

# Svenska Dragkampförbundets

## Bilaga 1, Mentalträning



”Det krävs ett helt nytt sätt att tänka för att lösa de problem vi skapat med det gamla sättet att tänka.”

# 2021

Ver: 1



## **Mentalt**

Grunden för all personlig utveckling, och även grupputveckling, är medvetenhet. Det är den medvetna personen/gruppen som kan utvecklas. Finns det inte vetskap om att "jag" inte har tillräckligt bra kondition för att springa maraton, vet jag heller inte att jag behöver träna det innan en tävling. Då blir "jag" förmodligen väldigt överraskad när "jag" inte orkar springa hela vägen. Utan medvetenhet om resurser och brister går det heller inte att utvecklas. Att utvecklas som idrottare på alla områden krävs kunskap och medvetenhet. All utveckling går igenom kedjan nedan. Utveckling inom teknik, styrka, mentalt osv.

### *Medvetandegöra – Acceptera - Utveckla*

Acceptans står ex. för att orka eller acceptera att göra jobbet. Acceptans står även för att tänka nytt för att hitta nya vägar till framgång.

Utvecklingsfasen är oftast den kreativa och positiva fasen där mycket praktiskt arbete/träning utförs och där faktiska resultat och effekter kan bli tydliga.

### **Inledning:**

Varför mental träning? Att prestera på toppen och optimera sin egen förmåga och göra det upprepade gånger krävs individuell kompetens, kunskaper och färdigheter. En av dessa färdigheter är de mental och psykologiska färdigheterna som främjar och skapar balans mellan tankar, känslor och beteende. Det är balansen mellan egna upplevda förmågor - styrka, mentalt, teknik osv. - och utmaningen - tävlingen - som gör en bra prestation. Obalans skapar ångest, nervositet och sämre prestation. Med betoning på prestation. Prestation gör resultat, inte tvärtom. Prestationen är processen/"vägen" mot målet och den skall grundligt förstås ur alla aspekter. Teknik, fysik, mentalt. Även kost, vätska och materialets påverkan på prestation skall förstås av den individuella idrottaren. Kunskap om dessa områden är nyckeln till optimal prestation. Det vill säga, kunskapen om förberedelsernas påverkan på prestation.

Förberedelser är a och o inom all idrott. Den som förberetts sig bäst gör bäst prestation som ger ett bra resultat. En 800 meters löpare som inte tränat kondition kommer inte att vinna, en brottare som inte tränat smidighet kommer inte att vinna, en pistolskytt som inte vet hur hon skall ladda vapnet kommer inte att vinna. Allt handlar om förberedelser och det gäller även de mentala förberedelserna, den mentala träningen.



Mentala förberedelser eller mental träning skall enkelt uttryckt leda till fyra saker:

Idrottaren skall;

