

TRE MENTALA TEKNIKER som proffsen använder

(men aldrig pratar om)

Malin Andersson Mental Träning

Mental Träning FÖRVANDLAR din prestation

Det är din fysiska kropp som skapar dina resultat på idrottsarenan - hur snabbt du springer, hur kraftfullt dina muskler spänns i idrottsögonblicket, hur precist din arm rör sig när du kastar. Varje rörelse, varje reaktion, varje prestation skapas i din fysiska kropp.

Men det är hjärnan som styr kroppen. Den skickar ständigt signaler – både medvetna och omedvetna – till muskler, nerver och organ.

Dessa signaler påverkar allt: din reaktionstid, koordination, styrka och hur du agerar i viktiga ögonblick.

Hjärnan har enorma resurser. När vi lär oss att förstärka och finjustera hur den kommunicerar med kroppen kan vi förbättra våra prestationer rejält.

Mental träning handlar om just det – att träna hjärnan så att signalerna till kroppen blir snabbare, tydligare och mer effektiva. Det är praktiska verktyg som hjälper dig att prestera på din högsta nivå.

I den här guiden får du lära dig tre vanliga mentala tekniker som idrottare använder för att nå sina mål.

Varsågod! 🧠🎯🚀



Andning och avslappningsövningar

Meditation, mindfulness, muskulär avslappning, kroppsscanning eller djupandning är exempel på olika metoder för andning och avslappning.

Syftet med att arbeta med dessa metoder är att:

1. KUNNA SKAPA “RESET” UNDER PRESTATION

Genom djupandning lugnar du ditt nervsystem - du kan resetta dig själv efter misstag, före kritiska moment eller när stressen tar över.

2. AKTIVERA DEN SMARTA DELEN AV HJÄRNAN

Ex. meditation skapar stillhet som får den smartare, men mer lågmälda delen av hjärnan, att träda fram. Istället för att bara reagera instinktivt med reptilhjärnan så kan du agera planerat och smart.

3. SLÄPPA PÅ SMYGBROMSEN

Genom muskulär avslappning och kroppsscanning lär du kroppen att släppa onödiga muskelspänningar som stjälar kraft och försämrar din explosivitet. Att kunna reglera din spänningsnivå är ofta avgörande för din prestation.



Visualisering

Visualisering är att medvetet skapa levande, detaljerade mentala bilder av dig själv när du presterar. Det handlar om att använda din inre "biosalong" för att se, höra och känna dig själv utföra perfekta rörelser och situationer.

Syftet med visualisering är:

1. PROGRAMMERA MUSKELMINNET

Träna din kropp att utföra perfekta rörelser automatiskt genom att mentalt repetera rätt teknik om och om igen.

2. MENTAL FÖRBEREDELSE

Genom att gå igenom viktiga situationer i förväg så känns de bekanta när de händer på riktigt - du vet redan vad du ska göra.

3. BYGGA SJÄLVFÖRTROENDE

När du ser dig själv lyckas upprepade gånger tränar du hjärnan att förvänta sig framgång istället för att oro sig för misslyckanden.



Positivt självprat

Dina tankar påverkar direkt hjärnans signaler, hur du känner dig och hur din kropp presterar. Genom att ersätta negativa eller oroliga tankar med konstruktiva, bekräftande budskap påverkar du både ditt känslotillstånd och din fokus.

Syftet med positivt självprat är:

1. STYRA FOKUS

Dirigera din uppmärksamhet mot det som är viktigt just nu istället för att fastna i distraktioner, oro eller negativa tankar.

2. REGLERA KÄNSLOR

Lugna ner nervositet, hantera stress och hålla dig i ett optimalt prestationstillstånd genom att prata dig genom svåra situationer med särkande ord och meningar

3. BYGGA SJÄLVFÖRTROENDE

Stärka din tro på din egen förmåga genom att konstant mata hjärnan med bekräftande och uppmuntrande budskap



Hej, jag heter Malin och jag är

- Utbildad Mental Tränare och ICC Coach hos Uneståhl Education.
- Fotbollstränare med utbildning Uefa B och 15 års erfarenhet av att vara tränare inom idrotten.
- Civilingenjör med bred erfarenhet av ledarskap, organisationsutveckling och förändringsledning.

Genom att kombinera praktiska verktyg, vetenskapliga metoder och personlig guidning hjälper jag individer och grupper att stärka fokus, bygga självförtroende och övervinna sin nervositet med mental träning.

Du hittar YEY Utveckling på
[Facebook](#)
[Instagram](#)
[Linkedin](#)

Följ mig på Sociala medier för
mer tips som tar ditt idrottande
till nästa nivå!



.

Malin Andersson Mental Träning
www.yeyutveckling.se

Tack för att du laddade ner guiden

- är du redo att låsa upp din fulla potential?

De tre mentala teknikerna du just läst om är bara början. För att verkligen optimera din prestation behöver du vägledning och träning anpassad efter just dina utmaningar och mål.

Boka ett kostnadsfritt 30-minuters samtal där vi utforskar hur du kan nå din fulla potential.

Boka ditt samtal via mail malin@yeyutveckling.se