

Under tävlingar när det snart är min tur att hoppa använder jag mig ofta av mentala föreställningar för att det hjälper mig att koppla på fokus. Mellan hoppen vill jag vara avslappnad men samtidigt ha lätta knep för att åter igen hamna i den optimala anspänningen innan hoppet. Mentala föreställningar är ett exempel på ett sådant knep. Jag föreställer mig då att jag genomför det kommande längdhoppet på ett så bra sätt som möjligt och att de tekniska detaljerna fungerar. Jag ser att jag påbörjar ansatsen, hur jag springer, genomför själva avstampet, flyger i luften och hur jag landar. Jag avslutar föreställningen med att jubla. I samband med att jag har avslutat hoppet och jublar upplever jag också en massa positiva känslor.

Carolina Klüft, längdhoppare. Guldmedaljör i OS och VM, samt svensk och europeisk rekordhållare i sjukamp

FÖR VILKA SYFTEN ANVÄNDER IDROTTARE MENTALA FÖRESTÄLLNINGAR?

MENTALA FÖRESTÄLLNINGAR KAN användas av idrottare för en mängd olika syften. Observera att det också går att använda ett och samma innehåll för flera olika syften. En roddare till exempel kan föreställa sig att hon rör bra, i syfte att förbättra teknik och självförtroende, men också för att höja anspänningen eller förbättra fokus.

Om en ishockeyspelare föreställer sig en bra tackling innan en match, så betyder det naturligtvis inte att det kommer att ske. Däremot ökar kanske chansen att kunna genomföra en bra tackling i matchen. Det är viktigt att en idrottare föreställer sig det som är meningsfullt och som upplevs ha den effekt som eftersträvas.

Mentala föreställningar kan användas av idrottare för en mängd olika syften, till exempel:

Motivation	Problemlösning	Koncentration
Hantera smärta	Självkänsla	Sänka anspänning
Teknik	Hitta rätt känsla	Ökad självmedvetenhet
Stresshantering	Strategi/taktik	Hantera skada
Självförtroende	Höja anspänning	



Tänk på i vilket tillstånd du presterar som bäst när du idrottar och inkludera sedan dessa känslor i dina föreställningar (om du upplever att de hjälper dig prestera).