

# LEK MED TANKEN - MENTAL TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Lyckan när man vinner. Besvikelsen när man förlorar. Den sköna tröttheten efter ett träningspass.

Idrott innehåller så många känslor. Att medvetandegöra hur känslor, tankar och handlingar påverkar varandra är något man har nytta och glädje av hela livet. I Tränarpasset får du denna gång inspel om mental träning och hur det kan hjälpa dina aktiva i olika åldrar.

## Tanke - känsla - beteende

Om de unga idrottarna känner att de utvecklas i sin idrott, kan koncentrera sig bättre, får ett bättre självförtroende eller hanterar tävlingssituationer utan att bli alltför nervösa, är förutsättningarna för en glädjefylld idrott goda. Här har den mentala träningen, det vill säga hur man hanterar och förstår hur känslor, tankar och handlingar påverkar varandra, sin givna plats. Genom att träna tanken kan barnen och ungdomarna lära sig att styra sina känslor mot det som är positivt och därmed öka glädjen, minska känslorna av press och dessutom prestera bättre, alltså tanke - känsla - beteende.

Det är därför viktigt att du som ledare, tränare eller förälder förstärker positiva tankar och känslor. Träning måste givetvis få vara jobbig och tävling innebär inte alltid triumf, men som grund för prestationen ska glädjen alltid eftersträvas.

Det är egentligen inte särskilt svårt. I idrottandet finns ju glädjen i rörelsen, i samvaron och i känslan av att lära sig något helt naturligt. Det gäller bara att komma ihåg det, i synnerhet allteftersom barnen blir äldre och "allvaret" ökar. Det lilla barnet har ju rörelseglädjen naturligt i sig, men det är en stor utmaning för tränare och föräldrar att bidra till att de lite större barnen och ungdomarna behåller denna glädje. Det gäller att ta vara på varje möjlighet att förstärka det positiva i prestationen både när det är lek och "allvar".

För att barn och ungdomar ska kunna utveckla en god självbild krävs att de själva uppfattar att de klarar av saker, det vill säga känner sig kompetenta. Dessutom är förstås omgivningens bedömning viktig. Uppmuntran till att försöka och beröm när de lyckas bidrar till god självbild.

De yngre barnen bryr sig inte eller skyller på otur om de misslyckas, men efterhand ökar självkritiken och de lägger mer och mer av förklaringen på sig själva för saker som de lyckas mindre bra med. Barn med höga krav på sig, från sig själva eller omgivningen, riskerar att få en försämrad självkänsla, när de alltmer anklagar sig själva för de "krav" de inte uppfyller. I värsta fall kan viljan att överhuvudtaget försöka klara av (nya) saker försämrans av rädsla för att inte lyckas. Om detta förstärks av vuxna som i olika sammanhang talar om för dem att de inte kan åka skidor, sjunga, teckna etc vill de inte ens pröva. Detta är ett exempel på så kallad "inlärld hjälplöshet", något som är lika hemskt

som det låter.

## Mer glädje och mindre press

Hjälp istället de unga idrottarna med att skapa lagom utmaningar som de klarar av. Uppmuntra deras ansträngningar. Bidra till en realistisk syn på kompetens och på förväntningar. Ge befogat beröm, både för försöken till prestation och för resultatet. Det är också viktigt att de unga idrottarna känner att de idrottar för sin egen skull och för att det är kul. De ska inte känna sig pressade att prestera för att glädja sina föräldrar, bli bekräftade av tränare och föräldrar eller bara för lagets skull. Tänk också på att tillrop under tävling kan vara prestationshämmande. Det gäller självklart negativa tillrop, men även positiva tillrop kan öka pressen och förväntningarna, och därigenom få motsatt verkan.

Genom att som vuxna ha kunskap om mental träning kan vi förhoppningsvis hjälpa ungdomarna, bland annat genom att ha flera mål med sitt idrottande och på så sätt minska risken både för utslagning och för orimliga kravsituationer.

