



# MENTAL TRÄNING FÖR RYTTARE

# Kort om mig

- Legitimerad Psykoterapeut – KBT (kognitiv beteendeterapi)
- Drygt 20 års erfarenhet av psykiatriskt behandlingsarbete
  - *Vuxenpsykiatriska mottagningen*
  - *Barn och ungdomspsykiatrisk mottagning*
  - *Slottsgatans hälsocentral*
  - *Eget företag*
- Skolkurator på Vallhalla- och Kristdalaskolan
- Medlem i ORK sedan 2016

# Varför ska vi hålla på med mental träning inom ridsporten?

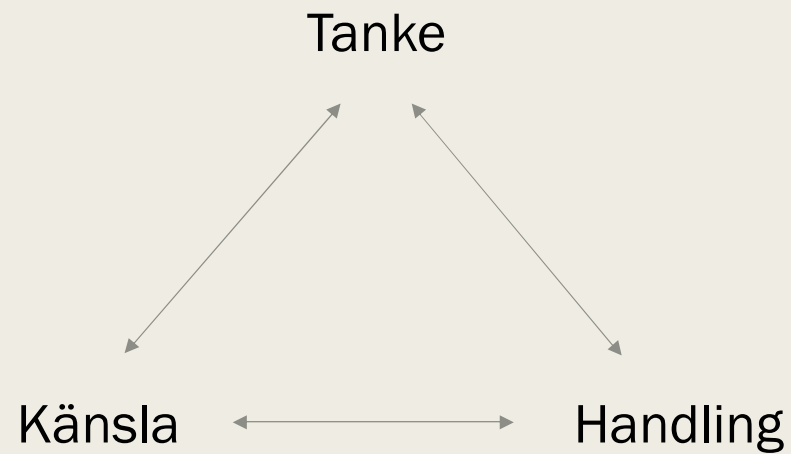
- Ryttarens främsta hjälpmedel är skänkel, sits och hand så påverkar fysisk spänning kommunikationen med hästen negativt
- Nervositet och oro leder till muskelspänningar och nedsatt inverkan på hästen
- Ryttare som kan hantera stress, oro och förlust av fokus presterade bättre på tävling
- Flera studier har visat att mental träning ökar självförtroendet och minskar prestationsångest

# Vad vill vi förbättra med mental träning?

- Self Awareness – Uppmärksamhet på sig själv
  - *Medvetenhet om hur man tänker, känner och agerar i givna situationer*
  - *Vilken sinnesstämning främjar prestationen bäst?*
- Funktionellt tänkande
  - *Att hantera tankar och känslor på ett sätt som minskar oro och nervositet samt främjar självförtroende*
  - *Att fokusera på uppgiften utan att bli störd av inre eller yttre faktorer*
- Gott självförtroende
  - *Att tro på sin förmåga att klara en uppgift*
  - *Öka självförtroendet genom att fokusera på det som man lyckas med och gör bra*

# Tankar – känslor – beteenden

## Self Awareness



# Vilka olika delarna ingår i mental träning?

- **Mål** – Att sträva mot ett mål eller ett resultat
- **Målbilder** – Att skapa inre mentala föreställningar av sig själv lyckas utföra något
- **Kontrollera uppmärksamhet och koncentration** – Att klara av att vara i nuet och koncentrera sig på uppgiften trots inre eller yttre distraktioner
- **Tankekontroll och Self talk** – Att fokusera på de tankar som minskar oro samt stärker självförtroende genom en inre dialog med sig själv
- **Stresshantering** – Att kontrollera stressnivån i kroppen för att kunna prestera till sin fulla förmåga

# Mål och målbildsträning

- Att sätta upp mål – tydliga och mätbara så man vet när man uppnått dem
- Peak performance – känslan när allt stämmer och man lyckas med något man strävat efter
- Att skapa inre mentala föreställningar av när man lyckas med något
  - *Något man har lyckats med tidigare*
  - *Föreställa sig att man lyckas med något man inte ännu uppnått*

# Kontrollera uppmärksamhet och koncentration

- För att kunna prestera som bäst krävs att vi kan fokusera på uppgiften till 100 %
- Då krävs att vi kan vara i nuet och inte distraheras av yttre eller inre faktorer
- Ta kontroll över uppmärksamheten
  - *Träna förmågan att vara i nuet – inte dras med i det som kan distrahera*
  - *Self Awareness – Var uppmärksam på att du har tappat fokus*
  - *Träna på att omfokusera – om du tappar fokus, hitta det igen*
  - *Släpp negativa händelser och tankar och gå vidare*
- Att fokusera på något du gör i stunden är hjälpsamt för att minska oro
  
- **ÖVNING**
  - *Fokus utåt och inåt*
  - *Distraction – träna på att omfokusera och hålla fokus med yttre distraktion*





DET VI SÄGER TILL OSS SJÄLVA  
BLIR SANNINGAR TILL SLUT!