- *veta - vad som är vad*; Idrottaren skall veta hur olika moment och situationer påverkar prestationen. Hur egna tankar, känslor och reaktioner påverkar prestation. Om exempelvis en dragkampare är mycket nervös inför ett drag reagerar kroppen med en högre anspänning. Det kan leda till sämre teknik alternativt snabbare energi förlust. Om inte dragaren har vetskap om att hans/hennes nervositet har påverkat prestationen negativt, kan fel slutsats och felaktiga korrigeringar bli följden. Exempelvis kan ny teknik tränas trots att den tidigare var korrekt.
- *kunna leda sig själv*; Om idrottaren eller dragaren i exemplet ovan vet hur denne skall hantera nervositet och anspänning kan rätt åtgärd sättas in tidigt och effektivt. Dragaren kan själv påverka sitt tillstånd utan att personer runt omkring skall ge feedback. Prestation stannar på en hög nivå, lägsta nivån höjs. Svårigheten ligger i att själv under stress/press i tävling känna av hur reaktion i tankar och känslor är och därefter ta fram rätt "verktyg" för åtgärd. Det är här träningsdelen i mental träning kommer in. Dragaren skall under träningspass vara medveten om hur tankar och känslor går för att skapa en bra "verktygslåda" för tävling.
- *kunna försätta sig i rätt tillstånd*; alla idrottare och lag kan prestera i trygga tillstånd. Det vill säga när allt fungerar, alla inblandade känner sig starka och harmoni och självförtroende finns. Kroppen känns på topp, vila och kost är på topp. Till och med solen lyser och det är rätt temperatur. Hur ofta befinner vi oss i den situationen och i det tillståndet? Inte så ofta kanske. Då gäller det för idrottaren/laget att själv ha förmågan att sätta sig i ett tillstånd där optimal prestation kan ske ifrån. Idrottaren skall veta hur denne skall må – känna och tänka – för att kunna ta fram sin idrottsliga kunskap på en så hög nivå som möjligt. Förmodligen så presterar de flest sämre om denne är trött, arg, orolig. Låter sig påverkas negativt av väder. Idrottaren skall alltid vara beredd på att själv påverka sitt prestationstillstånd så att bästa möjliga prestation kan utföras i given situation.
- *lära sig att påverka det som går att påverka*; Idrottaren skall veta vilka faktorer som påverkar prestation både positivt och negativt. Av dessa faktorer skall idrottaren lägga ner energi på de faktorer som går att påverka. Det finns ingen vinning i att svära över väder eller underlag då detta ej går att påverka. Ju mer energi och uppmärksamhet opåverkbara faktorer får, desto mindre energi finns kvar för de faktorer som går att påverka för att stärka prestationen.

Mental träning kan och bör användas av alla idrottare, d.v.s. detta är inte en träning som enbart eliten skall använda sig av. Oavsett nivå så ställs dragkamparen inför samma typ av förutsättningar.

Nervositet, fokusering, ev. tvivel på sitt eget kunnande osv. Elit som icke elit möts av dessa tankar och känslor.

Mental träning är heller inte något som endast problem idrottaren skall använda sig av. Om mental träning sker över längre tid och ses som *träning* kommer dragkamparen att upptäcka tydliga effekter som leder till en mer positiv utveckling.

"I början tyckte jag att jag märkte jättemycket förändring, men nu händer inte så mycket. Men jag får fortsätta träna. En ny teknik sitter ju inte heller efter bara några veckor" Ung landslagsdragare



## Träningsområden:

Nedan går jag in på sex (6) olika individuella mentala träningsområden som är viktiga för en dragkampare. Dessa områden eller färdigheter är framtagna genom studier och direkt arbete med dragkampare på elitnivå. De olika delarna är inte skilda från varandra. De påverkar varandra på direkt och indirekt. Tränas en del eller område, kan en annan del påverkas och ge utveckling. Jag räknar upp dessa var för sig för att göra den mentala träningen mer konkret.

### 1. Målformulering

Att sätta mål och vilja nå och uppfylla de mål är en grundläggande drivkraft för individen. Alla människor sätter upp mål, både kort – och långsiktiga.

Mål visar på en riktning för den insats som skall till, samt ett mått på den kvalitet som eftersträvas. Man kan se det som karta och kompass för sin träning och sina förberedelser. I NE: s ordbok står det "avsett resultat av verksamhet".

På idrottsområdet har det visat sig att de mest framgångsrika idrottare har en förmåga att använda tre former av mål.

- 1) *Resultatmål* - de mål som kan mätas och jämföras med andra idrottares prestationer, som ex att vinna SM – guld.
- 2) *Prestationsmål* – fokuserar på att göra en god prestation utifrån egen förmåga och egna tidigare prestationer. Prestationsmål innebär fokus mer på tävling med sig själv/egna laget än tävling mot andra.
- 3) *Processmål* – fokuserar på processen och de små tekniska detaljerna, utförandet och steg som idrottaren bör ta för att få till en positiv utveckling av prestationen. Exempelvis en dragkampare som fokuserar på tekniska detaljer och känslan i en rörelse under tävling/träning.

