

MENTAL FORSTÅELSE

“Ungdom, utvikling, spenning og læring”

Dagfinn Moe SINTEF

8. februar 2012



OVERLEVELSE

RISIKO - SPENNING - MESTRING

"belønning og læring"



Ekstrem
motivasjon
for tøffe
utfordringer

Hodetrening

Ikke alle kan bli skiakrobat eller hoppe fra høye fjell i vingedrakt. Men ekstremsportutøverne kan lære deg å bli sterkere i det viktigste organet for samtlige idretter: Hodet.

Skihoppet endte i et stygt fall og med en alvorlig skade for ekstremsportutøveren PC Fosse (20).

— Jeg kunne endelig hoppe igjen etter syv dager med dårlig vær. I iveren overså jeg risikoen ved solskinn som gjorde løypen isete, fikk for mye rotasjon og slo hodet da jeg landet sideveis, forteller han om hoppet i slutten av 2009.

Etter ti dager på sykehus ble Fosse utskrevet med to små hjerneblødninger og en synsskade. Han har fremdeles dobbeltsyn

på venstre side og redusert konsentrasjonsevne.

VERDENSTOPPEN: Kun tre måneder etter ulykken sto PC Fosse igjen på pallen i en internasjonal konkurranse. 20-åringen er i verdenstoppen i skitriksing med twintipski. I disse dager er askergutten også aktuell i NRK-serien «Oppdrag Sognefjorden», som én av tolv av landets beste ekstremsportutøvere.

— Lysten til å kjøre igjen var den sterkeste motivasjonen og

drivkraften i rehabiliteringsfasen, sier PC Fosse.

Han er en av flere ekstremsportutøvere som kan vise til oppsiktsvekkende vellykkede rehabiliteringsprosesser, gjerne mot alle normale odds og medisinske spådommer etter alvorlige skader.

Til VG oppgir flere av dem at et sterkt ønske om å komme i fysisk aktivitet igjen, og da helst tilbake til ekstremsporten de har bedrevet, har vært den viktigste drivkraften for å gjennomføre ekstremt intensiv og tøff, men også effektiv opptrening.



SLUTTET SKOLEN: PC Fosse har satt utdanning på vent for å satse for fullt i hoppbakken.

bærer mye og møysommelig arbeid mot delmål for å nå overordnede, høye mål.

— Erfarne ekstremsportutøvere vil som regel også ha god trening

— Personlige langtidsmål er alltid viktig i en rehabiliteringsprosess etter alvorlig skade, sier Jens Fredrik Selmer, psykolog ved avdeling for Ryggmargskader og multitraumer ved Sunnaas sykehus. Han tror ekstremsportere kan ha flere fordeler i en slik fase, og viser også til at mange ekstremer idretter inne-

i å ta mental styring i situasjoner hvor det er naturlig å kjenne mye frykt, og heller tenke positivt og løsningsorientert. Opptrening handler mye om å klare å styre oppmerksomheten mot det som gir håp og bedring, sier Selmer.

At man på forhånd har tenkt grundig gjennom den risikoen en er villig til å ta i den aktuelle sportssammenheng, kan trolig også bidra til mindre opplevelse av verden som utrygg og uforutsigbar når ulykken har skjedd.

— En eventuell bakside av medaljen kan være om en skade blir varig, hvor det kan hende man må gå noen ekstra runder med seg selv, sier psykologen.

Fiksering / Observasjon

Balanseorgan

Hørsel

**Sensorer i
muskler/sener/leddkapsler**

**Situasjonsanalyse
og beslutninger**



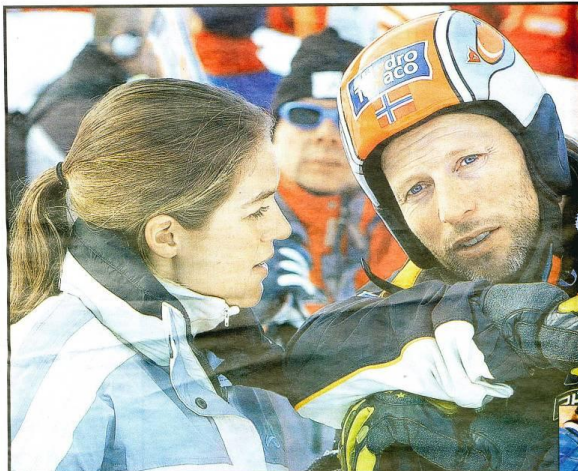
**Koordinere reflekser / bevisste
bevegelser gir tempo, flyt og presisjon**

Trykkjustering / optimal kontakt

– Er alltid REDD



NERMER SEG: Stephan Eberharter (t.v.) er fremdeles suveren. Men Kjell André Aarnødt og Lasse Kjus (t.h.) nærmer seg raske.



