

EN MENTAL TRÄNINGSLÄRA FÖR IDROTTE

“Den felande länken” i träningsprocessen”



Licensierad
MENTAL **T**RÄNARE
LICENCIATED MENTAL TRAINER

Nils-Egil Rosenberg
Förord Olle Anfelt

En Mental Träninglära För idrotten

”Den felande Länken” i träningsprocessen

av

Nils-Egil Rosenberg

Olympisk Support Center, Örebro

Förord: Olle Anfelt

SISU Idrottsböcker
och Olympisk Support 1998

SISU Idrottsböcker-Idrottens förlag

Adress till förlaget:

Idrottens Hus, 123 87 Farsta

Tel 08-605 60 00, Fax 08-605 62 26

www.sisuidrottsbocker.se

Beställningar:

UPAB, Box 160 45, 200 25 Malmö

Fax 040-18 66 18, Tel 040-93 30 60

©SISU Idrottsböcker och författaren

Författare: Nils-Egil Rosenberg

Foto: Tiofoto

Original: Sista Ordet AB

Tryck: Danagård, Ödeshög 1998

ISBN:91-88940-26-8

Innehåll

Förord	4
Bakgrund	5
OSC Örebro – mål och vision	7
Målbilder kring Mental Träning	8
Mentala Färdigheter och metoder	12
En filosofisk grund	17
Psykologin som källa	22
Framgång i tävling	27
En pedagogisk väg	34
Mentala grundprinciper	41
Tårtmodellen	48
Tre författare	56
<i>Terry Orlick</i>	57
<i>John Hogg</i>	64
<i>Lars-Eric Uneståhl</i>	71
Topprestation	75
Idrottspsykologisk forskning och framtidsfrågor	84
Reflektioner och lärdomar	101
Referenser	104

Förord

1994 erhöill Olympisk Support Center (OSC), dåvarande Idrottens Utvecklingscentrum

I Örebro (IUC), det nationella uppdraget av Olympisk Support, dåvarande Centrum för prestationsutveckling (CPU), att göra en översyn av området mental träning (MT).

Uppdraget har genomförts som ett kunskapsprojekt. Dels har en rad utåtriktade verksamheter genomförts i form av symposier, seminarier, utvecklingsprojekt, utbildningar och individuella konsultationer, dels har forskare och andra intressanta personer som är verksamma inom området MT inbjudits till olika samtal och diskussioner av mer internt slag, främst nordamerikansk och svensk forskning har bildat den teoretiska utgångspunkten. Rapporten är en sammanställning av den kunskap, erfarenhet och uppfattning, som vi på IUC utvecklat under de senaste intensiva åren. Den skall betraktas som ett nedslag i tiden. Området utvecklas, nya infallsvinklar dyker upp liksom erfarenhet utvidgas.

Rapporten anger en modell för MT – en Mental Träninglära för idrotten. Den återger också några ledande författares koncept på MT för idrottare samt en genomgång av forskning och studier på topp prestationen och andra centrala idrottspsykologiska frågeställningar.

Vi är övertygade om att mycket arbete återstår. Samtidigt är vi vid en punkt där det finns anledning att utifrån vår samlade erfarenhet och uppfattning ha en bred diskussion om svensk elitidrotts framtida inriktning när det gäller tillämpning av mental träning.

Bakgrund

1991 arrangerade den nystaratade världsorganisationen International Society of Mental Training and Excellence (ISMTE) sin första kongress i Örebro. IUC, som då var relativt nystartad, fick lokalarrangörskapet. Kongressen pågick i närmare en vecka och samlade ca 400 deltagare från 35 länder. Samtliga föreläsningar videodokumenterades. Vi fick genom kongressen ett mycket stort kontaktnät och insåg hur stort eller brett området kunde betraktas. Många föreläsningar och seminarier utgick från toppidrotten och vi blev väldigt nyfikna på de olika angreppssätt som man hade på området runt om i världen. Från ett snävt idrottspsykologiskt synsätt presenterades här den mentala träningen ur ett bredare beteendevetenskapligt synsätt. Fast det insåg vi inte just då...

I samband med CPU:s (nuvarande Olympisk Support) tillkomst startades en rad olika utvecklings- och landslagsträningsprojekt. De projekt som vi startade hade till en början en traditionell inriktning utifrån främst Uneståhls modell.

