

## MENTAL TRENING 2

**Etter å ha tenkt gjennom det som ble nevnt i avsnitt 1**, er det nå på tide med noen grunnleggende ting om mental trening.

Mental trening er så mye. Men for oss er det i første omgang å lære oss sammenhengen mellom teknikk og tanke, og hva og hvordan vi skal tenke under læring, under gjennomføring av teknikkene, og under forberedelser for trening og konkurranser.

Da må vi lære å tenke uforstyrret. Vi må øve på å tenke det som skal tenkes når teknikkene gjøres. Hvis dette ikke øves begynner vi å tenke på noe vi verken behøver eller skal tenke på. Ofte vandrer tankene vekk fra rett tankebane, og midt under avtrekk teller en poenger i stedet for den rette tankerekken du skal og må ha øvd inn. Det skal lite press til for å rive opp tankene.

**Etter hvert skal vi legge inn i treningen, hvordan vi bruker mental trening på hovedsakelig 4 områder:**

1. Til å forestille oss hvordan ting er, og gjøres og føles. Disse «bildene» av skuddplanen skal vi bruke aktivt. Det er «notene» våre, og vi skal bruke dem i forbindelse med å lære teknikker og når vi gjennomfører teknikker, og når vi visualiserer.
2. Når vi skal gjøre avspenning og spenningsregulering.
3. Når vi skal innstille oss for å komme i og være i rette tilstand med rette tanker og følelser under trening og konkurranse.
4. Hvordan vi skal gradvis lære å kjempe med presset og stresset slik at vi fungerer best mulig når vi er under reelt press.

### TANKEPROSESSEN.

Vi vet at når noe skal øves inn, så er det ikke bare et spørsmål om å øve. Å øve effektivt er å øve slik at innlæringen skjer raskt og riktig. Dersom vi ønsker å prestere noe svært godt, så må vi kunne gjøre tingene også når nervepresset som kanskje kommer av forventning og håp og av frykten for ikke å få det til, herjer med oss. Det vil si, vi må vite hvordan vi hindrer ”nerver” i å rote det til for oss.

Da må vi vite hva tankene skal være opptatt av, og vi må lære oss å være opptatt av akkurat det. Det betyr at vi må øve oss på å **tenke rett**, like selvsagt som å **gjøre teknikken rett**.

Prosessen er todelt.

1. Læring/opplæring, slik at kroppen med muskler og hjerne og nervesystem lærer seg å gjøre det du ønsker å øve inn. Konsentrer deg om det du vil oppnå, la kroppen i stor grad finne ut selv hvordan den skal gjøre det. Hjelp den til å finne løsningen hvis det trengs.
2. Bygge opp den tankeprosessen du går gjennom mens du gjør det du har øvd inn. Søk trenerens hjelp til dette.

### HVA GÅR GALT?

Vi kjenner alle til situasjoner der vi ikke får til ting vi ellers kan så forferdelig godt. På trening går blinkene inn enkelt og greit, på konkurransen 1 time senere hagler det med 8 – ere.

Hjemme, på trygg bane, tenkte vi ganske rett, og hadde ro til å la kroppen gjøre det den kan, slik vi har trent og slik vi har tenkt, uten å forstyrre oss selv.

På matchbanen spinner en masse tanker i hodet, og vi forstyrrer oss selv ved å rote til i hodet. **Vi makter ikke å la tingene skje slik vi kan dem**, vi går aktivt inn med tanker om for eksempel **å ta i ekstra, eller være spesielt nøye**. Noen begynner faktisk å tenke teknikkene i detalj samtidig som de gjøres.

Denne tullete tenkingen og måte å gå fram på, er det nå som i stedet for å hjelpe oss, hindrer oss i å gjøre det **slik vi kan** og å gjøre det **så godt som vi kan**.

Vi gjør og tenker andre ting enn det vi gjør og tenker når vi trener. Derfor rotes det til. For da er dette det samme som å forsøke å gjøre noe nytt og forskjellig.

*Vi forsøker med andre ord **svært ofte** å gjøre noe annet enn det vi har øvd på. Å ta i ekstra og være ekstra nøye i et stevne en dag, er nettopp en slik ting.*

Resultatet er at vi føler oss helt på jordet og som en nybegynner.

**Selvsagt føler vi det slik, for vi prøver jo å gjøre noe vi ikke har gjort før, eller vi prøver på en måte vi ikke har prøvd før, eller vi tenker på en måte vi ikke tenker når alt går greitt!!**

*For di vi ikke stoler på at vi kan det vi har øvd, forsøker vi å gjøre det rettere ved å styre med aktiv tenking.*

*Da har vi flyttet oss bakover i læreprosessen og har begynt å prøve på nytt og litt annerledes, i stedet for å gjøre noe vi har øvd inn !!*

*Vi har på grunn av usikkerhet og frykt og mangel på selvtillit, gått tilbake til innlæringsfasen i stedet for å slippe oss løs og inn i det å prestere ut fra det vi har lært, øvd inn, og kan.*

Mekanismene som er i sving når en gjør noe som er inntrent til automatikk, er faktisk uhyre mangfoldige og kompliserte. Det er et stort antall muskler i sving, og mange sekvenser og rekkefølger.