## Introducera mental träning tidigt

En stor fördel med att tidigt i livet introducera mental träning och mentala metoder är att man som ung har betydligt lättare att på ett naturligt sätt ta till sig nya kunskaper. Dessutom kan tidigt introducerad mental träning bidra till att unga på ett självklart sätt lär sig att tänka och se på prestationer på ett balanserat sätt, vilket underlättar för den goda prestationen och ett allmänt välbefinnande. Den mentala träningen blir helt enkelt ett naturligt inslag i såväl träningen som hela förhållningssättet till prestationen. Det blir inte något främmande inslag som behöver förklaras eller motiveras. Det blir inte heller en problemlösare som senare i livet kommer in när allt annat provats, utan en integrerad del av prestationen och prestationsförberedelserna.

Mental träning för unga är med andra ord ett bra sätt att grundlägga goda vanor. När den mentala träningen varvas med övrig träning, får barnen och ungdomarna en rad konkreta redskap som de kan använda i olika situationer av prestation nu och framåt i livet. En väg att utveckla en sund självkänsla.

Redan 9-10-åringar vet att man kan se på en sak på olika sätt, att man kan tänka si eller så. Att det som ena stunden gör dem glada en annan gång kan göra dem ledsna. De kan också förstå att de mår bra och presterar bättre om det de gör känns kul etc. Att ännu tydligare lyfta upp detta i medvetandet, att medvetet styra sina tankar så att glada, positiva tankar förstärks är ett exempel på att med mentala metoder skaffa sig goda vanor.

Självklart kan inte allt vara kul jämt, men eftersom vi vet att den positiva känslan har så oerhört stor betydelse för såväl resultatet som upplevelandet av prestationen, måste vi som tränare och föräldrar göra

allt för att glädje och positiva känslor ska dominera. Redan från början.

Grundlägg därför goda vanor genom att skapa förutsättningar för de unga att hålla kvar rörelseglädjen, lyckan över att klara av, möjligheten av att medvetet välja den positiva synvinkeln.

## Exempel på övningar för barn och ungdomar

### Övning för 6-8-åringar: Puman (målbildsträning)

Tanken med den här övningen är att skapa en bild som ger energi och starkt självförtroende.

Barnet tänker sig ett djur som har egenskaper som gör att hon eller han presterar bättre. Denna övning är ett exempel på så kallad målbildsträning. Ofta kan en bild vara ett bra sätt att beskriva en egenskap eller förmåga som du vill ha. Ett djur kan vara en bra symbol för ett sätt att röra sig eller vara som är lättare att använda än om du skulle beskriva det med ord.

Om du vill vara stark, snabb och smidig kan en puma eller panter vara en bra liknelse. Du kan försöka likna djurets mjuka rörelser under träning. Du kan tänka dig djuret liggande skönt på en trädgren när du tränar avslappning eller du kan se den stora puman snabbt ta fart med stora språng när du behöver en bild för styrka.

Det finns många djur med egenskaper som passar bra att ha som målbilder för olika idrotter eller när du vill träna olika typer av rörlighet, spänningslägen eller koncentration. Det är bara att använda din fantasi.

Så här kan du göra:

Sätt dig bekvämt, eller lägg dig ned och blunda. Med din fantasi kan du se hur puman som en stor smidig katt sakta rör sig framåt. Sen kanske den stannar till och spejar på sitt byte, kan det vara en antilop tro? Nu sätter den full fart med stora språng, snabbare än vinden... Kan du själv röra dig som en puma? Känn i fantasin hur du själv rör dig, först sakta mjukt och sen med full fart. Känn hur det känns i kroppen när du flyger fram.

Du kan hitta många andra djur att fantisera kring och i din tanke göra en bild av.

- Du kan vara en tiger och känna dig extra stark.
- Eller kanske en säl som snabbt tar sig fram i vattnet.
- Om du istället vill känna dig lugn o mjuk kan du tänka på katten som ligger o slumrar i solskenet.  
osv...

Vilket av de djur du föreställt dig passar dig bäst? Tänk på det igen

och känn hur det känns i kroppen att röra sig som det djuret. Håll kvar den känslan en stund.

Djuret du i tanken tränat dig att likna kan också fungera som ett så kallat nyckelord. När du snabbt vill påminna dig om en speciell känsla, få extra kraft, lugn eller trygghet, tänker du bara på det ordet. Om du tänker nyckelordet Tiger känner du dig direkt stark och snabb. Det passar bra om du till exempel ska springa snabbt på träning eller tävling.

