

Foto: Peter Zachrisson/Zmedia

Henrik Ankarcrona

Mental träning & prestation

Innehållsförteckning

INTRODUKTION	sid 3
Problembeskrivning	sid 3
Syftet med arbetet	sid 3
Frågeställning	sid 3
Material och metoder	sid 4
RESULTAT	sid 4
Behärska mental stabilitet och finn FLOW	sid 4
Koncentration, rädsla och tankekontroll	sid 6
Tränare och elev, kommunikation som leder till prestation	sid 7
DISKUSSION	sid 8
KÄLLOR	sid 8

INTRODUKTION

Problembeskrivning

För att nå toppresultat inom ridsport krävs det att ryttare och häst är fysiskt och psykiskt förberedda för den uppgift de ställs inför. De flesta tränare arbetar aktivt med fysisk och psykisk träning för hästen, tyvärr glöms ofta den psykiska träningen för ryttaren bort. Som tränare och coach i den vardagliga träningen och det mer stressande tävlingsmomentet är det viktigt att använda sig av mental träning. Förmågan hos en tränare att få sin elev att fokusera och leverera i pressade situationer är minst lika viktig som den tekniska träningen på hemmaplan.

Syftet med arbetet

Belysa den enorma utvecklingspotentialen som finns hos alla ryttare oavsett nivå. Åskådliggöra för tränare hur viktig mental träning är i det vardagliga arbetet. All träning, såväl uppsutten som avsutten, bör genomsyras av en röd tråd för ryttarens mentala utveckling och stabilitet.

Frågeställning

Hur stor effekt har mental spänning hos ryttaren på den faktiska prestationen?

Vad finns det för verktyg för ryttaren och tränaren att använda sig av under träning och tävling?

Hur kan vi som ryttare och tränare närma oss den optimala upplevelsens psykologi, även kallad flow?

Material och metoder

Om jag som ryttare ser tillbaka på de bästa sportsliga prestationerna i tränings och tävlingssammanhang finns det ett klart samband mellan bra prestation och en känsla av att befinna mig i sk flow. Att lära sig kontrollera denna känsla och kunna åsidosätta yttre störande moment blir mycket tillfredsställande både som ryttare och tränare. Jag har använt mig själv och de av mina elever som jag känner bäst som referenser till det som jag tycker är viktigast att diskutera och belysa inom hoppträning. Till hjälp har jag tagit följande material:

Robert, Michel "The Secrets and Method of a Great Champion" 2005

Csikszentmihalyi, Mihaly "Flow" 2003

Porss, Mikael "Flow och prestation inom idrott" 2012

RESULTAT

Behärska mental stabilitet och finn FLOW

Att vara i flow är att vara uppslukad av nuet, att vara ett med sig själv. En flowupplevelse är ett enormt tillfredsställande inre tillstånd som inte har sin grund i jakten på pengar och berömmelse, utan i utförandet i sig.
(Csikszentmihalyi)

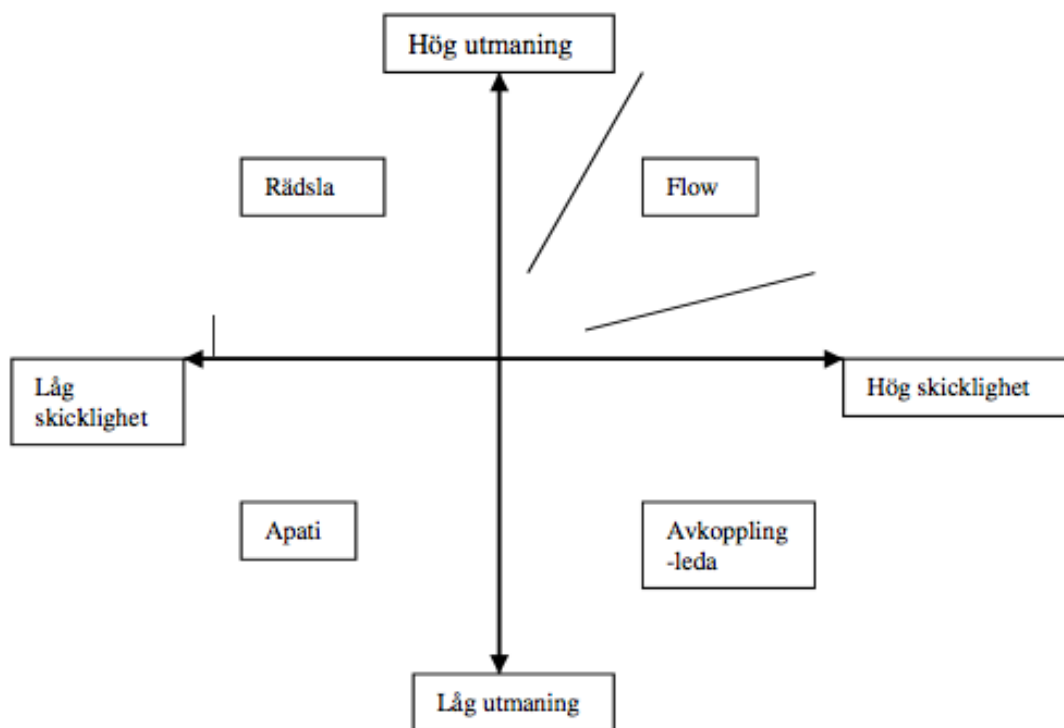
Allt vi gör och alla beslut vi tar är direkt kopplade till hur vi tänker. En ryttares mentala stabilitet är därför det absolut viktigaste i ett framgångsrikt koncept. Många ryttare och tränare förbiser ryttarens mentala stabilitet och försöker med andra lösningar såsom annat bett, annan häst, graman osv. Dessa hjälpmedel kan vara mycket viktiga och bra i vissa fall men bör föreslås tillsammans med en analys om varför de behövs. Utan att förstå och acceptera sina svagheter kan man varken som ryttare eller tränare komma förbi dem och utvecklas. Vår mänskliga självbevaringsdrift gör allt för att vi ska slippa acceptera våra brister. En riktig vinnare analyserar sina brister, hittar en lösning och går sedan vidare mot nästa nivå. (Robert)