### 2. Motivation

"de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål." så definierar NE begreppet motivation.

Man kan säga att motivation är den komponent som driver oss att göra saker, exempelvis att träna. Motivation är en grundläggande drivkraft för att orka och känna glädje i det som vi skall och vill genomföra. Grunden för att hitta motivation är en tydlig målsättning som av individen känns realistisk och utmanande. Den mentala färdigheten *målformulering* innefattas av att individen skall sätta mål som baseras på hela individens vardag och liv. Här skall individen väga in glädjen till idrotten, träningsmiljö, familj och sociala relationer, yrkesliv osv. Görs det stärks motivationen. Ofta talas det om inre och yttre motivation.

*Inre motivation* – då drivs individen av glädje för att utföra dragkamp. Man utför dragkamp för att bli bättre, bli starkare, ha kul eller lära sig något nytt. Man idrottar för att idrotten gör att man mår bra och ger en tillfredsställelse.

*Yttre motivation* – då drivs individen av att få yttre bekräftelse så som priser, vinna tävlingar, bli berömd etc.

Tydliga och utmanande mål hos individen, som integrerar både inre och yttre belöningar samt en positiv miljö att träna i motiverar individen till att orka kämpa och träna länge och hårt för att nå sina uppställda mål.



### 3. Avspänning och Spänningsreglering

Att vara medveten om hur kropp, muskler och andning reagerar vid olika typer av situationer, träning eller tävling, kan vara mycket viktigt för individen som vill prestera bra. Det är olika från individ till individ hur reaktionen blir. Med kunskap om sin egen reaktion samt hur avspänningsträning kan hjälpa till att sänka anspänningsnivån i kroppen kan leda till att individen blir lugnare och tryggare. Syfte med avspänningsträning är att hitta rätt spänningsnivå för kropp och muskler och därmed få bättre kontroll över tankar som är kopplade till kroppens reaktion och den stundande situationen. Avspänningsträning kan ex. användas: Innan uppvärmning, vid inläring av en ny teknik, i samband målbildsträning/visualiseringsövning, efter tävling, nedvarvning

Det som påverkas först och tydligast hos individen vid för hög anspänning är finmotoriken. d.v.s. händer och fingrar. Något som är centralt för en dragkampare att kontrollera. Om dragkamparen inte har kännedom om anspänning och verktyg för att hantera den, blir prestationen påverkad negativt. Snabb och oväntad trötthet kan vara ett exempel.

”Tänd men inte spänd”, denna term hittar man ofta i den litteratur som beskriver avspänningsträning. Kroppen skall inte vara avslappnad utan avspänd. Är kroppen lugn och harmonisk påverkar det tankarna som leder till lugn och trygghet i prestation. Likaväl som när tankarna är lugna och harmoniska reagerar kroppen på ett avspänt och tryggt sätt.

### 4. Målbildsträning/visualisering

”En tanke tänkt i trygghet upprepade gånger uppfattas av hjärnan som verklig händelse och tenderar att bli verklighet.”

Den mänskliga hjärnan har svårt eller kan inte skilja på en tänkt händelse från en händelse som har hänt i verkliga livet. Med andra ord kan vi ”lura” vår hjärna med hjälp av målbildsträning. Individen kan ”se” sig själv utföra det som önskas eller eftersträvas. Med hjälp av tidigare erfarenheter och önskade situationer/prestationer kan en målbild skapas som skall hjälpa individen att utföra önskat beteende. Målbildsträningen hjälper även till att ge lugn och trygghet i tävlingssituationen då hjärnan uppfattar att; “...det här jag gjort tidigare.” Känslan av kontroll ökar.

Under målbildsträningen bör man använda sig av alla sinnen för att uppnå tydligare och starkare effekt. Syn, hörsel, smak, lukt och känsel. Målbilden kan förstärkas ytterligare genom att utföra den rörelse som önskas. Muskelminne kopplas då till önskat beteende.