## Övning för 9-12-åringar: Träna målbilder (målbildsträning)

Barn har som regel lätt för att skapa inre bilder. Vi kallar det för god fantasi när vi i tanken bygger upp en händelse så att den nästan känns verklig. Inom mental träning pratar vi om målbilder (eller visualisering). Det är medvetet skapade "bilder" som kan hjälpa oss i framtiden. De kan förbereda oss på framgång. De kan visa på möjligheter. De kan hjälpa oss till avslappning eller till att hitta lagom spänning. Vi kan förbättra vår teknik med dem o s v.

För att göra en bra målbild som känns verklig och sann bör du ha med många detaljer i bilden. Du ska också använda flera sinnen: syn, hörsel, lukt, känsel, smak. Det är roligt och spännande att skapa målbilder och att träna med målbilder.

Så här kan du göra:

- Se till att du sitter eller ligger bekvämt på ett lugnt och tyst ställe. Börja med att samla tankarna genom att ta några djupa andetag och slappna av i hela kroppen.
- Föreställ dig i tanken att du befinner dig i din prestationsmiljö. Här kommer ett exempel från ett träningspass i simhallen.
- Det är viktigt att använda alla sinnen när du skapar din målbild. Så här i början kan du koncentrera dig på ett sinne i taget så att du lär dig att få med olika sinnen. Då blir bilden tydlig och verklig. Försök att få med många detaljer.
- Blunda och se bassängen framför dig, hur vattnet får linorna att röra sig, dina lagkompisar som tränar... se alla olika färger...
- Lyssna efter ljudet från vattnet som förflyttas när du simmar. Hör din tränares trygga stämma när han ger dig goda råd.
- Lukta! Känn doften av klor...
- Föreställ dig känslan i kroppen när du kastar dig i vattnet, när du slår händerna i kaklet vid vändningen.

Du måste givetvis göra dina egna bilder från din idrott. Tänk på att måla positiva bilder. Bilder där allt funkar och du känner dig trygg. Du ska också se till att tekniken blir riktig och att det verkligen känns i kroppen. Det gör heller inget om du rör dig lite grann när du skapar

dina målbilder. Bilderna ska också ha samma "hastighet" som verkligheten (d v s inte snabbspolning eller ultrarapid).

Prova nu under en kort stund att skapa en positiv bild från din egen idrott - och försök få med alla sinnen, syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Nu kan du börja skapa en bild från din idrott. Efterhand skapar du målbilder inte bara för att det är kul utan med olika syften, det vill säga för att förbättra dina prestationsmöjligheter. Det kan vara för att bättre slappna av, för att förstärka någon teknik eller för att vänja dig vid tanken att se dig själv högst upp på prispallen.

En riktigt bra målbild ger dig också rätt känslor. När du känner dig lycklig, avspänd, koncentrerad eller laddad, beroende på vad bilden beskriver har du skapat en bra och användbar målbild. All träning tar tid. För att skapa en användbar målbild måste du träna många gånger med samma "bild". Träna vid olika tillfällen, i anslutning till träning, eller i sängen innan du somnar. Efterhand lär du dig att låta målbildsträningen ingå som en naturlig del av din övriga träning.

När du väl tränat in din målbild får du allt lättare att plocka fram den för varje gång och du klarar att plocka fram dina målbilder även när det är stressigt.

### Övning för 13-15-åringar: Positivt prat (självförtroende inkl. inre dialog)

Det "inre samtal" som du tusentals gånger per dag har med dig själv kan du lära dig att styra. När det handlar om vad som ska ske framåt i tävling eller träning kan du se till att det är positivt och ger dig energi. Vi kan kalla det "positiva styrord", ord som ska styra dig mot rätt prestation. Starka, enkla ord som ökar koncentrationen på uppgiften och stärker ditt självförtroende.

Dessa positiva ord för ditt inre samtal måste du ha förberett i förväg, så att du känner igen dem och vet vad de betyder så att de verkligen fungerar.