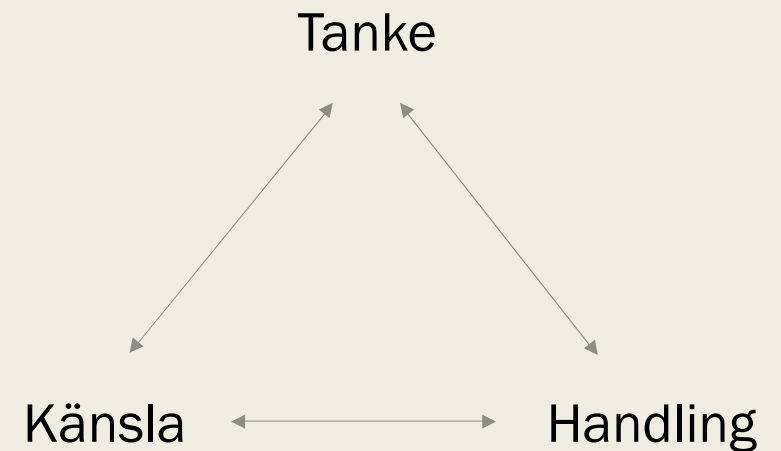


# Tankekontroll och Self Talk

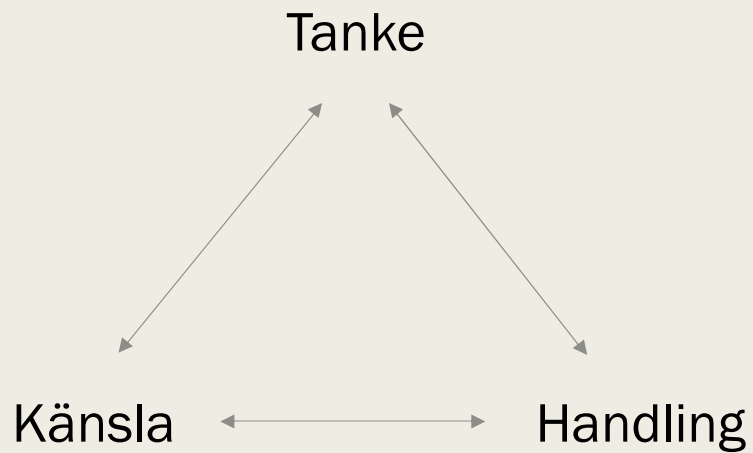
- Tankar som vi har påverkar våra känslor, hur vi beter oss och vårt självförtroende
- Negativa tankar som ökar oro eller minskar vårt självförtroende behöver vi byta ut mot mer balanserade och positiva tankar
- Tankar att vara uppmärksam på:
  - *Tänk om... - negativa föreställningar om framtiden*
  - *Negativa åsikter om dig själv eller din prestation – i stunden eller efteråt*
  - *Jämför dig med de bästa i alla områden*
  - *Slätar över dina prestationer*
- "Rama om" – ändra din föreställning / tolkning av situationen!
  - *Påminn dig om att du klarat liknande situationer innan*
  - *Se utmaningar som ett tillfälle att lära dig saker – inte prestera*
- Vad är det värsta som kan hända? ... och vad händer då?

# Stresshantering

- Vad händer när vi blir oroliga / rädda?
  - *Vi gör oss redo för att fly eller slåss*
  - *Vi blir mer uppmärksamma på "farliga" saker*
  - *Vi får fler negativa tankar*
- Vi tänker inte logiskt när vi blir rädda
  1. *Fokus på andningen för att lugna ner stresssystemet*
  2. *Balanserade tankar – Vad är jag rädd för?*  
*Var i nuet och fokusera på det du gör*
- Övning
  - *Andningsankaret*