Dette kan kroppen bare gjennomføre perfekt etter den ”motoriske hukommelsen” som vi har trent inn i systemet vårt ved å gjenta mange ganger. Helheten sitter i hjernen, nervesystemet og musklene, og kan bare styres perfekt ved å slippe til denne ”hukommelsen”, som inneholder også den rette tankeprosessen.

Slik er det vi fungerer. Husk at nå snakker vi om automatiserte ferdigheter, ikke kognitive ferdigheter.

Vårt bevisste oss vet ikke en gang hva som egentlig skjer og hvordan det skjer, og har ikke peiling på sammenhengen i de utrolig fint sammensatte bevegelser og handlinger. Vi vet ikke en gang hvilke muskler som er i sving.

Dette ”times” og styres ut fra de sanseinntrykk og hukommelse og følelser som henger sammen med det vi har trent inn.

Så, samspillet mellom ”aktiv” og ”passiv” tenking, konsentrasjon og gjennomføringen av teknikker, må vi systematisk bygge opp.

**Vi må bygge opp det slik og trene det slik vi skal gjøre det i konkurranse.**

**Nei, dette er ikke komplisert! Med rette hjelp unngår vi å velge feil løsninger. Deretter er veien ganske strak.**

Katten er en mester i å fange mus. Det lærte den ikke ved å lese høytravende litteratur om motorikk.

Det å hjelpe skytteren til å tenke mer som katten når det gjelder å stole på sine egenskaper og evnen til naturlig å finne rett teknikk, det får være en jobb for treneren, men han kan nok ha godt av å bla litt i boka.

## PLANLEGGE TRENING

Hensikten med så mye diskusjon om rett valg av rett grunnleggende teknikk er å advare mot raske løsninger og synsing, og mot å gjøre unødige ting og sette umulige krav, og å rette oppmerksomheten mot reell planlegging av trening.

Både teknisk og mental trening (all trening), bør legges opp etter en plan og med målsetninger. Men, en realistisk plan.

Vel, hvordan vet vi at treningen fører dit vi vil?

Er svaret selve resultatene?

**Ja, resultatene og omstendighetene de oppnås under, er eneste målestokk for om skytteren kan skyte og at han behersker akkurat de omstendighetene der resultatene ble oppnådd.**

I litteratur som handler om læring av ferdigheter finner man en nyttig oppstilling:

<b>Karakteristiske trekk ved motorikk/bevegelsesmønster</b>		
<i>Tidlig læring</i>	<i>Etter hvert</i>	<i>Senere læring</i>
Stiv/kantete	Mer avslappet	Automatisk
Unøyaktig	Nøyaktigere	Nøyaktig
Variabel	Mindre variabel	Likt hver gang
Treg, haltende	Mer flytende	Flytende
Underlegen, beskjeden	Sikrere	Sikker
Nølende	Mer resolutt	Bestemt
Anspent	Mer tilpasset	Trygg
Ineffektiv	Mer effektiv	Effektiv
Mange feil	Færre feil	Få feil, ser feil

Schmidt og Wrisberg hevder i boken *Motor Learning and Performance* (tabellen ovenfor kommer fra refererte bok, og skal krediteres Schmidt og Wrisberg).

Vi vet at tidlig/begynnende læring er karakterisert av at eleven forsøker å få en ide om bevegelsen/teknikken eller å forstå det grunnleggende mønster som skal koordineres.

For å få til dette må det bruke mye tid på å løse problemer, noe som betyr at han må oppfatte og forstå hva det hele går ut på, og bruke samtaler (med trener) for å skjønne.

Utførelsen av det han lærer i dette tidlige stadium er preget av ganske stor unøyaktighet. Det går sakte, og bevegelsene gjentas ulikt, de er stive og keitete. Han mangler selvtillit, derfor nøler han og er forsiktig og ubesluttsom i måten han gjør øvelsen og ellers oppfører seg.

Selv når han gjør noe rett, så er nybegynneren ikke sikker på hvordan han gjorde det. Slik er vi vant med å oppfatte det når vi ser en utøver i aksjon. Da er vi helt til venstre på skjemaet.

Det sies at det er typisk for en elev under læring, noe som også kanskje oppleves av eleven, men også sees av lærer/trener, at tempoet i utviklingen av mer korrekt og lik utførelse fra gang

til gang er avhengig av generell ferdighet, motivasjon, og tidligere erfaring med vanskelige oppgaver og ferdigheter. På dette stadiet oppnår han ganske god ide om det generelle bevegelsesmønsteret i en teknikk, og han begynner å bearbeide, raffinere, modifisere og tilpasse bevegelsesmønsteret for å møte varierende krav og forhold.