NERVØS: Kjøreren Marianne Bermer liker ikke å se Lasse Kjus i utforkjøpene. Men også hun gledet seg over at Lasse nå er tilbake – også i super-G.

KITZBÜHEL (VG) Lasse Kjus (31) storkoste seg med kjøresten etter gårsdagens femteplass. Nå kommer formen – og frykten for fartslovpene er i ferd

du i god form klarer du alle hindringer. Du tør å slippe deg enda mer løs, sier Lasse Kjus.

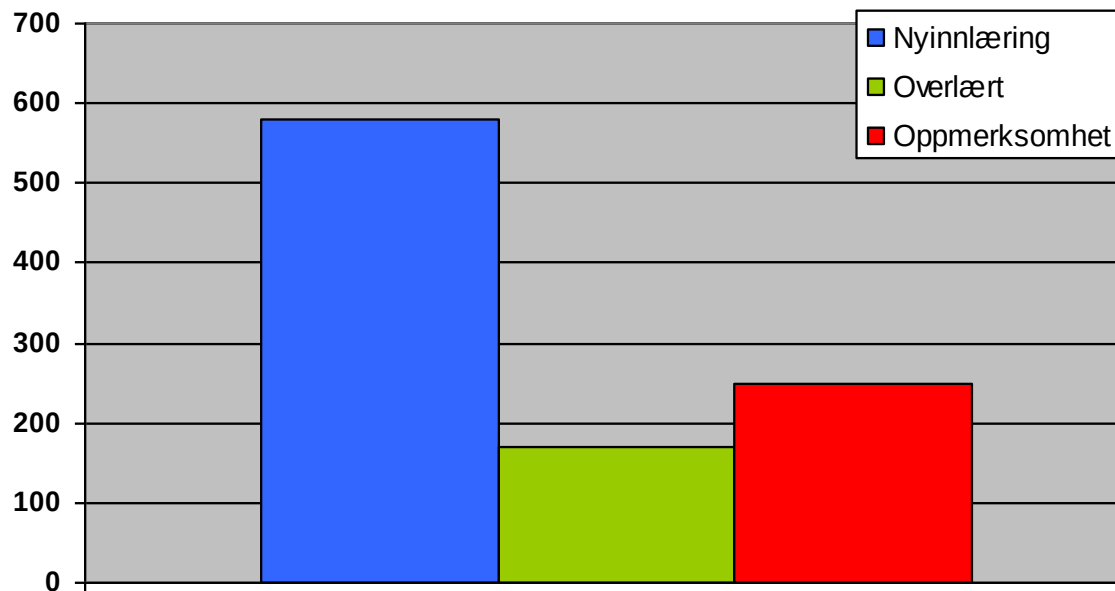
Kjøreren Marianne Bermer håper likevel at han ikke tar så mye større sjanser i de kommende fartarene.

Mer å gå på – Det er helt jævlig å se på. Men det er enda mer å gå på. De

Treneren mener Kjus taper hundre deler på ikke å slippe seg løs

SK Lasse Kjus

MENTALE REAKSJONSHASTIGHETER (mmsek)