1993-1994 arrangerade vi en internationell kurs, Advanced Course in Mental Training. Vi bjöd då in ett flertal av föreläsarna från 1991. Under ganska avspända former fick vi möjlighet att samtala ingående med dessa. Dessutom spelades hela utbildningen in på video. Vi hade nu en världskongress och en internationell kurs inspelade på video. Ett enormt material med flera världsnamn inom det mentala området. Vi började bearbeta detta material och valde ut några av föreläsarna och gick på djupet.

Under 1994 pågick flera projekt. Parallellt jobbade vi med att bearbeta det internationella materialet och vi beställde in all tänkbar litteratur.

Ungefär här erhöll vi det nationella uppdraget från CPU. Vi tog fram en aktivitetsplan där vi avsåg att genomföra tre symposier under åren 1994-1996 och ett antal mindre seminarier. Dessa genomfördes och bildar underlaget tillsammans med det internationella materialet och egna erfarenheter från "vår" projekt till den rapport du nu håller i handen.

Är, måhända, området idrottspsykologi och mental träning "den felande länken" i idrottarens träningsprocess? Det finns i så fall anledning att ställa frågan:

Vilka områden är det idrottsrörelsen behöver rikta sitt intresse mot för att utvecklas vidare utifrån ett mentalt närmande?

Den modell vi presenterar i följande rapport avser att belysa fyra kärnfrågor inom idrotten med fokusering på den mentala dimensionen:

1. Hur förverkliga den aktives inneboende kapacitet i tävling?
2. Hur ökas kvaliteten på den fysiska träningen så att den aktives prestationsförmåga blir högre?
3. Hur kan man förstärka varje individs inre kärna av balans och harmoni – den personliga utvecklingen?
4. Hur kan man öka förmågan hos mentala och fysiska tränare att genomföra en mental träningsprocess och en praktisk tillämpning av mentala metoder? Vilken utbildning och vilka färdigheter fordras?

IDROTTENS MODELL FÖR MENTAL TRÄNING

I ett försök att definiera och avgränsa fältet för idrottens mentala träning väljer vi att låta *hela* textmassan få tala. Vår syn på mental träning låter sig inte formuleras i några korta ord eller fraser. Det känns till och med fel att försöka tvinga in framställningen i någon känd mall av uppställning. Vi hoppas därför att läsaren under vägen kommer till en ökad förståelse av vår modell.

Olympisk Support Center i Örebro – mål och vision

MÅL

Syftet med OSC Örebros program för mental träning är, mätt i resultat, att bidra till en ökad standard på den svenska elitidrotten.

I en "högre" bemärkelse syftar programmet till att bidra till en ökad livskvalitet och känsla av tillfredsställelse för alla idrottsutövare, ledare, m fl.

MÅLGRUPPER

Målgrupperna för OSC Örebros verksamheter är i första hand:

Mentala tränare med idrottsprofil

Fysiska tränare

Aktiva tävlingsidrottare

Andra betydelsefulla personer; t ex sjukgymnaster, förbundskaptener

FRAMTIDSVISION

- Aktiva idrottare och deras fystränare betraktar den mentala dimensionen som en given faktor för ökad kvalitet i träning och tävling. Nivån på insikter, begreppsuppfattning och tillämpningsförmåga är hög.
- Sverige har ett väl utbyggt nätverk av idrottskunniga mentala tränare som utvecklar området samt utbildar och tränar aktiva idrottare, fystränare och andra betydelsefulla personer på alla nivåer.
- Det finns ett brett utbud av utbildningar i idrottspsykologi och mental träning.
- Riksidrottsgymnasierna utbildar sina elever i mental träning.
- Forskning och utvecklingsprojekt sker fortlöpande inom området med en klar inriktning på tillämpningsfrågor.
- Det finns en rik flora av litteratur och utbildningsmaterial företrädesvis på svenska.

MÅLBILDER KRING MENTAL TRÄNING

VATTNETS FENOMEN

Hur beskriver man ett fenomen, en företeelse som flyter, som omformas, något som inte har klara gränser, som inte är bestämt eller tydligt? Är inte de mentala krafterna inom människan att likna vid vattnets flöde, vid ett hav eller en flod? Eller är vi som stenen med sin tydliga substans; avgränsad, hård, oformlig och ohanterbar?