Målbildsträning kan utföras antingen genom att man ser sig själv utifrån, som på film. Alternativt att man föreställer sig hur det känns att utföra rörelserna, inifrån. Visualiseringen bör vara individuellt anpassad och kopplas till en positiv och avspänd känsla.

### 5. Inre dialog

Vi människor pratar hela tiden med oss själva, ”ingen pratar så mycket med dig själv som du gör”. Den mänskliga hjärnan tänker per dygn så mycket som upp till 60 000 tankar, eller ca.200-300 ord i minuten. Det blir en hel del information att ta hand om.

Mental träning syftar till att uppnå balans i prestationen. Balans mellan träning och tävling, mellan vila och aktivitet, mellan fysisk träning och mental träning. Idrott är ett av de områden i våra liv som är mest förknippad med känslor; besvikelse, glädje, ilska, oro, ångslan, lycka m.m. Känslor väcker många frågor och tankar. I idrotten är det viktigt för utövaren att kunna hantera och skapa en god balans mellan de tankar som skapar glädje och harmoni etc och de som skapar oro, tveksamhet etc. Den inre dialogen skall syfta till att medvetandegöra den negativa dialogen och ersätta med en mer kreativ och positiv inre dialog.



## 6. Fokusering/refokusering

Dragkamp som idrott kräver mycket av sin utövare och även inom området fokusering. En tävling och ett "drag" kan hålla på länge och de yttre omständigheterna kan växla. Det gäller för dragaren att ha bra kunskap om hur och på vad fokusering skall läggas. Många idrottare använder sig även av olika "triggers" eller rutiner för att sätta sig i ett fokuserat tillstånd.

Viss forskning pekar på fyra olika tillstånd av fokusering.

Inre/smäl - Inre/bred

Yttre/smäl - Yttre/bred

En dragare rör sig mellan alla dessa fyra tillstånd. Från inre/smäl – egen uppgift/teknik där koncentration skall riktas inåt och att fokus är på "endast" en sak – till yttre/bred, där dragaren skall veta/ta reda på hur underlaget är på en annan "vall"/bana än den som matchen innan var på. Att förflytta sig mellan dessa tillstånd kräver uthållighet och träning.

I och med att dragaren går ut och in i olika fokuseringsstilar kan det lätt bli så att fokus "tappas" mellan de olika skiftningarna. Alla idrottare tappar fokus under prestation, det finns många yttre och inre störningar som kan få idrottaren ur fokus. Yttre störningar i en dragkampstävling kan det vara publik, väder, stora förändringar i underlag etc. Inre störningar kan vara negativa inre dialog. Refokusering är då en viktig kunskap att behärska under tävling. Refokusering är många gånger nyckel till bra prestation. Att snabbt kunna återta fokus kan leda till att färre misstag görs.

### Laget

För att en dragkampare skall kunna fungera och prestera på yttersta elit är det även viktigt att förstå gruppens dynamik och positiva kraft på individen, den s.k. Lagandan – Team Spirit. För att bygga god laganda bör varje individ förstå att han/hon har lika stort ansvar i att bilda en effektiv högpresterande och välmående grupp. Vinnande laganda skapas av och för individen.

En studie i vinnande laganda har gjorts bl.a. av Docent Sten Eriksson. Han kom fram till följande sex viktiga faktorer för skapande av vinnande laganda.

**Gemensamma målsättningar** – Det avgörande för hög acceptans är att alla i laget/gruppen är med i framtagningen och utvärderingen av målsättningar. Om inte mål sätts upp är det svårt att skapa gemensamhetskänsla. Det är viktigt att veta åt vilket håll gruppen försöker att resa. När det går tungt tar individen större ansvar för genomförande om denne känner att målsättning är hans/hennes "egen".