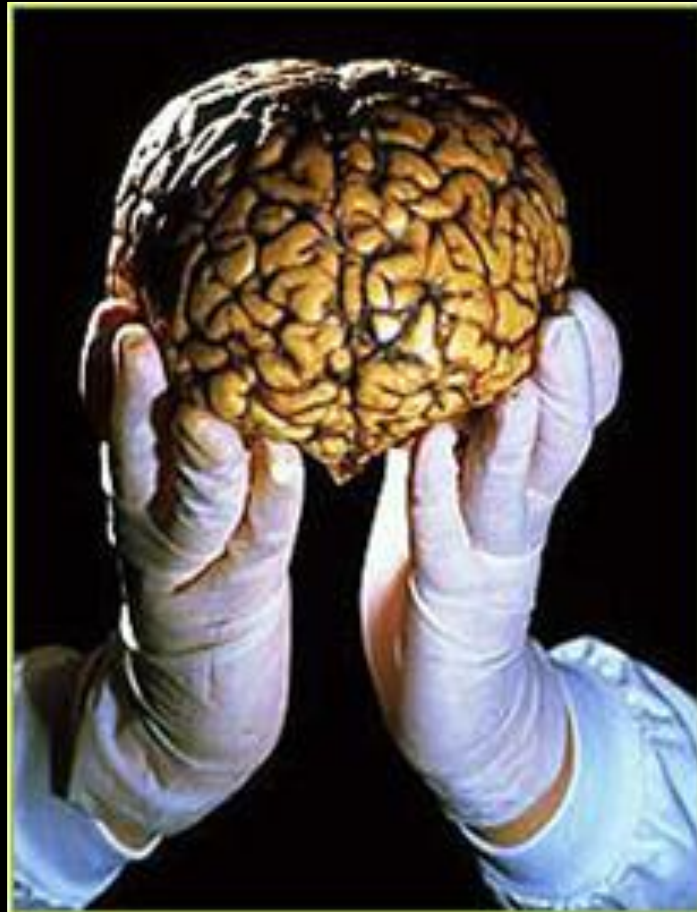


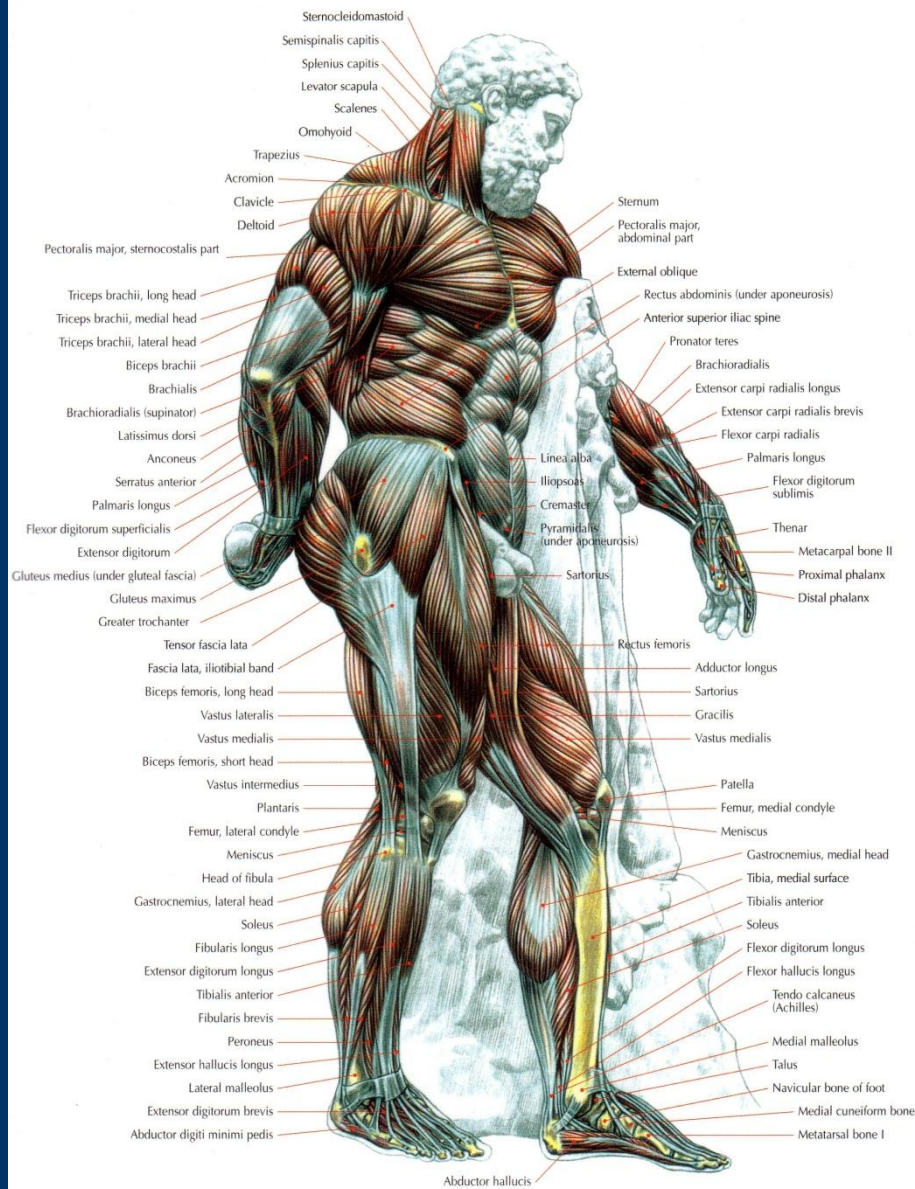


Kjetil Rekdal gjorde som han pleier på straffe. Løpefart fra 16-meteren. Seks-sju skritt før han løftet blikket mot keeperen like før foten traff ballen.