DEN OPTIMALA TRÄNINGSPROCESSEN

Utveckling av idrottsliga prestationer sker genom sökandet efter den optimala träningsprocessen.

Den optimala idrottsliga träningsprocessen syftar till att föra den aktive idrottaren upp till en kapacitetsnivå där denne kan förverkliga sina möjligheter i topprestationer under tävlingar.

Kunskapsutvecklingen om denna träningsprocess har idag kommit långt vad gäller områden som teknik, fysik och taktik. Den ökade förståelsen för en helhetssyn på idrottsprestationen och den idrottande människan har visat på att också andra områden har sin betydelse för att nå topprestationer. Ett sådant område består av psykologiska eller mentala faktorer. Studier som belyser skillnader mellan framgångsrika och ej så framgångsrika idrottare visar på tydliga skillnader på det mentala området. Dessa iakttagelser förstärks också av alla de uppfattningar man kan höra och läsa om hur tränare, de aktiva själva och inte minst journalister förklarar idrottsliga prestationer. Det är idag, otvetydigt, en större fokusering på de mentala faktorerna. Det finns därför behov av att närmare kunna visa på hur de mentala krafterna kan tillvaratas på ett bättre sätt inom idrotten.

DEN HELA PERSONENS FILOSOFI – KROPP OCH SINNE

Vår strävan är att hitta en modell för idrotten – en mental träningslära – som kan bidra till en kvalitetshöjning av den optimala träningsprocessen. Men det mentala får inte ses som en isolerad faktor. Vi tror istället på den hela personens filosofi. Träningen består av att sätta samman psyke och kropp. Vi behöver se på människan som en hel varelse. Vi måste komma förbi ett dualistiskt tänkande. Kropp och psyke är inte två skilda saker. De skall istället ses som sidor av samma sak – den hela människan.

Ett papper har två sidor. De är sidor av samma sak. Och du kan betrakta papperet från olika håll. Men du kan inte skapa ett papper genom att tillverka bara den ena sidan.

LIVSKVALITET

I en bredare bemärkelse syftar mental träning till en *ökad livskvalitet och kompetens*. Därigenom bidrager också varje individ till att förändra samhället i en mera positiv riktning. MT bidrar till idrottarens *personlighetsutveckling*. Med det avses mål som ökad självkännet, förmåga till självkontroll och stresshantering samt allmänt välbefinnande och psykisk hälsa. Tillämpningen av MT sträcker sig här till områden utanför idrotten och får betydelse för idrottarens totala liv. För den idrottande där prestationen står i centrum blir personlighetsutvecklingen mer ett medel för att utveckla prestationen. Med ökad "distans" till de idrottsliga prestationerna kan de personlighetsutvecklande områdena komma att bli mer betydelsefulla. Detta gäller inte minst när den idrottande avslutar sin idrottsliga karriär. Inom ungdomsidrotten är det mycket betydelsefullt att påvisa hur MT kan användas i livssituationer utanför idrotten.

PRESTATIONER

I en snävare bemärkelse syftar den mentala träningen inom idrotten till *den aktives förverkligande av topprestationer i tävling*. Ett uttryck för höga idrottsliga prestationer är *toppresultat*. Toppresultat kan bedömas utifrån jämförelsen mellan individer och därför mätas kvantitativt i resultat, segrar och placeringar. En sådan definition uttrycker att topprestationer bara finns inom elitidrotten. Ett annat sätt att se på topprestation kan vara varje individs strävan att utveckla sina inre resurser för att se hur bra han eller hon kan bli. I detta synsätt finns ingen yttre jämförande standard för prestationen, utan det handlar mera om *individens utveckling jämfört med sig själv*. Detta perspektiv inrymmer därför inte bara elitidrott utan även idrottsprestationer på lägre nivåer.

