



## MENTALTRÆNING

De fleste af atletikkens discipliner er meget teknisk betonedede og kræver den yderste koncentration. Her kommer nerverne og den mentale indstilling til at spille en rolle, og det kan være en god idé at lave nogle mentale øvelser. De mentale øvelser kan også fint bruges til andre idrætsområder, og fx også når man skal forberede sig til prøve eller lider af eksamensangst.

### Spændingsniveau

I kender det sikkert godt. Når man skal præstere noget, er det vigtigt at være lige tilpas tændt og have det rette spændingsniveau. Det er hverken godt at være for anspændt eller for slap.

Hvis du er for nervøs og spændt kan du:

- lave udstrækningsøvelser
- trække vejret helt ned i maven
- slappe af til rolig musik
- lave øvelser sammen med andre
- varme godt op.

Hvis du er for umotiveret og slap kan du:

- bevæge dig med aktive øvelser som hop, høje knæløft, armsving
- lave øvelser sammen med andre
- varme godt op.

### Koncentration

Koncentration handler om at fokusere al sin opmærksomhed på nuet og på det, man skal gøre. Tænk ikke på fremtiden (hvad nu hvis jeg ikke kan) - eller på omgivelserne (hvad tænker de andre). Til at øge jeres koncentration kan det være en god idé at blive opmærksom på, hvordan I hver især koncentrerer jer bedst.

#### Øvelser

Lav en simpel øvelse som fx at kaste bolde i en spand fra en vis afstand. De andre forsøger at forstyrre så meget som muligt. Læg mærke til, hvad I gør for at bevare koncentrationen.

Snak med hinanden i gruppen om:

- Hvad gør I hver især for at bevare koncentrationen?
- Hvad skal I hver især tænke på, lige inden I fx skal springe højdespring? For nogen er det en hjælp med et teknisk fokus som fx "husk at træk med armene", for andre kan det være et billede af at være en fjeder, eller et nøgleord som "du kan godt".
- Prøv at lave nogle af de discipliner, I har valgt at vise til prøven, og læg mærke til, hvordan I holder en god koncentration.
- Tal om, hvilke rutiner der kan hjælpe jer hver især til at koncentrere jer - fx bestemte opvarmningsøvelser, bestemte sætninger I siger til jer selv m.v.



## Positiv selvtale

Hvis man siger til sig selv, at man ikke kan, eller at det helt sikkert går galt, er der stor sandsynlighed for, at det også gør det. Så prøv at finde de gode elementer frem, og tal til jer selv som til en god ven, fx:

- Hold den gode rytme i løbet
- Bliv ved at kæmpe
- Gør det bedste, du kan
- Det var et godt tilløb, nu skal du fokusere på svajet

## Visualisering

Det kan være en hjælp at se et indre billede for sig, hvor bevægelsen lykkes helt perfekt.

### Øvelser

Læg eller sæt jer i en god afslappende stilling. Få ro på kroppen gennem dyb vejrtrækning og slap af i musklerne. Se nu en indre film for jer. Gennemgå de enkelte dele af bevægelsen, fx tilløb, afsæt, svæv og landing. Gå tæt på detaljerne i forhold til, hvordan det føles at lave stemstilling, hvordan det føles at svæve over overliggeren i et flot svaj osv. Mærk en positiv stemning omkring bevægelsen, og mærk, at det kan lykkes for jer.

