



11-12-2017 07:30 CET

## Slik kan motorsportsutøvere hjelpe deg til å prestere bedre

**Enten du skal i et jobbintervju eller holde en viktig presentasjon kan tankesettet til en topp motorsportutøver være nøkkelen til suksess.**

Det er et av funnene i en ny forskningsrapport som ville avdekke hemmelighetene i motorsportsutøvernes hjerne. Studiet, som er finansiert av Ford, konkluderer nemlig med at med enkle hjernetrimøvelser kan alle oppnå suksess, både på og utenfor bilbanen.

- Når du kjører fort og har et ekstremt høyt fokus på arbeidsoppgaven er

hjernen til en motorsportutøver opptil 40% flinkere til å overse distraksjoner enn din og min hjerne. Det interessante er at ved hjelp av noen enkle, mentale øvelser kan også helt vanlige mennesker nå dette prestasjonsnivået, sier hjerneforsker ved Kings College i London, Dr Elias Mouchlianitis.

### **Enkle pusteøvelser og stikkord**

Ved hjelp av EEG ble hjerneaktiviteten til de meritterte profesjonelle sjåførene Sébastian Ogier og Andy Priaulx målt mens de kjørte i en bilsimulator. Også ordinære sjåfører ble målt mens de gjennomførte samme øvelse. Noen hadde hatt mental trening i forkant, mens den andre gruppen stilte uforberedt.

Enkle puste- og meditasjonsøvelser i kombinasjon med en visualiseringsteknikk, med fokus på enkle stikkord som beskrev oppgaven som lå foran dem, forbedret prestasjonene til de vanlige sjåførenes seg med så mye som 50%.

### **Motorsportstjerne: Du må inn i «boblen»**

- Når det blir tøft og presset for å prestere øker, hjelper det mye å komme inn i denne «boblen». Det greier de virkelig gode sjåførene, om de er på banen eller ikke. Det er ikke en evne du blir født med. Det viser disse eksperimentene. Det handler rett og slett om å bruke de riktige mentale teknikkene for å øke fokuset og overse distraksjonene, sier Andy Priaulx.

### **Vil måle utøvere under løp**

Forskningen skal nå brukes av Ford til å utvikle spesielle hjelmer med innebygd EEG-utstyr. Her skal informasjon om motorsportutøverens hjerneaktivitet under en konkurranse løpende overvåkes. Allerede i dag overvåkes hjertefrekvens og kroppens væsknivå.



[Se video på YouTube her](#)

---

### **Om Ford Motor Company**

*Ford Motor Company er en global bilindustrileder basert i Dearborn, Michigan, USA, som produserer eller distribuerer biler på over seks kontinenter. Med ca. 166.000 ansatte og 70 fabrikker på verdensbasis inkluderer konsernet **bilmerkene** Ford og Lincoln. Konsernet leverer finansielle tjenester gjennom Ford Motor Credit Company. For mer informasjon vedrørende Fords produkter, vennligst besøk [www.ford.no](http://www.ford.no)*

*Ford Europa er ansvarlig for å produsere, selge og vedlikeholde Ford-merkede kjøretøyer i 51 individuelle markeder og har ca. 66.000 ansatte. I tillegg til Ford Motor Credit Company inkluderer Ford Europas virksomheter Ford Customer Service Division og 22 produksjonsenheter, inklusive samarbeidsprosjekter. Den første Ford-bilen ble sendt til Europa i 1903 – samme år som Ford Motor Company ble etablert. Produksjon i Europa startet i 1911.*

## Kontaktpersoner



**Anne Sønsteby**

Pressekontakt

Informasjonsdirektør Ford Motor Norge

[asonste1@ford.com](mailto:asonste1@ford.com)

+47 - 905 10 518