



## ÅSA IF – Pingissektionen informerar

---

Kopierat ur SEK (Svensk Elit Pingis) 2009-04-19

krönika

### HAR DU RÄTT DRIVKRAFTER?

**Vad driver dig till träningslokalen kväll efter kväll? Drivs du kanske av en revanschlusta gentemot någon tränare eller annan person i din närhet som inte trodde på dig?**

Märk väl att revansch kan vara en oerhörd motivationsfaktor, men det får inte vara din enda drivkraft för då blir det väldigt lätt en destruktiv kraft. Du behöver primärt drivas av spelsglädje och en vilja att bli så bra som du kan bli. Om någon sagt att du inte kan bli nåt eller liknande, använd det för att få dig att ta i ännu mer i uppförsbackarna, men i övrigt använd dig av mer positiva drivkrafter.

Ett bra liv kännetecknas inte enbart av att prestera bra. För att må bra i själva görandet krävs att du också tycker om dig själv, det du gör och att du har bra människor runtomkring dig. Du ska inte bara prestera för att duga som människa eller spelare.

Mental styrka innebär att du inser att du duger som du är och inte behöver bevisa något för någon annan än dig själv. Så, låt dig drivas av positiva krafter såsom lust och glädje, inte bara revansch.

Lycka till!

***Olof Röhlander***

**Licensierad mental tränare - mental styrketränare**

### Långtidsskada - det bästa som kan hända!

Har ett ont knä eller trasig lumske grusat halva säsongen? Gräv inte ned dig för det – kanske kommer du att tycka att det var det bästa som hänt dig efter du har läst nedanstående goda nyheter. Det är nämligen en gyllene möjlighet att på allvar träna mentalt och programmera in nya spännande målbilder i ditt inre. En chans att verkligen komma tillbaka som en betydligt bättre idrottsman och bli din egen bästa coach!

När karriären flyter på och allt funkar hyfsat, då är det lätt att hamna i den så förargliga "serielunksfällan". Det är träning, match, vila och så kör man på. Om det inte är så att man stöter på problem förstås, då spelet plötsligt klickar, oflytet kryper närmare och missarna uppstår allt oftare.



Då börjar felsökningen, man ändrar och söker alla möjliga sätt att komma tillbaka till formen. Kanske är det tekniken det är fel på? Eller är det nåt med utrustningen?

"Vad gör jag för fel?!!"

Tränaren, som tränats att vara just en felsökare, gör allt för att hitta felet. Till slut är både tränaren och spelaren experter på just fel. Formen, den där sköna känslan av att allt bara funkar, ter sig alltmer avlägsen.

"Så här är det i idrotten – det går upp och ned."

Behöver det verkligen vara så? Tänk om du kunde ta kontroll över din egen matchform och verkligen bli bäst när det gäller? Eller det kanske man föds med? Tänk om det här var träningsbart – hur mycket skulle det vara värt för dig att träna upp?

När en person blir långtidsskadad så brukar det finnas tid för att jobba med nya saker: Koncentrationsträning, självbildsträning, attitydträning, listan blir lång. Varför inte börja träna mentalt lika mycket som du tidigare lade på din fysiska träning?

Inre bilder

I ett experiment vi gjorde i golf kunde vi påvisa att inre bilder av perfekta slag samtidigt som man var i självhypnos (mentala rummet) gav kroppen ett muskelminne som ofta gjorde att musklerna ryckte till som om att det var man själv som slog slaget. Likadant kan man göra när man är långtidsskadad. Nu har du chansen att mata dig själv med bra inre bilder – utan att störas av de fel och misstag som annars uppstår under "riktiga" träningar.

Men... behöver du bli långtidsskadad för att äntligen titta på ytterligare metoder att bli ännu bättre?

## **TÄND – ELLER SPÄND?**

**Hur är du när det är 9-9 i avgörande set, tänker du på vad du ska göra eller på vad det står? Blir du tänd –eller spänd? Det kan vara helt avgörande för utgången av matchen vart ditt fokus ligger. Låt mig ge ett par exempel:**

Under OS 2004 i Aten hade amerikanen Mathew Emmons bara ett skott kvar till seger i pistolskytte - när han råkade skjuta på fel tavla och tappade guldmedaljen. Han skjuter på fel tavla!