När en ryttare blir nervös, mentalt spänd, så spänner han/hon musklerna, kroppen stelnar, ögonen fokuserar lågt och kommunikationen med hästen blir dålig. Ryttaren får svårt att fysiskt ge de signaler som hästen förväntar sig att få i olika situationer. Hästen känner alltså inte igen sin ryttare när ryttaren blir mentalt spänd. För att kommunikationen med hästen ska kunna återupptas krävs det att man som tränare hjälper ryttaren att bryta detta mönster. Ryttaren

måste lära sig en metod att sätta sig själv i mental balans och hitta ett flow där han/hon fokuserar endast på hur banan ska genomföras. (Robert)

För att kunna bli mentalt avslappnad i pressade situationer krävs självförtroende. Självförtroende som byggts upp på träningar på hemmaplan. Ryttaren måste känna att han/hon och dennes häst är klara för uppgiften. Många ekipage startar i klasser som är lite för svåra och detta skapar rädsla hos framförallt ryttaren och i förlängningen hästen. Är utmaningen låg arbetar sig ofta den skickliga ryttaren genom banan på ett avkopplat sätt men utan att komma in i det flow som en stor utmaning kan försätta samme ryttare i. En mindre skicklig ryttare tar sig an uppgiften som inte är utmanande på ett apatiskt sätt.

Flowkvadraten. (Csikszentmihalyi)



"Det är viktigt att poängtera att det är individens subjektiva uppfattning om sin egen skicklighet som är av betydelse" (Csikszentmihalyi). Flowupplevelsen är beroende av att individen uppfattar sin egen skicklighet som relativt hög. Dvs att ryttarens självförtroende är högt. Den övre vänstra kvadranten har benämningen "rädsla" och beskriver det tillstånd när vi har låg tilltro till den egna förmågan och de upplevda kraven är höga. (Porss)

Att handling och medvetande smälter samman är en annan aspekt av den totala koncentrationen. Csikszentmihalyi beskriver det som att "man blir så uppslukad av det man gör att ens handlingar blir spontana, nästan automatiska, man slutar vara medveten om sig själv som skild från det man håller på med". Denna beskrivning låter mycket lik definitionen av flow som helhet, denna punkt utgör alltså en mycket central del i flowupplevelsen och det är också själva orsaken till varför upplevelsen kallas just "flow" (Csikszentmihalyi).

Att andas ordentligt är viktigt för att hitta den mentala stabiliteten och fysiska avslappningen. Att koncentrera sig på en avslappnad och bra andning kan hjälpa ryttaren att fokusera på uppgiften han/hon har framför sig. Så snart ryttaren låter en känsla träda fram, så som rädsla, bryts den avslappnade andningen och ryttarens fokus dras bort från prestationen och riktas mot upplevelser i det förflutna. Blir ryttaren spänd trycker denne ofta ihop sin kropp och musklerna blir stela och andningen avtar. Det blir nu svårt att kommunicera med hästen.

Känslan man har när man är ute och trimmar sin häst bör man ta till vara på. Andningen är då oftast lugn och djup, positionen bra och ögonen fästs på en punkt långt bort i horisonten. Denna känsla är bra att försöka återskapa när man ska rida på hinder. Ta på detta sätt kontroll över din mentala aktivitet. (Robert)

Idrottens struktur skapar utmärkta förutsättningar för flow (Csikszentmihalyi), det finns till exempel fastställda regler, utövaren har hela tiden tillgång till feedback och det finns ofta ett tydligt mål med i bilden. Den kanske viktigaste förutsättningen för flow är att det måste finnas en balans mellan utmaning och skicklighet, om dessa två faktorer är i obalans kommer utövaren antagligen känna sig antingen uttråkad eller ängslig. Som tränare är det därför viktigt att hela tiden följa sin elev och hjälpa denne att inte falla ned i svarta hål av oro och prestationsångest. (Csikszentmihalyi).