Det er også slik at dersom en ferdighet skal læres for å fungere i et forutsigbart miljø, der alt er likt hver gang og du kan planlegge gjennomføringen på forhånd, **slik det er i baneskyting**, da har eleven mest nytte av øving under de samme bestemte regulerte forhold. Dersom det som skal læres er en ferdighet som skal takle varierende forutsetninger både i tid og rom, altså i en dynamisk situasjon som for eksempel i fotball, da utvikler eleven sine ferdigheter bedre under varierende forhold uten faste forutsetninger.

En våken observatør vil se, at etter omfattende trening, så kommer noen skyttere til et nivå hvor det kan sies at bevegelsene går automatisk.

Det er ingen tvil om at vi kjenner oss igjen, både den erfarne elev og trener.  
Egentlig ikke noe nytt i denne tabellen, det er slik vi alle vurderer en utøver i aksjon. Men tabellen er en god bekreftelse fra godt hold om at vi var på rett veg.

*Konsekvensen av dette må bli at mye om skytterens tilstand kan leses av skytterens måte å være på, og hans kroppsspråk.  
 En kan i alle fall anta at de trekk som er beskrevet for de forskjellige nivåer av trening, ikke bare helhetlig, men også innen elementer av helheten (på enkeltfelter og enkelte karakteristiske trekk), til en viss grad vises fram av skytteren og avslører hans virkelige tilstand i forhold det presset og den situasjonen han er i, under både trening og konkurranse.  
 Da kan vi bruke dette. Han avslører sin på stedet evne til å prestere etter hvert som presset øker og konkurransen nærmer seg. Det kommer ofte klart til syne i hvilken grad problemet er teknisk ferdighet eller mental kontroll, alt etter hvor godt treneren kjenner skytteren.  
 På den måten vil treneren sjelden ta særlig feil med den feedback som han gir skytteren på grunnlag av slike observasjoner.*

*Vi skal derfor vie stor oppmerksomhet til trekkene som avslører skytterens tilstand. De er pålitelige indikatorer på treningstilstand og form.  
 Det gjelder at treneren kan bruke dette til å bidra til at treningen, som foregår under ganske andre forhold, allikevel virker slik at bedringen og effekten av treningen kommer til syne under konkurransen.  
 Kanskje det egentlig betyr at treningen for toppskytteren i langt større grad må foregå under forhold som minner om konkurransen.*

Tabellen er ganske generell, men helt relevant for skyting. Ingen trekk som nevnes er fremmed for skyting. Den kreative trener vil kanskje til og med legge inn flere.

**Det slår oss kanskje at tabellen viser at få skyttere vi kjenner, befinner seg langt nok ut til høyre på skalaen, i alle fall når presset trykker på.**

**Det ser ut til at konklusjonen på dette** er at treningsopplegg er meget individuelle. Treningens innhold må justeres og reguleres i takt med oppnådde resultater og det som

skyttene og trenere finner ut om skytteren, når de blant annet bruker tabeller eller skjema som eksemplet ovenfor.

***Vi skal merke oss at dette betyr individuelt opplegg både for teknisk og mental trening.***

Kløktig brukt kan dette sette fingeren på problemet både under trening og konkurranse. Skytterens fremgang kan ikke forutses eksakt og på basis av antall økter og antall repetisjoner. Kun resultatene der og da og trenerens vurdering av kroppsspråket gir signaler verdt å reagere på.

## **MENTAL ØVELSE**

Din oppgave til neste gang, med støtte i teknisk stoff, er:

1. Analyser ditt perfekte presisjonsskudd.
2. Skriv ned hvordan du tenker og hva du opplever under et perfekt skudd. Det skuddet som kommer som en overraskelse.
3. Sett deg ned og opplev et perfekt skudd fra du er klar, gjennom LØFT og under sikting. Ta tiden det tar å **oppleve** et perfekt skudd.
4. Få noen til å ta **tiden du faktisk bruker** på banen for å skyte et perfekt skudd.
5. Få noen til å ta tiden du **faktisk bruker for å tørrtrene** et skudd (med avtrekk).
6. Sett deg så til slutt ned og opplev skuddet og skyt deretter skuddet, og tren på å oppleve i samme tempo hele tiden. Samstem handling og tankeprosess gjennom øvelse!!

Prøv dette 15 minutter hver dag. Noen dager på banen, noen dager hjemme som tørrtrening, noen ganger mens du venter på noe eller reiser med T-banen, bussen eller toget som ren MENTAL TRENING. Følg med tiden, tempoet og rytmen.

Hvis det er slik at du føler at du ikke makter å konsentrere deg når du driver denne blandingen av skyting, tørrtrening og mental trening, så skjerp deg. Da er det ikke rart at du mister tråden under match.

Å øve på å få til dette i bråkete omgivelser er god mental trening.

Bjørn B Svingen  
Diplomtrener