Du kan skapa olika styrord för olika situationer:

- För att förstärka inlärning av ny teknik kan du säga: "Axeln först!" eller "Framåt!"
- För att minska graden av spänning kan du använda "Lugn" eller "Spänn av".
- För att öka spänningsgraden kan du peppa dig med att säga energiorden: "Kom igen!" eller "Öka!"
- För att öka koncentrationen kan du använda: "Här och nu!" eller "Fokusera!"
- För att bibehålla självförtroendet säger du kanske "Bravo!" eller "Jag klarar det!"

- Du kan säga orden tyst för dig själv, eller höra dem inne i huvudet.
- När du under träning håller på att lära dig något svårt, eller i en tävlingssituation när det är extra spännande, eller det kanske går sämre än vad du tänkt dig, är det vanligt att det inre samtalet fylls av tvivel eller negativa tankar. Med träning kan du lära dig känna igen dessa dåliga tankar som bara gör dig sämre helt i onödan. Du kan träna på att slå "tankestopp" för de negativa tankarna och istället använda dina positiva styrord i ditt positiva prat. Istället för "Jag kan inte" tänker du "Jag klarar det!"

Fundera en stund över följande. En psykolog har räknat ut att vi tänker ungefär 50 000 tankar per dag. Eller uttryckt på ett annat sätt: i genomsnitt 200-300 ord per minut av inre samtal. Det mesta av detta prat är sådant som följer med våra vardagliga sysslor, exempelvis: "Nu går jag och borstar tänderna", "Undrar var tidningen är", "Att han aldrig ringer!" osv. Men ibland smyger sig negativa tankar in, kanske oroliga funderingar som inte är till någon hjälp utan bara distraherar och sänker prestationsförmågan. Ta och ersätt dem med positiva tankar och ord, med konstruktiva tankar som leder någon vart! Om du pratar positivt med dig själv, så får du en positiv inställning!

## Övning för 16-18-åringar: Tankestopp (koncentration)

Alldeles för ofta dyker det upp tankar i våra huvuden som bara stökar till det för oss. Det kan vara när vi håller på med något där vi behöver vara fullt koncentrerade och så plötsligt flyger tanken iväg och vi funderar på något helt annat. Eller när vi i en pressande situation ska göra något viktigt och så börjar vi kanske tänka på allt som kan bli tokigt och fel. Tänk dig golfspelaren som koncentrerar sig på en viktig putt - och så kommer tankarna: "Varför var Kalle så sur idag?" eller "Tänk om jag missar den här putten". Sådana onödiga tankar stör koncentrationen och risken är stor att putten går förbi hålet.

Du kan träna dig på att upptäcka störande tankar och att slå "tankestopp". Som med allt nytt du lär dig måste du ha tränat in tekniken innan du kan den. Du måste alltså träna tankestopp innan du effektivt kan använda det för att verkligen få stopp på störande tankar, exempelvis i en känslig tävlingssituation!

Så här kan du göra:

- Lär dig känna igen störande tankar och tillfällena när sådana tankar bara stökar till det. Det kan vara i känsliga situationer: på startlinjen, innan straffläggningen, före höjdhoppet...
- Inse att dessa tankar hindrar dig från att prestera ditt bästa.
- Bestäm dig för en klar signal som ska utlösa tankestoppet. Det kan vara att du ropar "Stopp!" till dig själv, knyter näven, eller att du låtsas se en röd flagga för din inre syn. När du säger "Stopp"

eller ser den röda flaggan försvinner de störande tankarna och du blir fullt koncentrerad och förberedd på det du ska göra!

Det här låter väldigt enkelt, och det är det faktiskt också! Men det fungerar och det går ofta snabbt att lära sig. Men som sagt, du måste träna på det innan du kan använda det när du som bäst behöver det.

Ibland kan det vara svårt att helt få stopp på envetna negativa tankar eller tankar av tvivel. Då kan du lyckas ännu bättre om du efter att du slagit "tankestopp" ersätter de stoppade tankarna med positiva tankar. Tankar eller ord som du förberett i förväg som istället hjälper dig att förbättra din prestation. Använd konkreta exempel: "Byt TV-kanal från den tråkiga kanalen till den glada, roliga kanalen". När du inför tävlingen tänker: "Hur ska det gå? Jag kan inte", slår du tankestopp och tänker istället "Jag kan det här! Jag är bra!"