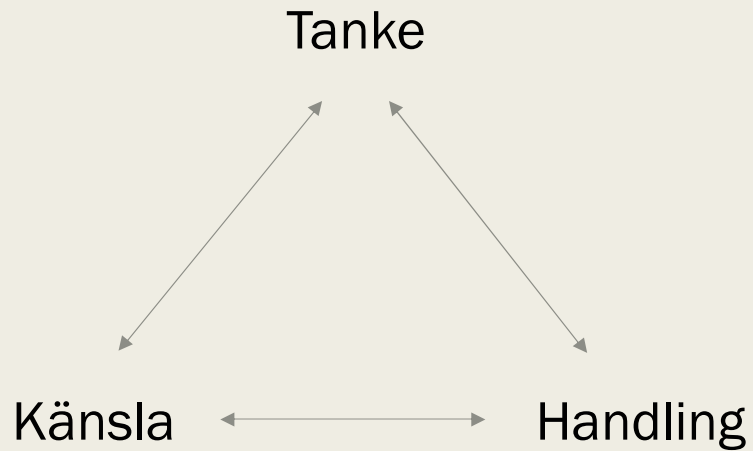
# Allt hänger ihop



- Spänner mig
- Håller för hårt
- Extra vaksam
- osv.....

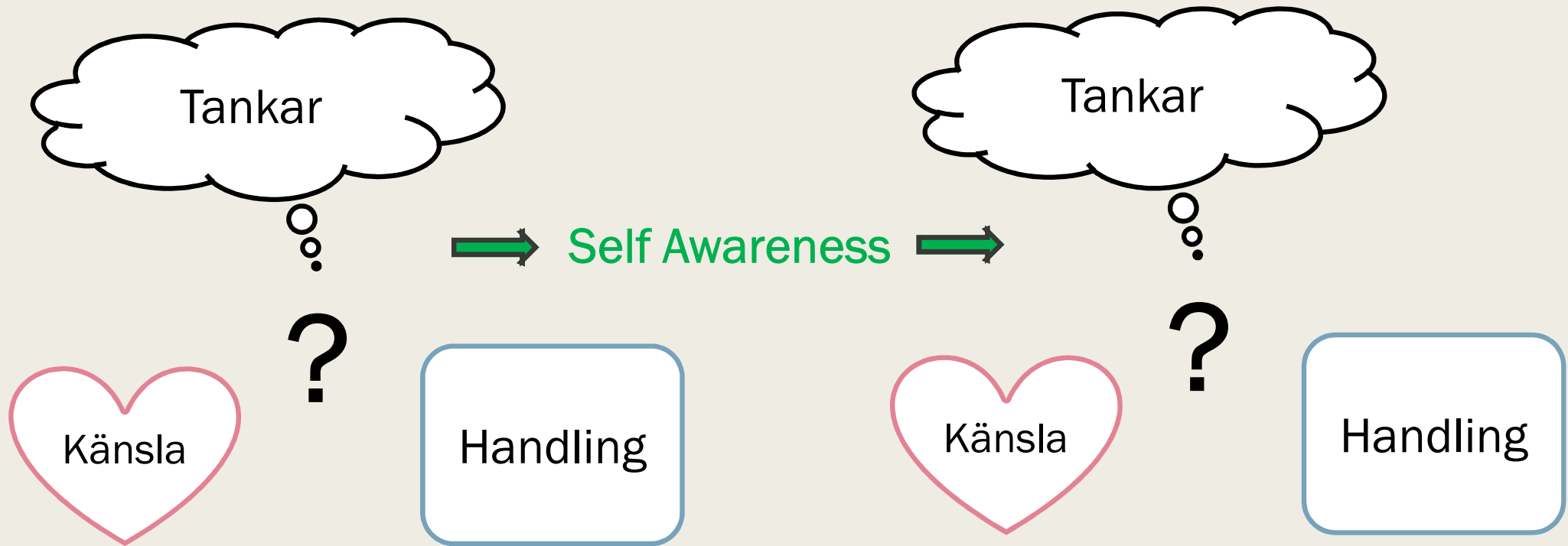
# Hur kunde jag gjort istället?

## Self Awareness



- Mer avslappnad
- Fokus på framåt drivande och förhållande hjälper

# Fler exempel...



# Tips

## ■ Träna fokus

- *Träna på att göra en sak i taget hemma, borsta tänderna, titta på tv utan mobil, laga mat / baka mm.*
- *Fokusera på händelser utanför din kropp, ljud, saker du kan se mm. byt fokus och känn efter hur det känns i kroppen, hur du sitter, står etc*

## ■ Andningen

- *Safe place appen (Rädda Barnen)*

## ■ Träna avslappning

- <https://www.snorkel.se/vad-gora/minska-din-stress/avslappningsovningar/>
- *Kroppskänningsövningar*
- *Tillämpad avslappning*