ETT FÖRÄNDRINGSARBETE

Mental träning inriktas ytterst på ett *förändringsarbete* inom varje individ. Vi vill "växa" och utvecklas som människa och som idrottare. Det vi låter "växa" är våra färdigheter – våra mentala, fysiska och sociala färdigheter. Nivån på dessa färdigheter avgör individens lycka, välmående, sätt att fungera och prestera. För att prestera på toppen av sin förmåga i tävlingar behöver den enskilde idrottaren ha en hög nivå på alla sina färdigheter. Våra färdigheter avgör hur vi i olika livssituationer kommer att *uppleva*, vad vi får för *känslor*, hur vår kropp reagerar *fysiologiskt*, kvaliteten på våra *handlingar*, hur vi betar oss *socialt*, hur vi *kommunicerar* och vad vi känner för *mening*. Vi kan aldrig lura oss själva genom konstgjorda förändringar. Ytliga, kortsiktiga och populistiska lösningar påverkar inte våra inre färdigheter.

De bidrar inte till förändring. En mental träning måste därför vara värd namnet – bygga på kvalitet. Ett äkta förändringsarbete är en lång process. Insikt och mognad, att bygga upp vanor och rutiner fordrar bearbetning, upprepning och ständig tillämpning.

ENERGI

Med österländsk terminologi kan MT sägas syfta till ett *frigörande av energi*. Människan – likaväl som all annan materia – är energi. När energin tillåts flöda inne i människan, mellan människor, mellan människan och naturen, då bejakas livet och det levande. Vårt liv och välmående befrämjas när energiflödet är öppet. I synsättet att människan har ett "rent" medvetande ligger innebörden att våra mentala färdigheter är ursprungliga, naturliga kvaliteter hos människan. Vi är fria från inlärd hämningar och begränsningar.

Det är människans natur att ha en god självkänsla!

Genom detta synsätt frigörs energi om vi förstår att undanröja inre blockeringar, hinder och bördor. Negativa tankar, rädsla och krav är tunga ryggsäckar, de stryper energin, att kasta av sig ryggsäcken är att "sluta bära på sig själv"

INDIVIDENS PSYKOLOGI

MT karakteriseras av att träningen sker med mentala metoder. Dessa bygger på användandet av tankar, föreställningar, känslor och beteendeformer. Sådana processer finns inom individen, vilket gör MT till *individens psykologi*. Genom en ökad *självkänedom* och ökad medvetenhet kan individen få ökade insikter om sina inre möjligheter. Förutsättningarna för att idrottsutövaren skall kunna lyckas vilar starkt på dennes *personliga grunder*, t ex graden av hängivelse och motivation, medvetenheten om sina starka och svaga sidor, insikter om vad som krävs för att nå framgång, hur stark självbilden och självkänslan är samt förtroendet för sin egen förmåga att lyckas. Individens tolkningsschema, trosuppfattning och inställning är väsentliga kognitiva grunder. Utifrån ett humanistiskt perspektiv syftar MT till ökad *självkänsla* och *självförverkligande*. Individen lär sig också använda sina inre möjligheter genom att tillämpa mentala tekniker. Därmed kan individen på ett säkrare sätt kontrollera eller reglera sig själv, s.k. *självkontroll*. Denna självkontroll berör inre känslotillstånd, tankar och handlingar. Ett mål med mental träning i idrott är att kunna lära sig att skapa ett *idealt mentalt klimat*, d.v.s. ett för situationen optimalt *sinnestillstånd*. Detta ideala prestationstillstånd möjliggör det fulla utnyttjandet av den fysiska prestationsförmågan och tillåter därigenom idrottsutövarna att kunna prestera som bäst. Individen påverkas av den miljö man vistas i. MT syftar därför även till att man ska kunna *hantera och påverka sin yttre miljö*. I tävlingssituationen utsätts idrottsutövaren för yttre påfrestningar som kan hota möjligheten att uppnå ett idealt prestationstillstånd. *Stresshantering* är därmed också en väsentlig del av MT.

