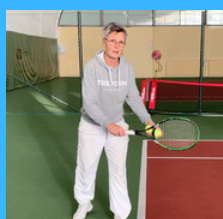


Maria Lindström

9 "pointers" som kan hjälpa dig att få bättre idrottsresultat



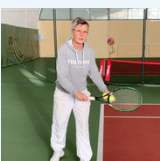
9 "pointers" som kan hjälpa dig att få bättre idrottsresultat

Behandla ditt tänkande som om någon annan lyssnade. Din inre privata röst är viktig. Om någon hörde det du sa tyst inom dig, skulle dom tycka om det dom hörde? Dina negativa tankar du säger till dig själv, skulle du kunna säga det till din bästa vän? När du blir mer medveten om dina negativa tankar på och utanför idrottsarenan - och skiftar dom - kommer du skapa bättre och bättre "mood" på arenan.

Ord är verktyg. Använd andra ord än vad du brukar göra när du ger dig själv beröm. Ord du använt ofta kan ibland bli "urvattnade" och inte ha någon betydelse för dig - även om de låter bra verbalt. Hitta nya ord varje vecka och använd de när du ger dig själv "cred".

Gör det dagligen. Om du vill förbättra ditt mindset, ha fokus på det varje dag. Behandla mindset träning med samma intensitet som all annan träning. För mig är det snabbaste sättet att ha en bra inre privat röst - att göra det både på och utanför idrottsarenan.

Slösa inte med din tid. Vår tid och vår uppmärksamhet är två av våra mest värdefulla tillgångar. Var en person som gör saker för rätt anledning, och när du gör dom, var närvarande. Det värsta du kan göra mot dig själv - och andra - är att åka till idrottsarenan och låta din närvaro vara på jobb eller något annat som inte har med din idrott att göra.



Gör dig av med distraktioner. När du tränar och tävlar, fokusera på det du ska göra. Andra saker som människor, appar, samtal, tv, vad du ska göra efter - släpp taget. Gör dig av med alla distraktioner och ge dig största förutsättningen för att prestera bra.

Talang är övervärderat. Talangbegreppet kan skapa oreda. Du kan tro att, - jag är så bra att jag inte behöver träna. Eller, - det spelar ingen roll vad jag gör för jag är inte talangfull. Du behöver påminna dig om en sak; insatsen, mödan, arbetet du lägger ned är det viktigaste för att du ska nå din potential.

30% teknik, 30% mindset 30% matchspel. Dela träning i tre delar. Tränar teknik men träna även mindset och matchspel. Ta perspektiv på hur du tänker och vässa det "inre" svärdet. Mindset är den snabbaste vägen till förbättring.

Tydligt syfte med träningen. Varje träning behöver ha ett syfte, en tydlig riktning. Var specifik, i detalj. På detta sätt blir du bättre snabbare, har roligare och är inte beroende av andra för att du ska få ut något av träningen.

Undvik misstag genom att tillåta dom. Att vara nyfiken på misstag, hjälper dig att se vad som ska förbättras. Misstag är en del av idrotten, och många hanterar de dåligt. Du kan göra en av två saker: Acceptera misstaget eller "ätas upp" av den negativa känslan. Den ena leder till bättre resultat, den andra, får dig att underprestera.

