



De 8 mest almindelige fordomme om mentaltræning

#1 "Jeg behøver ikke at forbedre mine mentale egenskaber – jeg er allerede mentalt stærk"

Hvis du som atlet føler dig, mentalt stærk, så handler det om at gøre lige netop den følelse og tilstand vedvarende. Det kan være svært. Uanset dit niveau vil du kunne optimere dit mentale spil, og netop derfor er mental træning også for dig, der i forvejen ser dig selv som mentalt stærk.

#2 "Mental træning er kun for mentalt svage og psykisk ustabile mennesker!"

Denne tilgang bygger på at mental træning og det at arbejde med det mentale og psykologiske perspektiv må være for dig der ikke kan håndtere dine "problemer" og udfordringer selv. For dig der er for svag til at stå på dine egne ben.

Det kunne ikke være længere fra sandheden!

Mental træning handler om at du er forberedt, at du har trænet din hjerne til at kunne håndtere det der sker. Det være sig store præstationer, eller simple situationer i dit liv.

Når du træner hjernen til at forstå og håndtere eventuelle udfordringer, er der større sandsynlighed for at du præsterer optimalt. Det handler altså om at du udnytter dit fulde potentiale! Denne sætning tager jeg altid op, når snakken falder på dette emne:

***Mentaltraining is not for the mentally weak,
but for the strong to grow stronger.***

De 8 mest almindelige fordomme om mentaltræning...



#3 “Jamen jeg har en træner, det er da nok?”

Ja, i nogle tilfælde er det. Min erfaring er bare at i langt de fleste tilfælde så har din træner rigtig mange gode kompetencer indenfor det fysiske, det taktiske og det tekniske område, og en dygtig træner vil formentlig også har et vist kendskab til det psykologiske aspekt. Oftest er det bare ikke på det mentale område at de har deres speciale og lige præcis derfor kan det være en god ide at du supplerer med en mental træner.

Lad os sammenligne det med det at gå til en fysioterapeut.

Hvis du bliver skadet, vil din træner kunne hjælpe dig med ‘første hjælpen’, men derefter vil du være nød til at se en specialist for at få den rådgivning og hjælp du har brug for, for at komme dig hurtigt igen.

Det samme gælder det med en mentaltræner både som proaktiv træning for at undgå skader, og genoptræning for at komme tilbage til samme niveau. Så selvom din træner muligvis har en grundviden indenfor det psykologiske felt, vil en specialist på området hjælpe dig mere konkret.

#4 ”Jamen, jeg præsterer godt lige nu. Jeg vil ikke have en mental træner til at ødelægge mit momentum”

Det er netop, når du er inde i en god periode at er et perfekt tidspunkt at træne mentalt. Det er det, fordi du i denne periode har langt nemmere ved at komme i kontakt med de positive tanker og følelser, der er associeret med at præstere godt. Dermed har du mulighed for at lære, hvordan du genskaber denne tilstand, også når det går mindre godt. Det kan derfor i sidste ende hjælpe dig til at fastholde momentum og dermed opnå top præstationer oftere.

De 8 mest almindelige fordomme om mentaltræning...



#5 "At præstere 100% handler om hårdt arbejde og dedikation. Ikke mentale ting"

Ja. Hårdt arbejde og dedikation er vigtigt, men du har sikkert også oplevet at det til trods, så går dine præstationer ikke altid som du planlægger. Derfor er det vigtigt at du lærer, hvordan du håndterer alle typer af indre og ydre distraktioner. Det der spiller ind for dig.

#6 "Jeg vil IKKE have at andre skal vide noget om mine mentale udfordringer, så de kan bruge det imod mig"

Som sportspsykolog har jeg tavshedspligt, og hvad vi taler om under dit forløb vil andre derfor aldrig få af vide, medmindre du selv fortæller det.

#7 "Jeg har bare brug for mere konkurrence erfaring, og så vil jeg præsterer bedre"

Erfaring er vigtig. Det er også vigtigt at du lærer hvordan du håndterer modgang i konkurrence situationer for at du derved kan udnytte din erfaring på et højere plan. Mental træning hjælper dig til, også, at håndtere dine præstationer der ikke er 100%.

#8 "Jeg vil ikke fokusere på det negative, det det eneste en mental træner gør"

Under dit forløb fokuserer vi IKKE på det negative. Vi fokuserer på hvordan du kan bruge dine styrker til at optimere dine svagheder for at opnå optimale præstationer. Mange gange handler det jo netop om at du kan "blive på toppen", når det går rigtig godt.

brug tjeklisten og se om du vil få noget ud af et mental trænings forløb....