GRUPPENS OCH KOMMUNIKATIONENS PSYKOLOGI

Men MT tar också tillvara de *sociala processer* som sker mellan individer. Den personliga utvecklingen kan inte ske i ett vakuum utan befrämjas genom möten, gemenskap och kommunikation med andra människor. För individuella idrottsutövare kan utvecklingen av de sociala färdigheterna vara en källa till ökade prestationer. Det finns också krafter i det sociala samspelet för lagidrottare som är av yttersta betydelse för lagets funktion och prestationer. En god kommunikation är avgörande inte bara för förverkligandet av idrottsprestationer utan också som ett medel till inre utveckling och känslor av tillfredsställelse. MT är därför också *gruppens och kommunikationens psykologi*.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Mental träning utgår också från uppfattningen att människans *sociala kompetens* är ett förhållningssätt hos individen; att en person med god självinsikt och inre harmoni utstrålar ett förhållningssätt fyllt av medkänsla, omsorg och respekt för andra. Att vara en god medmänniska grundar sig därför på att man är god mot sig själv! Den mentala tränaren och den fysiska tränaren är personer som kan betyda oerhört mycket för den aktives utveckling. Kvaliteten på deras ledarskap är egentligen en fråga om deras *förhållningssätt* gentemot de aktiva, d.v.s. deras personliga sätt att vara och fungera. Tränarens viktigaste pedagogiska färdighet blir därför också dennes egen personliga utveckling.

Ledarskap är att visa trovärdighet genom sitt förhållningssätt!

MENTALA FÄRDIGHETER OCH METODER

MENTALA FÄRDIGHETER

Den mentala träningen syftar till att utveckla individens mentala färdigheter. Vårt beteende och våra känslor grundar sig på våra färdigheter. Dessa färdigheter finns hos *alla* människor, men de kan vara olika högt utvecklade hos var och en. Genom träning kan de utvecklas och förändras till högre nivåer. Idrottsliga topprestationer kommer till stånd när dessa kvaliteter är väl utvecklade och integrerade hos individen. Det mentala kan vara svårt att "se" och "ta på". Det betyder att vi kanske inte har så lätt för att uttrycka vilka färdigheter vi kan behöva förbättra inom oss. Och det kan vara svårt att förstå hur olika färdigheter hänger ihop. Så kan ex den aktive som upplever hög nervositet i tävling ha en djupare omedveten rädsla för att inte duga i andras ögon – en låg självkänsla.

Med ökad självinsikt kan
vi börja se områden inom oss,
som vi inte sett tidigare.
Vi förstår oss själva bättre.
Vi ser med nya ögon!
Vad ser du på bilden till höger?



EXEMPEL PÅ FÄRDIGHETER

I vår modell för mental träning tar vi fasta på tre typer av färdigheter; grundprestations – och stödjande färdigheter. Konkreta exempel på dessa kan vara:

<u>Grundfärdigheter</u>	<u>Prestationsfärdigheter</u>	<u>Stödjande Färdigheter</u>
● Eget ansvar	● Optimal prestationsförmåga	● Kunskaper
● Hängivelse	● Optimalt energitillstånd	● Relationer
● Självsikt	● Koncentration	● Livsstil
● Självkänsla	● Prestationsmotivation	
● Självförtroende	● Stresshantering	
● Närvaro i nuet	● Självkontroll av tankar,	
● Livsinställning	känslor och handlingar.	

LIVSKVALITET – KOSTAR DET?

Genom att arbeta med sina mentala färdigheter ökar man kvaliteten på sitt liv – både som människa och idrottare. Det ger förmåga och skicklighet i att ta ledning över sitt liv och förverkliga det man strävar efter – i stort och smått. Varje människa har möjligheter inom sig. Att kunna ta tillvara dem har sitt pris. Men det är billigt – det kostar inte mycket. Det som krävs är *medvetenhet om vilka möjligheter som finns*. Och det krävs insikt i att *det är jag själv som avgör*. Att inte vara medveten och låta andra människor styra över sig – det kostar mer!

Det kan vara svårt att lära sig stå på egna ben,

Men i det långa loppet är det svårare att inte kunna det!

Tränaren skall stimulera sina aktiva till ökad medvetenhet och inta ett sådant förhållningssätt att de lär sig stå på egna ben – att de blir självständiga i tanke och handling –

att de kan styra och utveckla sig själva. Men hur gör man då när man tränar mentalt? Vilka metoder och tekniker finns det?

