

NÅ NYA HÖJDER MED TÄNK!

När du tränar och tävlar är huvudet minst lika viktigt som kroppen. Genom att tänka rätt kan man prestera ännu bättre. På så vis kan man besegra även en motståndare som är lite, lite bättre. Så se till att vara närvarande med både kropp och knopp.



Försök att tänka på vad du ska göra
- och undvik tankar på vad du INTE ska göra.
Om du har ett försök kvar att hoppa över
ribban, tänk "JAG FLYGER ÖVER RIBBAN".
Undvik att tänka "INTE RIVA, INTE RIVA".

OS-truppen tipsar:

"Inför en tävling tänker jag på hur jag ska utföra mitt lopp. Var och när jag ska göra vad. Jag sätter in mig i olika scenarion, så att jag är förberedd på att loppet kan utvecklas på olika sätt."

Lassi Karonen, rodd