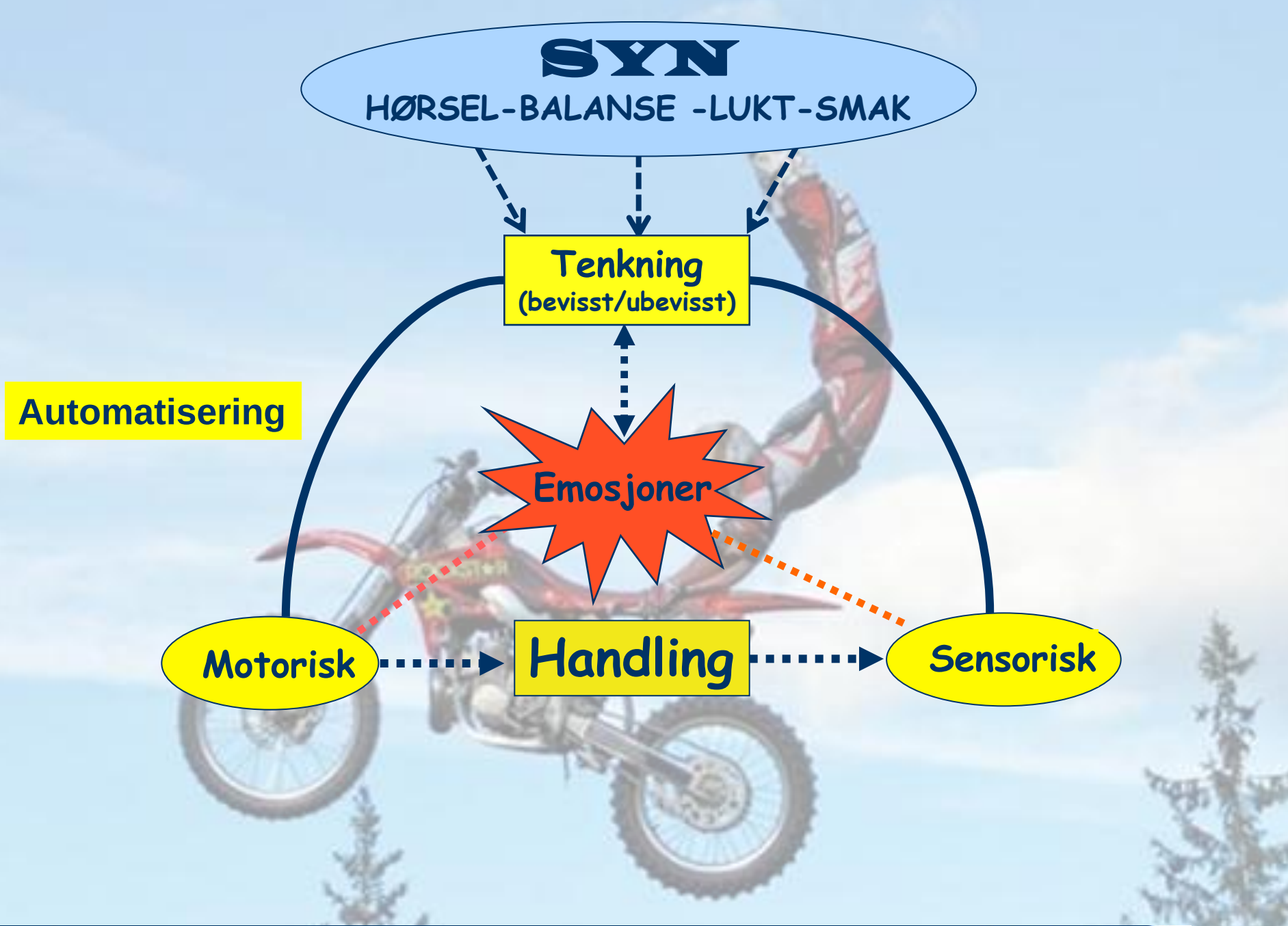
Jeg var trygg på egen treffsikkerhet, og visste jeg kom til å score. Er du opptatt av andre ting enn ditt eget spark, drar du til deg så mye informasjon at det forstyrrer og øker sjansene for å bomme.

"For å forstå menneskets
tenkning, emosjoner og handlinger
må du forstå hjernen"





© photographer REMI JAKOBSEN | IFORM.NO



SYN
HØRSEL-BALANSE -LUKT-SMAK

Tenkning
(bevisst/ubevisst)

