Idrott & Kunskap november 2010 Av Johan Plate

Maximera nuet!

Det borde vara en självklarhet. Att de flesta presterare är närvarande med både kropp och knopp - **mitt i** prestationen. Allt som oftast stöter jag dock på högpresterare som i tankar och ibland handling befinner sig någon annanstans. De oroar sig för nästa match eller tävling. Eller så funderar de på den match de precis spelat. När man i lugn och ro sitter ner och tänker på detta förstår man hur tokigt det är att rikta så mycket av energin åt fel saker, och dessutom vid fel tidpunkt!

I en hårdnande konkurrens måste naturligtvis all energi användas just när prestationen pågår.

Alla som presterat väl kan vittna om att de många gånger känt en påtaglig närvarokänsla när de presterat. Liknelser med att vara i en ”glaskupa” eller i en zon där lugn och harmoni härskar hör man ofta. Man oroar sig inte så mycket om följderna av ens agerande och man lämnar över till kroppen att sköta det kroppen är tränad/lärd att sköta.

Trygghet är naturligtvis ett nyckelbegrepp. Självförtroende är ett annat. Inser man att man **inte** bedöms blixtsnabbt, alternativt har en diger positiv meritlista bakom sig kan man lugnt ta sig an prestationen genom att vara närvarande. Men är man otrygg och osäker på om man kan prestera så bra som man själv eller omgivningen önskar är det svårt att vara närvarande. Man ägnar det mesta av tiden åt att fundera på följderna om man inte skulle kunna leva upp till allas förväntningar. En dålig prestation blir ofta följden.

Orsakerna till att många idrottare på detta sätt missar att vara på plats är flera och vi ska inte göra för stor sak av dem. Däremot kan man fundera mycket på hur man ska bära sig åt för att oftare vara med i prestationen med hela sitt väsen. Att precis innan match eller tävling gå in i ett fokuserat tillstånd är en egenskap som går att träna upp och som är en ovärderlig hjälp att ta till när man märker att man inte är koncentrerad på uppgiften.

Begreppet mindfullness har snudd på blivit ett modebegrepp. Inom idrotten har vi länge kallat denna medvetna närvaro för att *maximera nuet*. Att skärma av så mycket som möjligt av det oväsentliga. Att inte utsätta sig själv för onödig påverkan från omgivningen. Eftersom all påverkan utifrån, via dina sinnen, noteras av ditt nervsystem är enda sättet att begränsa intrycken att skala bort så många av intrycken som möjligt. Att förhålla sig neutral och inte påverkas av det som för stunden inte gagnar prestationen, är ju ofta skillnaden mellan vinst och förlust.

Det är bara du som kan ansvara för din egen koncentration. Du bör inte hitta orsaker till egen brist på fokusering utanför dig själv. Det är bara förlorare som skyller bristande fokus på yttre omständigheter.

I retrospektiv är det många framstående idrottare som ångrar att de inte njöt mer av stunden på prispallen med bucklan höjd över huvudet. Alltför snabbt var man på väg mot nästa mål och i lutheransk anda begränsade man firandet till ett minimum… Varför?!

Att alltid ”vara på plats”, både fysiskt och framförallt psykiskt, avgör ofta vem som kommer att gå vinnande ur tävlingen. Den som kan tänka och känna i nuet är den som nästan alltid kan prestera väl när det hettar till.

Träna med tanke, tävla med känsla! Vänd på varje sten i träningsfasen men lita på din känsla när det är skarpt läge. På det här sättet får du ”ledig energi” till att fokusera på uppgiften för stunden istället - att vara närvarande!

Johan Plate