MENTALA METODER

Metoder är de tekniker vi använder för att utveckla de mentala färdigheterna. Det finns många metoder – en typ av metoder är de som alla människor bär med sig – våra inre mentala resurser. Men det finns också metoder av mer pedagogisk karaktär. Dessa är informations- och tillämpningsformer, där källan är något eller någon utanför individen. Följande översikt ger exempel:

<u>Inre mentala metoder</u>	<u>Pedagogiska metoder</u>
● Självmedvetenhet	● Utbildning
● Målsättning	● Mentala tekniker i fysisk träning
● Avslappning	● Mentala strategier inför tävling
● Inre samtal – tankar	● Samtal, spegling
● Föreställningar	● Arbetsövningar
● Koncentration	● Tillämpning i livssituationer
● Kroppsspråk	● Förebilder och erfarenhetsutbyten
● Inprogrammering	● Biofeedback
under självhypnos	● Kommunikation
● Reflektion/utvärdering	● Livshantering
● Andlighet	

Vi återger här en kort definition på 6 av dessa metoder. De finns inom oss som mentala förmågor. De är våra mentala resurser och vi kan lära oss använda dessa. De blir till redskap för den mentala träningen.

1. Självmedvetenhet

Hur den aktive tänker och uppfattar sig själv både som människa och idrottare är avgörande. Självmedvetenhet är den färdighet som hjälper den aktive att bli uppmärksam på både sina starka sidor och sina begränsningar och att skapa sig en egen uppfattning om vad hon eller han behöver förändra inom sina tekniska, fysiska, taktiska och mentala områden. Självmedvetenhet syftar ytterst till att hjälpa den aktive förbättra eller stärka sin självbild. En viss grad av självmedvetenhet är en förutsättning och därför också en *länk* till alla de övriga mentala metoderna.

2. Målsättning

Först när tränaren och den aktive är medveten om de starka och svaga sidorna samt ambitioner och motiv kan den aktive mera självständigt formulera sin individuella väg till framgång. Klara definierade mål ger den aktive energi och visar i vilken riktning arbetet skall förlöpa. Målsättningsproceduren kräver en viss systematik och exakthet för att bli effektiv. Nivån på målsättningen hänger också samman med den aktives aktuella förmåga, könstillhörighet och ålder, graden av hängivelse och var i utvecklingen den aktive för tillfället befinner sig. Tekniken kring målsättning skall behandla hur man formulerar exakta mål, hur man noterar och utvärderar sina framsteg samt hur man skapar en stödjande miljö för sina mål.

3. Avslappning

Förmågan till avslappning är betydelsefull av flera anledningar. Det är en färdighet som kan eliminera spänningar och stress. Genom avslappning kan man också skapa ett lugnt inre tillstånd och få sinnet att bli mer mottagligt för positiva suggestioner. Avslappning kan utlösa positiva mentala tillstånd och därigenom påverka prestationsförmågan.

4. Inre samtal

Den aktive behöver bli medveten om sina innersta tankar, trosuppfattningar och tolkningsmönster, vare sig dessa är positiva eller negativa. Aktiva som är positiva har lätt för att de det positiva i allt som rör sig kring deras träning och tävling. På samma sätt har aktiva med negativt tänkande lätt att fästa sig vid negativa aspekter. Det är lätt att känna igen vinnare och förlorare på deras sätt att tala och tänka. Inre samtal innebär tekniker för att hålla tankarna under kontroll.

5. Föreställningar

Den aktive behöver bygga upp den styrka som ligger i att kunna skapa inre bilder, att göra föreställningar. Därigenom finns möjligheten att återskapa tidigare erfarenheter, framför allt vad man gjort bra tidigare. Dessa erfarenheter kan bli källan till förstärkning av det positiva som finns inom den aktive. Föreställningar kan också påverka utförandet av bra beteenden och därigenom förstärka koncentrationen. Genom föreställningar kan man skapa framtida bilder, som kan vara till hjälp att lösa problem och handskas med det oväntade.

6. Koncentration

Den aktive behöver kunna koncentrera sig och fokusera på detaljer i sina prestationer. Vid störningar är det en viktig förmåga att snabbt kunna återvinna sin koncentration. Optimal prestation beror därför på förmågan att fokusera på ändamålsenliga signaler, att undvika störningar och att vidmakthålla koncentrationen tills uppgiften är avslutad. Vår fokusering eller uppmärksamhet kan riktas mot saker utanför oss i vår miljö. Men uppmärksamheten kan också vändas inåt, mot våra tankar och känslor. Koncentrationen är också ett tillstånd – man kan säga att vi är "inne", vi är i "flow".