Automatisering

Emosjoner

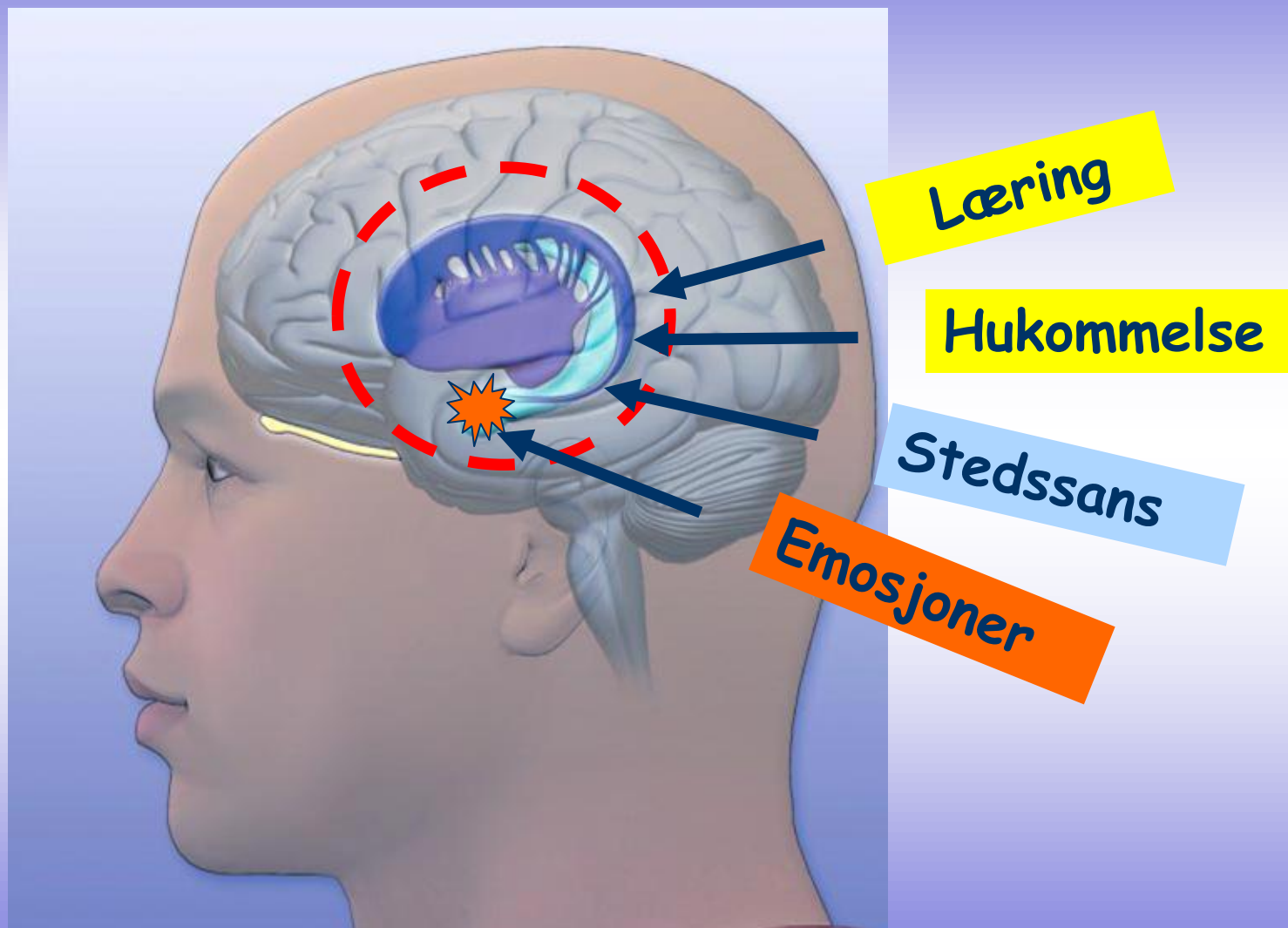
Motorisk

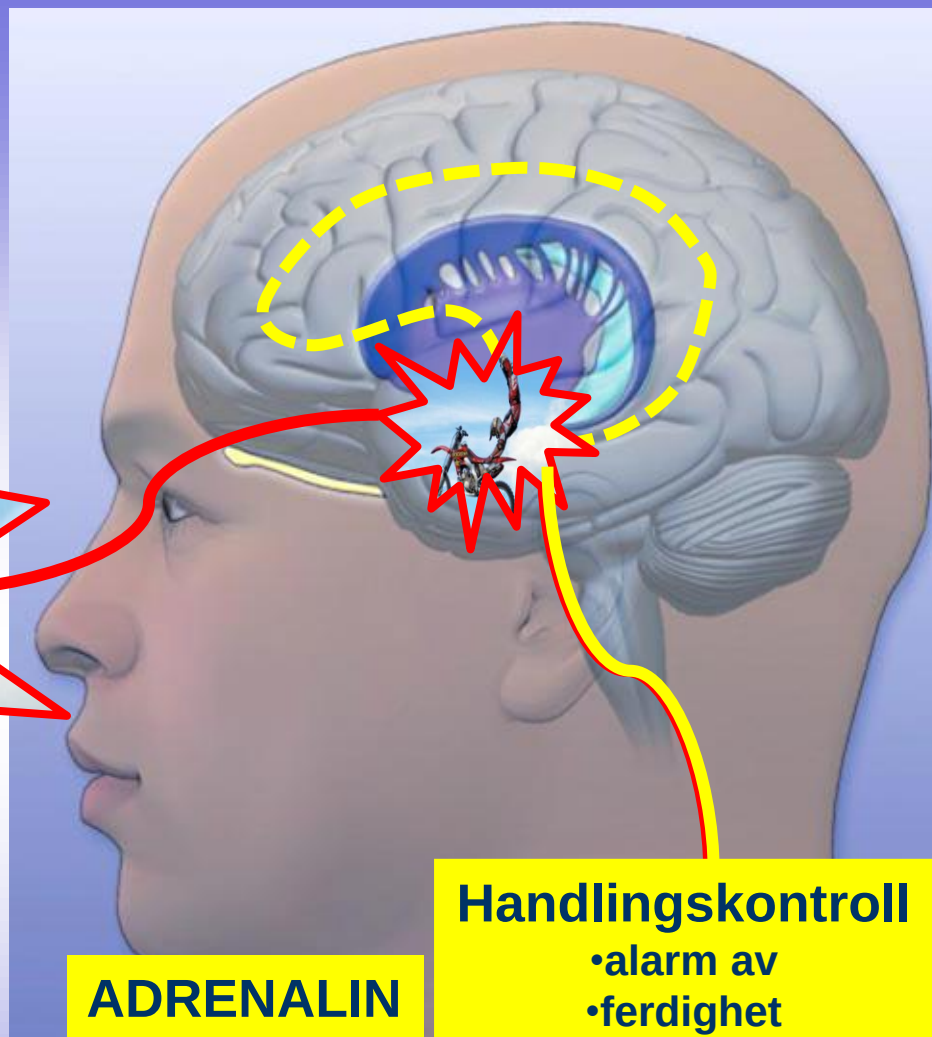
Handling

Sensorisk

DET LIMBISKE SYSTEMET

"himmel og helvete"





ADRENALIN

Handlingskontroll

- alarm av
- ferdighet
- overleve

KORTISOL

"stresshormon"



Alarm

Relaxation

Chronic Stress





DRIVKRAFTEN: André Bach sier at basehoppere er en sammensatt gruppe med mange forskjellige motiver for å