

Motor Mental träning avgörande i Thed Björks resa mot Sveriges första VM-guld

Ett stilla sinne ska ge maxfart



Thed Björk Bang-Melchior tror att han har ett mentalt övertag på konkurrenterna efter elva års mental träning.

ÖREBRO LÄN På fredag blir Thed Björk Bang-Melchior Sveriges första världsmästare i banracing någonsin – om han lyckas hålla konkurrenterna bakom sig i sista WTCC-tävlingen.

Fyra dagar före karriärens viktigaste tävling finslipade han de sista detaljerna – hos mentale tränaren Jan Alriksson i Örebro.

– Både teamen och konkurrenterna kommer vara mer stressade än mig. Det viktigaste för att jag ska prestera för att hålla mig lugn, säger Karlskogaföraren.

Bara fyra dagar före VM-finalen i Qatar stannade Thed Björk Bang Melchior sin Volvo – den privata alltså, inte tävlingsbilen – i tidigare hemstaden Örebro, på vägen till Arlanda.

Mentale tränaren Jan Alrikssons soffa har varit ett obligatoriskt stopp inför varje racehelg de elva se-

naste säsongerna, oavsett om Thed snurrat runt i ST-CC på Gelleråsen eller som nu, jagat Sveriges första VM-guld på Losailbanan.

– Under de här åren har vi utvecklat små, små saker som fungerar och som gör mig bättre på tävlingsbanan. Vi har lärt oss vad vi behöver fokusera på för att jag ska prestera optimalt, säger Vretstorpssonen Björk.

Det handlar först och främst om visualiseringsövningar.

– Jag går igenom vad jag ska fokusera på under racehelgen. Den här gången fokuserade vi på att jag ska vara inne i zonen, vara lugn och inte överköra bilen. Då vet jag att jag är en av de snabbaste. Det är en kreativ process, ju mer avslappnad jag är, desto fortare kör jag, säger Björk.

– Sedan sätter andra saker naturligtvis gränser. Om det regnar kommer andra parametrar in. Och går man fel med inställningarna på

bilen kan man naturligtvis inte kompensera det med mental träning, men man behöver de här verktygen också.

Har du haft fel fokus vid något tillfälle i år, hamnat fel?

– Jag har varit på väldigt rätt plats de flesta gångerna. De gånger vi inte lyckats leverera har det mer handlat om fel inställningar på bilen, och i första racet i Kina gick ju fläkten sönder så att jag inte kunde se ut. Sönt händelser, det kan man inte förbereda sig på.

Finns det något tillfälle där du känner att du haft mer nytta av den mentala träningen?

– I Macao senast, där gav det väldigt stort utslag. Trots att jag var i princip den enda i startfältet som aldrig

Thed Björks mentale tränare Jan Alriksson
FOTO: PRIVAT

hade kört där förut, och att jag var tvungen att lära mig en av världens svåraste banor på väldigt kort tid, så lyckades jag. Jag kände ett otroligt stort driv och glöd i alla träningspassen, jag blev snabbare varv för varv för varv, och i kvalet presterade jag det bästa jag kunde.

Resultaten där, en fjärdeplats i första racet och en femteplats i andra, gjorde att Björk försvarade sin VM-ledning och har 6,5 poäng till godo på tvåan Norbert Michelisz, Honda-

föraren från Ungern, inför fredagens final.

Eftersom trean Mehdi Bannani, Citroënföraren från Marocko, är hela 40 poäng bakom är det i princip Björk och Michelisz det står emellan, med 60 poäng kvar att köra om.

Samtidigt är Volvo inbegripet i en fajt med Honda om konstruktörsmästerskapet, och där leder det svenska teamet bara med 12,5 poäng med 154 kvar att köra om.

– Både titlarna är viktiga, och jag tror att ingenjörerna och cheferna kommer att räkna på båda och bedöma

hur vi ska köra för att försöka vinna. Ska vi satsa på båda titlarna, eller ska vi nöja oss med en? Det kan ju avgöra hur mycket man ska riskera ute på banan. Jag tror att teamen kommer vara betydligt mer stressade inne i depån än jag kommer vara ute på banan. Och konkurrenterna kommer nog också vara mer stressade. Jag vet hur jag ska behålla lugnet, säger Björk.

Det tackar han Jan Alriksson för.



Text

Jonas Brännmyr

019-15 50 65

jonas.brannmyr@mittmedia.se

Svenska VM-titlar i bilsport

Rally: Björn Waldegård (1979), Stig Blomqvist (1984).	Kristofferson (2017).	Ingen svensk har tagit VM-guld i banracing – varken i formelbil (formel 1), standardbil (WTCC) eller långlopp (endurance-VM).
Rallycross: Mattias Ekström (2016), Johan	Karting: Tomas Nilsson (1968), Johnny Mislijevic (1996).	
	Superkart: Lennart Bohlin (1984).	

Ställningen i WTCC efter åtta av tio tävlingar

Förarmästerskapet:

1) Thed Björk Bang-Melchior, Volvo, Sverige 255,5 poäng, 2) Norbert Michelisz,

Honda, Ungern, 249, 3) Mehdi Bannani, Citroën, Marocko, 216, 4) Nicky Catsburg, Volvo, Nederländerna, 211,5, 5) Tom Chilton, Citroën, Marocko, 210,5 ... 9) Néstor Girolami, Vol-

vo, Argentina, 112.
Konstruktörsmästerskapet:
1) Volvo, 804,5 poäng, 2) Honda, 792.

WTCC-finalen i Qatar

VM-finalen i stan-

dardbilsästerskapet WTCC avgörs på Losailbanan i Qatar och startar med dubbla, 45 minuter långa, tidsträningar på torsdag, med start 16.30 respektive 19.15, svensk tid.

■ Kvalet avgörs med start 12.30 på fredag, det första racet körs 19.20 och det andra 20.35.

■ Topp fem i kvalet får fem, fyra, tre, två respektive ett poäng.

■ I första racet

används omvänd tartordning för de tio bästa förarna i kvalet. Kvalvinnaren startar som tia, kvartian står i pole position. Vinnaren får 25 poäng. Tvåan-tian får 18-15-12-10-8-6-4-2-1 poäng.

■ I andra racet gäller ordningen från kvalet, kvalvinnaren startar i pole position. Vinnaren får 30 poäng. Tvåan-tian får 23-19-16-13-10-7-4-2-1 poäng.