Koncentration, rädsla och tankekontroll

Koncentration kan beskrivas som förmågan att kunna fokusera sina mentala resurser på den uppgift man ställs inför och samtidigt kunna ignorera distraktioner.

För att kunna koncentrera sig behöver man vara avspänd och självsäker. Att kunna styra sina tankar bort från rädsla och mot en stark och positiv självkänsla är helt avgörande för att bli en vinnare. Vissa ryttare lägger märke till ambulanspersonal och sjukvårdare när de kommer in på tävlingsbanan, andra tänker på blågula rosetter och felfria superrundor. Att medvetet kunna övertyga sig själv att välja tankarna på felfria rundor istället för ambulanser är

att kunna använda koncentrationen på ett bra sätt. När vi rider med full koncentration på banan vi ställs inför och de olika frågorna som banbyggaren ställer utmed banans gång kan vi agera instinktivt. Vår kropp kan ta emot alla signaler vår hjärna sänder och ingenting stör, andningen är avslappnad och våra muskler endast fokuserade på att följa vår plan. Fascination av den mänskliga hjärnan och hur den fungerar brukar göra det enklare för ryttare att kontrollera sina tankar. Så snart vi känner att vi börjar tänka på annat ska man ha kraft att ta sig tillbaka till "här och nu." (Robert)

Tränare och elev, kommunikation som leder till prestation

En bra tränare förser sin elev med ett gott självförtroende. Förtroendet ska gälla både dem själva som ryttare och för oss som tränare. Ett gott självförtroende är ytterst viktigt för att eleven ska kunna prestera bra under press. Ett glädjefyllt träningspass är grunden för elevens självförtroende och den bästa medicinen mot rädsla och nervositet. Beröm och utbildning i fas med ryttarens nivå, all förbättring beröms och diskuteras med eleven. Eleven får bättre självförtroende och blir mer mottaglig för vidare instruktion. Får eleven skäll av sin tränare så sjunker de ihop och andas med kortare andetag, blicken vänds neråt och förmågan till att prestera förminskas direkt. (Robert)

För en ryttare att nå framgång behövs det att han/hon accepterar sina brister och kan analysera dem. Det är lätt att skylla på hästen eller på yttre omständigheter när problemet oftast sitter i sadeln. När man insett detta som ryttare kan man gå vidare med att analysera misslyckanden och ersätta dem med bra lösningar tillsammans med sin tränare. Hur man löste problemet ska sedan ersätta misslyckandet i vårt minne. Tränaren ska sedan mycket noggrant berömma eleven för förbättringen. Detta tillvägagångssätt påskyndar förbättring och skapar en elev med bra och trygg uppfattning om sig själv. Det är viktigt att börja en lektion tillräckligt enkelt så att ryttarens självförtroende är på topp när man sen går in på svårare övningar. Elever som hela tiden faller tillbaka till att skylla ifrån sig misslyckanden på yttre omständigheter och sin häst bryter sakta ned sitt förtroende både för tränaren och för sig själv. Sådant beteende ska genast brytas. Lektionen ska avslutas på ett positivt sätt och diskussionen efter ska lägga tyngd på det bra avslutet. (Robert)

SLUTSATS

Jag har kommit fram till att mental träning för ryttare på alla nivåer är mycket utvecklande. Att kunna behärska sin hjärna och koncentrera sig på den uppgift man ställs inför ger ett bättre resultat och en bättre upplevelse för både ryttare och häst. Ryttarens självförtroende byggs upp och hästen känner igen sin ryttare även i pressande tävlingsituationer. Ett gott självförtroende hos ryttaren gör denne mer mottaglig för förbättring. Ett gott självförtroende ger även en möjlighet att analysera sina misstag och istället för att komma ihåg dem som misstag lägga lösningen på minnet. När han/hon tänker tillbaka på händelsen så är det lösningen av problemet som spelas upp för hans/hennes inre, inte det rivna hindret, dåliga distansen etc.

Under träning ska tränaren se till att ekipaget i träning utvecklar sitt självförtroende. Att passet läggs upp så att ekipagets tillit till sig själv är stort nog för de svårare och utvecklande övningarna i slutet av passet. Misstänker tränaren att övningen kan bli för svår för ekipagets dagsform så ska övningarna anpassas därefter. Detta är inget nytt men tränaren bör ha det i fokus och fokusera på sin elevs mentala status.

För att kunna koncentrera sig och komma i ett sk flow behöver man som ryttare ha gott självförtroende och veta att man klarar av uppgiften man ställs inför samtidigt som det är en utmaning. Att ha en klar plan för banan man ska rida och sedan rida den avslappnat. Andas ordentligt och fokusera på hur man mentalt gått igenom rundan felfritt sen bara låta kroppen automatiskt ta dig med genom banans olika svårigheter.

KÄLLOR

Robert, Michel "The Secrets and Method of a Great Champion" 2005

Csikszentmihalyi, Mihaly "Flow" 2003

Porss, Mikael "Flow och prestation inom idrott" 2012

<http://hh.diva-portal.org/smash/get/diva2:534288/FULLTEXT01>