bedrive ekstremsporten. – Men en felles drivkraft er nok trangen til å være i bevegelse, leke og håndtere utfordringer innen stressmestring. Mange setter også naturopplevelser og vennskap i miljøet høyt.

Foto:
ASLAK AASTORP

– Mentalt overskudd

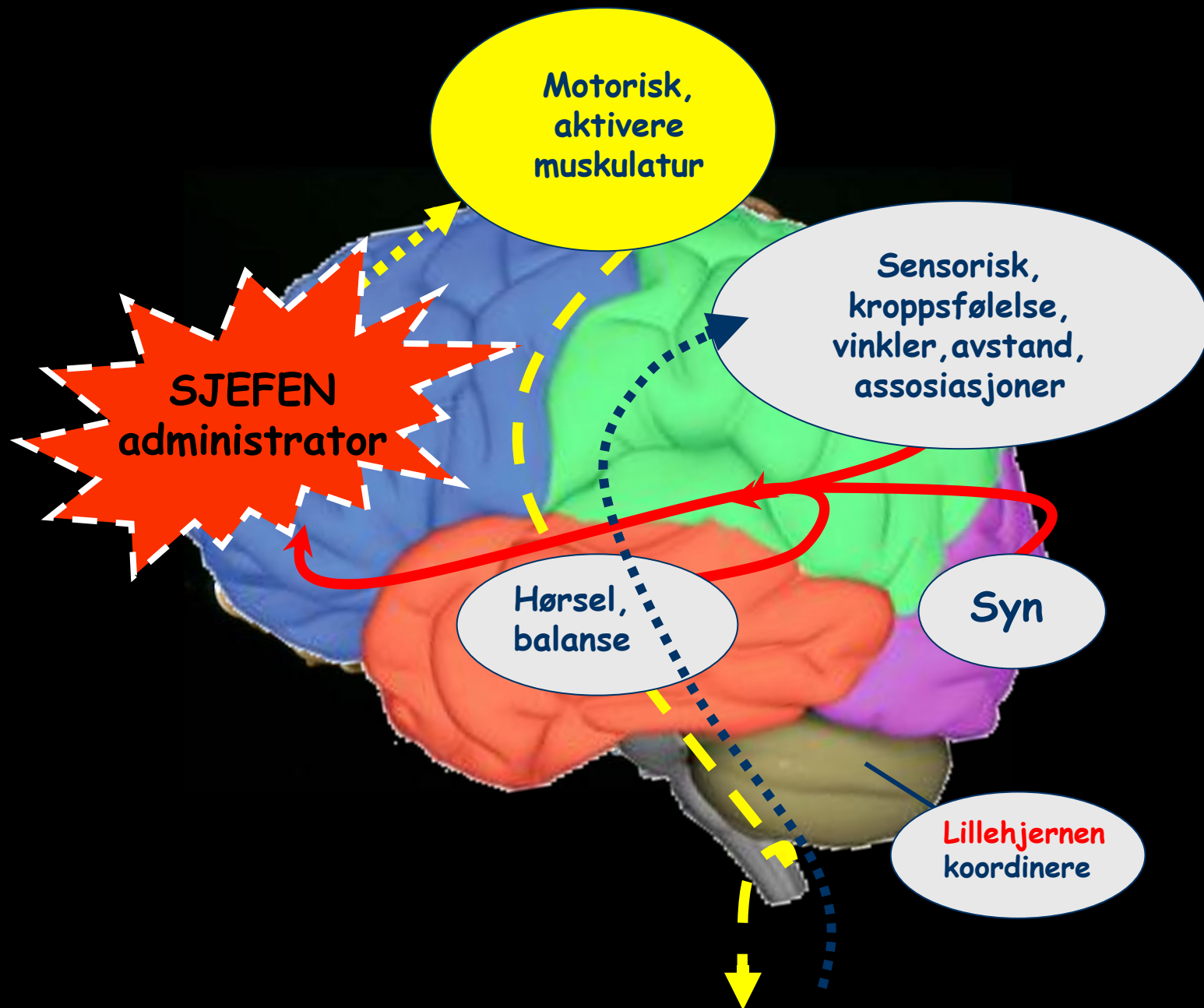
For en av verdens beste basehoppere, fysioterapeuten André Bach (39), er god planlegging mye av nøkkelen til å mestre ekstreme utfordringer.