**Kommunikation** – Med arbetet runt målsättning skapas även förutsättningar för kommunikation. Positiv kommunikation klarar av alla småsaker direkt så att inte dessa spörsmål ligger på hög och sväller och inflammerar lagandan. "Världens bästa lag" pratar om allt. Från personliga tankar och känslor till världsfrågor. Kommunikationen tar du med dig ut på banan, är den positiv i sin grund blir även kommunikationen på banan positiv och konstruktiv.

**Trygghet** – Trygghet ger mod och mod ger prestation utan rädsla för resultatet. Finns det acceptans från omgivningen för individen och dess svagheter och styrkor - Skapas ett lag/grupp med trygghet. Tryggheten ligger i att gruppen gör saker tillsammans.

**Individualitet** – Det är med sin individualitet som man agerar på och utanför banan. En individ har stora rättigheter, men först efter att man ställt upp på de skyldigheter man har mot andra. Det finns både synliga och osynliga regler och normer för hur individen och gruppen skall fungera. I ett bra lag/grupp skolas man först i de gemensamma normer som gäller och först när man förstår och agerar efter dessa normer och regler som man släpps "fri" som individ.



**Ledarskap** – Ledarskapet är oerhört viktigt. Ledaren/tränaren står ansvarig för den miljö som de aktiva skall prestera i. Ledaren är ytterst ansvarig för välbefinnande för varje individ, gruppen, målsättningar samt övriga faktorer som finns i lagandahjulet. Varje medlem i gruppen är delansvariga för att lagandan och prestationen blir optimal, ledaren/tränaren skall ha god förmåga i att läsa gruppen och veta på vilket sätt denne skall lämna över ansvaret när individen gruppen skall "ut" och prestera. Ledaren är ansvarig för att skapa den plattform där prestationen och lagandan skall börja byggas.

**Glädje** – det är inte många saker som blir mer eller större när man delar på det. Kärlek är en sak även glädje uppfattas mer intensiv eller större om den delas med andra. Mycket av glädjen byggs upp i samvaron utanför den idrottsliga arenan. Gemensamma aktiviteter och upplevelser som delas med många skapar en oerhörd glädje och skapar minnen som individerna kan uppleva om och om igen. Skadeglädje och busstreck är vanligt. En paradox är att ironisera över en annan person och få tillbaka av samma mynt görs bara om man hyser största respekt för varandra.

### **Sammanfattning:**

För den inre drivkraft och motivation som krävs för att utvecklas positivt, upprepa topprestation och för att höja sin lägsta nivå behöver dragare följande mentala färdigheter.

Formulera tydliga, realistiska och *motiverande mål*

Ha förmåga att skapa positiva *målbilder* som bidrar till aktiv och positiv motivation

Kunna bedriva en positiv *inre dialog* oavsett lugna eller stressade situationer

Ha förmåga att *fokusera* på det viktiga i en prestation samt ha en god förmåga att *refokusera* snabbt

Bra kontroll över kroppens olika spänningsnivåer och *spänningsregler* de olika nivåerna

Att nå topprestationer och utvecklas på elitnivå bör den individuella dragaren även ha en god social förmåga och förstå en grups olika processer, krav och möjligheter. Internationella medaljer topprestationer och framgångar sker genom gruppen/laget på ett indirekt och direkt sätt.

*Indirekt* – Reser, bor, umgås i och med gruppen utanför tävlingsbanan.

*Direkt* – Tävlrar tillsammans och gör en gemensam prestation med laget.

Att kunna vara med och skapa god Laganda.

Att som dragare nå topprestationer om och om igen, att bli yppersta elit är en lång process. Det gäller att äga många färdigheter och kunskaper för att nå upp till toppen. De mentala färdigheterna är en del i vad en dragare bör träna på över tid.

Många gånger är stark tro på sig själv och en stark tro på processen att bli bäst en av de viktigaste ingredienserna för att utvecklas på ett positivt sätt mot toppen.

"Det krävs ett helt nytt sätt att tänka för att lösa de problem vi skapat med det gamla sättet att tänka."

Albert Einstein