma och gå utan att du agerar på den. Undvik att kalla den bra eller dålig, försök i stället beskriva hur den känns, ex. tung i benen, fladdrar i magen osv.

**3. Uppmärksamhetsträning**

**Under** ditt träningspass eller i vardagsaktivitet. Håll fokus på det du gör, en sak i taget.

Exempelvis löpträning:

* Fokusera på 3 olika saker som du springer förbi, en i taget. Beskriv för dig själv hur de ser ut.
* Beskriv för dig själv hur det känns i fötterna, benen, magen osv när du springer. Håll kvar fokus på varje del i ca 30sek, beskriv hur det känns i 5 olika delar av kroppen.

**5. Reflektion (efter** träningspasset, eller i slutet av en vanlig dag**)**

1. Vad är du nöjd med från träningspasset?
2. Är det något du skulle vilja göra annorlunda nästa gång?

 **Lycka till så ses vi i augusti! //Mirjam**