For han er det viktig at hvert enkelt hopp må visualiseres flere ganger i forkant, fra du tar på deg utstyret til du står på kanten og planlegger flyruten, tidspunkt for å trekke fallskjermen og landingspunkt.

– Stress gir dårligere konsentrasjon og fokusevne, noe som igjen

er en sikkerhetsrisiko. Det avgjørende, uansett fysikk, er å vite hvordan hoppet skal gjennomføres rent teknisk, for å opparbeide deg og etablere mentalt overskudd, og dermed unngå at det blir ren stressmestring, forklarer Bach, som også er fire ganger norgesmester i turn.

– Når du står på toppen, skal du vite nøyaktig hva du skal gjøre. Enhver form for usikkerhet kan potensielt ta deg ut av komfortsonen. Da kan du gjøre feil som får altfor store konsekvenser.

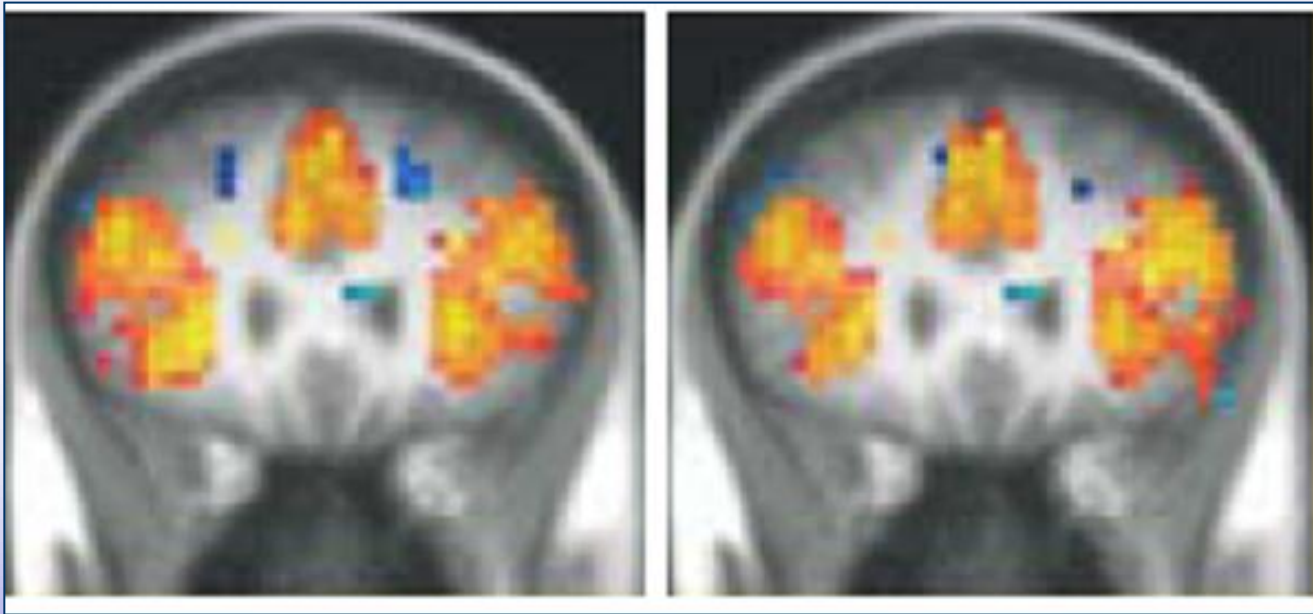


Visualisering - speilnevroner

Frontallappen

Se et bilde

Tenke på bildet



”power of joy”