TILLÄMPNING AV METODER

Den mentala träningens metoder kan sammanställas i *planerade mentala program*. Sådana kan t ex vara övningar för avslappning, föreställningar och koncentration. Men de kan också vara tillämpningar av mentala tekniker i den fysiska träningen. Samtal, litteraturstudier och videor kan också genomföras i planerad form. MT kan också ske genom en mer *spontan tillämpning*, vilket också kan vara slutmålet med träningen. Den aktive använder sig då av olika mentala tekniker i sitt vardagliga leverne under dygnets 24 timmar. En speciell dimension av MT är *andliga övningar*, ett sökande av insikt och mening kring sig själv och livet. Olika former av andlighet är sådana livsföreteelser som får oss att känna oss "levande" - som ger oss mental energi.

En filosofisk grund

Målet för mentala tränare borde vara att ge information och miljö som hjälper den aktive att prestera på dennes högsta nivå. Fokus ligger på att utveckla mänskliga potential, den aktives inre resurser.

PSYKOLOGI – OTILLRÄCKLIGT?

Psykologin kan vara *ett* verktyg för att förbättra prestationer! Men är psykologin den vetenskap man skall förlita sig till i idrottspsykologin? Kan psykologin av idag vara ett hinder för utveckling? Måste färdigheter associerade med "psyket" begränsa den mentala tränaren till fältet psykologi? Många mentala tränare arbetar utifrån en intuitiv bas eller med "tyst" kunskap, som kommer från erfarenhet, möjligen kombinerad med akademisk kunskap. Det synes därför som att människans prestationer inte enbart kommer att bestämmas av den akademiska psykologin. Psykologin kan förvisso bidra till bättre förståelse av vad som händer i det "inre", men tillämpningen i mental träning för idrottare kan inte begränsas enbart till psykologin.

VETENSKAPARE ELLER ARTIST?

Vad vi försöker hjälpa människor med är att bli mer effektiva inom sitt område. Då måste många verktyg till – psykologi, filosofi, coaching-strategier, relationsfärdigheter, m. m. vetenskap och teorier kan vara behjälpliga redskap för utveckling. Dessa förvärfvas genom utbildning och studier. Men det är också viktigt att lita till erfarenhet och intuition. Vilken uppfattning och vilket synsätt om den mänskliga potentialen styr tränaren? Vilken insikt har vi om varje individs unika möjligheter, behov och drömmar? Är människan och förverkligandet av prestationer något förmer än vad vetenskaplig kunskap kan förklara? Är inte artistens, konstnärens eller idrottarens prestationer resultat av helhetsprocesser inom individen som ligger "bortom" det mänskliga förnuftet och kunskaper? Är inte varje individ ett eget, unikt fenomen? Är detta inte framtidens utmaning för både tränaren och den aktive till att utvecklas vidare genom att *före*na "vetenskaparen" och "artisten" inom sig? Hur tränar vi oss till att låta våra kunskaper och vårt medvetna tänkande kunna *samspe*la med våra inre, spontana, självstyrande krafter? Kan teknikern och humanisten mötas? Kan dessa "två världar" förstå varandra och inse att tillvaro hänger samman och är gemensam?

ETT NYTT PARADIGM?

Utifrån ett holistiskt synsätt på prestationen och den idrottande människan behövs många verktyg för framgång. Kan det därför krävas ett nytt *språk* för prestationsutveckling? Skall

man skapa ett *nytt fält* med enklare fokus på att förstå och använda "psyket" som verktyg för prestation? Behöver idrottsrörelsen ett *nytt paradigm* för att utvecklas vidare, ett nytt synsätt på den idrottande människan och den idrottsliga prestationen? Av tradition behandlas den idrottsliga träningsprocessen utifrån ett övervägande naturvetenskapligt och kvantitativt betraktelsesätt. Människan bakom idrottsprestationen har inte getts någon betonad uppmärksamhet. Ett mer mentalt inriktat träningsarbete kan därför vara vad idrotten söker för att utvecklas vidare. Mental träning är kanske "den felande länken" till framtidens utveckling inom idrotten. Men om den mentala träningen skall bli ett tillskott i träningsprocessen måste den byggas på synsätt som ännu inte är tillvaratagna inom idrotten. Och ett sådant förändrat synsätt är på väg att växa fram- inte bara inom idrotten-utan i hela samhället. Är idrottens utövare flexibla och dynamiska nog för att ta ledningen i detta förändringsarbete? Finns beredskapen och "de öppna ögonen" för ett paradigmskifte? Föreliggande modell försöker återge filosofiska betraktelsesätt utifrån ett naturalistiskt och humanistiskt synsätt. Flödet av texter ger förståelse och klarhet i dessa perspektiv.

