

Mental trening



Mental trening er en del av det idrettspsykologiske fagfeltet og har til hensikt å utvikle psykologiske ferdigheter slik at en på best mulig måte kan utnytte sine fysiske ressurser. Motivasjon, målsetting, selvtillit, konsentrasjon, spenningsregulering, visualisering og konkurranseforberedelser er eksempler på mentale ferdigheter.

trening .no

Publisert: 01.09.2010 kl. 11:28

Endret: 01.09.2010 kl. 11:28

[Les mer om trening på trening .no \(http://www.trening.no\)](http://www.trening.no)

Å forstå hva som ligger i begrepet **trening** er viktig om en ønsker å få maksimalt utbytte av **mental trening**. Med **trening** mener vi i denne sammenheng at vi arbeider målrettet, regelmessig og systematisk over tid og at det krever egeninnsats. Fungerer ikke **mental trening** vil ofte forklaringen ligge her.

Det eksisterer en del myter rundt **mental trening** som er viktig å avklare. En av disse er at **mental trening** kun er for mentalt syke. "Jeg er jo ikke helt psyko da, jeg trenger ikke **mental trening**", denne og lignende

uttalelser er ikke uvanlig å høre når det gjelder **mental trening** . En seriøs håndballspiller vil ikke slutte å trene styrketrening fordi styrkenivået er godt nok, slutter man med dette, synker styrkenivået. De fleste i denne situasjonen vil sannsynligvis fortsette å trene styrke og kanskje også forsøke å videreutvikle nivået.

Mental trening skiller seg ikke fra fysisk **trening** i denne sammenhengen, man må trene for å utvikle ferdigheter. Det er en stor fordel å begynne med **mental trening** når ting går bra, spesielt for å bli bevisst hva som fungerer for en når en presterer godt.

Enkelt tror at **mental trening** er kun for toppidrettsutøvere. **Mental trening** er for alle. De aller fleste av oss bruker i en eller annen form ferdighetene som er beskrevet over, men vi bruker de nok ikke målrettet, systematisk og over lang nok tid for at en skal maksimalt utbytte av disse. Forskning har vist at kirurger, astronauter, toppidrettsutøvere, dansere, mosjonister og pasienter har hatt god effekt av å arbeide med **mental trening** .

Andre tror at **mental trening** er kun "mystisk magi". Effekten av **mental trening** vil ytterst sjelden skje over natten. Man må trene regelmessig over lang tid for å utvikle disse ferdighetene til å bli gode og stabile. Den mentale treningen skal heller ikke erstatte den fysiske og taktiske treningen. Etter en innlæringsfase bør målet for den mentale treningen være å gjøre den så spesifikk som mulig. Dette innebærer at den mentale treningen bør legges inn i den fysiske treningen slik at man trener på å møte de kravene som blir stilt til en i idrettssammenheng.

[Les mer om trening på trening .no \(http://www.trening.no\)](http://www.trening.no)