Under OS 2008 i Peking hade Mathew Emmons återigen bara ett skott kvar till seger - när han sköt sitt sämsta skott någonsin i tävlings sammanhang och återigen tappade guldmedaljen med en fyra i sista skottet. Men den här gången sköt han i alla fall på rätt tavla...

Australiens stavhoppare Steve Hooker var med i samma OS i Peking. Steve missade två hopp i rad på 5,80 m och var på väg ut ur stavhoppfinalen, men klarade i sista försöket. Han missade sen två hopp i rad på 5,85 m, men klarade i sista försöket. Han missade sen två hopp i rad på 5,90 m, för att så ta av sig överdragsbyxorna och klara i tredje försöket, något som gav OS-guldet. Sen avslutade Steve Hooker med att försöka på nytt olympiskt rekord, 5,96. Även det klarade Hooker, i tredje försöket...

Vad skiljer någon som är bäst när det gäller från någon som inte klarar det? Här kommer fem saker som kännetecknar vinnare:

-En vinnare i avgörande lägen har tränat upp förmågan att gå in i sig själv och koppla bort alla ovidkommande faktorer

-En vinnare litar på sig själv, tror på sig själv och vet vad hon kan

-En vinnare ser fram emot och njuter av tuffa lägen

-En vinnare har vid hundratals tillfällen tränat mentalt och visualiserat, fantiserat och drömt om att lyckas i avgörande lägen

-En vinnare har en förmåga att motivera sig själv även när det går emot och ger inte upp

Allting är träningsbart, även förmåga att bli bäst när det gäller. Det börjar med att du ser dig själv som en vinnare, gör du det?

**Varmt lycka till!**

**Olof Röhlander**  
mental styrketränare

## **NYA VANOR - NYA RESULTAT**

***"Jag har inte läst några böcker om mental träning, men så som du berättade idag på föreläsningen har jag alltid tänkt."***

**Kommentaren kom från Paolo Roberto i samband med en föreläsning vi hade hållit tillsammans.**

På kvällen efteråt satt vi uppe i baren längst uppe på Hotel Gothia Towers i Göteborg och där fortsatte han resonemanget:

*"Varför tänker inte människor ännu mer målinriktat, såsom till exempel boxare gör? Jag utgick ifrån en stark målbild att bli ´champion´ och satte sen igång med en fysisk och mental träning mot det målet.*

*-Hade jag analyserat alla risker och funderat på alla hinder hade jag aldrig nått dit. Jag ansågs ju inte ha de resurser som krävdes för att bli mästare, men jag visade alla att de hade fel genom att fokusera mer på mål än hinder och få energi av att visa alla som inte trodde på mig."*

Hur viktigt är det att tro på sig själv? Hur stor påverkan tror du att det du tänker och känner påverkar din prestation? Hur viktiga är dina vanor?

Bordtennis liknar boxning på en många sätt. Framför allt i att du har en duell mellan två personer, där det mentala spelet får en stor betydelse. Men där boxarna vet hur viktigt det är med rätt mental inställning har pingisspelarna inte riktigt hängt med. De tränar och tränar, allt utom det mentala.

Ett sätt att öka din mentala styrka är att skapa en ny vana.

**Gör så här:**

**1. "Vad är det i min bordtenniskarriär som jag borde – men inte vill ta tag i?"**

Är det till exempel din kondition du inte vill ta tag i, säg till dig själv:

**2."Jag är ansvarig för min kondition, vad tänker jag göra åt det?"**

3. "Vad händer om jag inte gör nåt åt det, kommer jag då kunna bli så bra som jag vill bli?"

4. "Är jag beredd att betala priset?"

5. "Vad kan jag göra idag för att skapa en ny vana som kan bli en del av mina dagliga rutiner?"

Oavsett vad du gör i livet får du alltid betala ett pris, även de gånger du inte gör något. Det är det du gör på regelbunden basis som formar den du är – och den du blir.

Det är med hjälp av nya vanor och rätt mental inställning som du har dina största möjligheter och det är via dem som du skapar ett målstyrt tänkande.

Det är så du blir "**champ**" i ditt eget liv. Du är ansvarig för dina vanor och nya vanor skapar nya resultat. Så vad är det du inte vill ta tag i?

Lycka till!

Olof Röhlander

Licensierad Mental Tränare – Mental Styrketränare