PRESTASJONSMOTIVET



- søking etter innertiern

Håp om/troen
på suksess



Frykt for
nederlag/tap

PRESTASJONSMOTIVET (Atkinson)



- søking etter innertiern

Motiv for å søke
suksess (gløden)

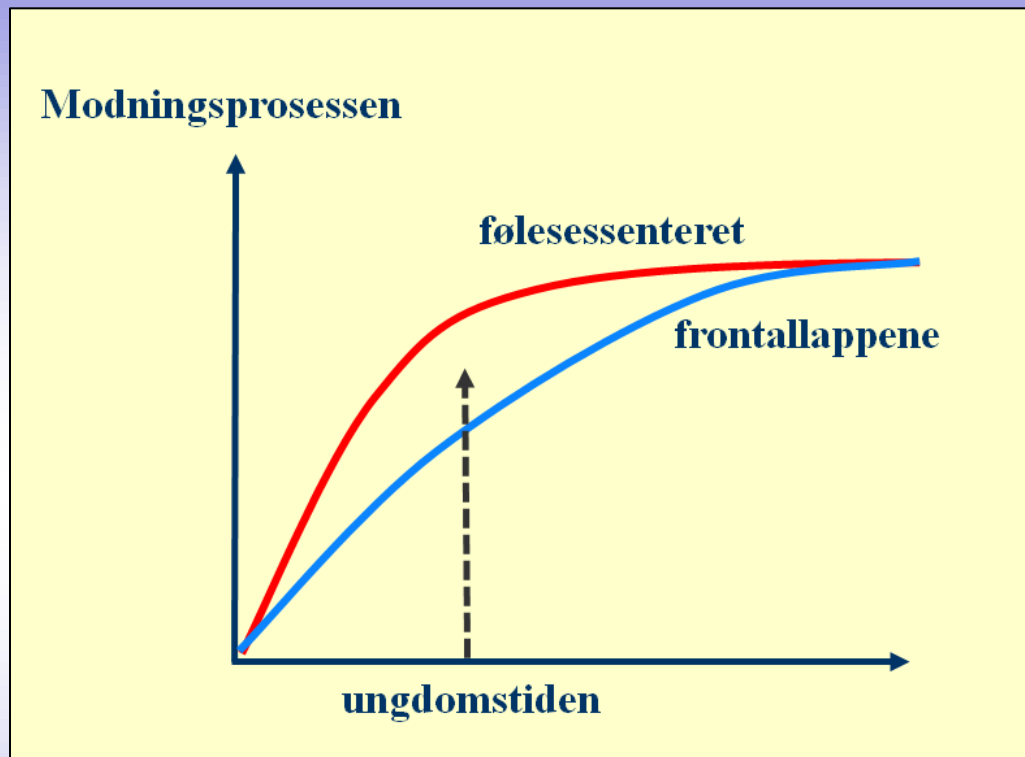
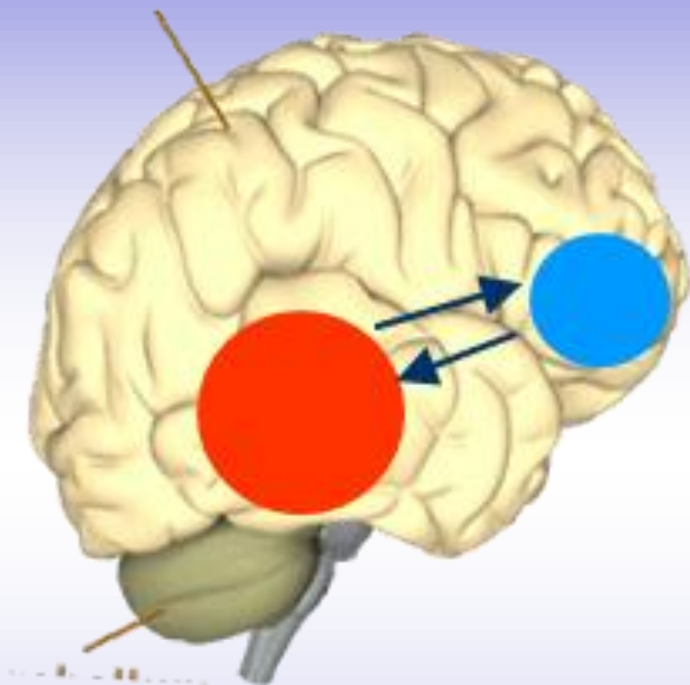
+

Forventning om
å lykkes (selvtillit)

+

Insentivet
belønningen

Modning, vekst og **myelinisering** av nervefibre



**Takk for
oppmerksomheten!**