ETT NATURALISTISKT PERSPEKTIV¹⁾

- Varje människa skapar sin egen verklighet beroende på hur hon ser världen.
- Varje individ kan bara förstås utifrån sin egen syn på sin situation och utifrån sina egna begrepp.
- En händelse påverkar inte en annan händelse på ett enkelt sätt, (orsakverkan) utan händelserna påverkar varandra. Människans värderingar kan inte särskiljas från hennes beteende.
- Varje prestation är naturligt uppträdande fenomen och skall därför ses med en holistisk förståelse.
- Varje sammanhang är unikt och inte generaliserbart.

Det naturalistiska, kvalitativa synsättet tillåter större möjligheter till självkänedom och insikt. Genom kommunikation sker en större förståelse av varandras situation. Genom aktiv närvaro finns möjlighet till att förstå situationer och människor i ett sammanhang. Det finns stora möjligheter att ta tillvara aktivas och tränares erfarenheter. Personliga berättelser och observerade beteendeformer är därför mera meningsfulla än kvantitativa siffror och analyserade delfakta. Det finns en risk i att använda begrepp i en färdigdefinierad form och att göra reduceringar av människan och prestationen i förutbestämda delar, fack och kategorier.

1) Reflektioner utifrån artikel av Doug Newburg, A Journal of Qualitative Inquiry, nr 1 (1992)

Vi varnar för att försöka vetenskapliggöra de mänskliga och idrottspsykologiska fenomenen i kontakten med de aktiva.

Det är inte bara den aktive som är och skall vara en "artist". Även den mentala tränaren och andra betydelsefulla personer som har nära kontakt med den aktive behöver bejaka "artisten" inom sig. Det är alltså en svårighet och en viktig problemställning hur t ex tränaren skall kunna särskilja vetenskapsmannen inom sig från sitt artistiska, mänskliga förhållningssätt gentemot den aktive.

ETT HUMANISTISKT PERSPEKTIV²⁾

- HP betonar effekten av inre personliga faktorer på beteendet. Av särskild betydelse är *självet*, som organiserar erfarenheter och styr beteendet.
- Varje människa har en kreativ potential och medfödd strävan efter personlig utveckling, d.v.s. en aktiv kraft av tillväxt och självförverkligande. Denna kreativa, fria kraft av tillväxt och självförverkligande. Denna kreativa, fria kraft kan flöda fritt, om miljön är tillåtande. Mänskligt elände och sjukdom utvecklas dock om miljön är hindrande.
- Genom egna motiv, eget val och ansvar kan människan hantera miljökrafterna. "Vi är våra val!"
- Vårt liv och dess mening ligger ytterst i våra egna händer. Det är vi själva som bestämmer över våra egna attityder och beteenden.
- Den mänskliga naturen är att vara optimistisk och positiv. De krafter som styr vårt beteende finns inom oss och dessa krafter kan vi när de inte styrs av sociala villkor-lita på att de för oss mot självförverkligande.
- Anpassning handlar om grader av överensstämmelse mellan självuppfattning och erfarenhet. Ju stelare och mera oföränderlig människors självuppfattning är, desto mindre är de villiga att acceptera avvikande erfarenheter. Därmed ökar oron.
- Självkänslan uttrycker hur positivt eller negativt vi känner inför oss själva. Den kan faktiskt vara den viktigaste komponenten för personligt välbefinnande, lycka och anpassning.
- Varje människa har inre resurser för självläkning och personlig tillväxt. Störda beteenden återspeglar en blockering av naturliga tillväxtprocesser.
- Viktiga attribut hos en humanistisk ledare är att kunna lyssna, acceptera och visa förtroende, att känna empati och visa äkthet.

2) Smith, Ronald, E. (1993) Psychology. Det humanistiska perspektivet (HP) berör i första hand människans personlighet, motivation och mentala hälsa.

- Den humanistiska ledarens mål är att skapa en miljö där människor engageras i självkännedom, upptäcker sin sanna identitet och tar bort barriärer som hindrar naturliga tendenser till personlig utveckling. När människor försöker leva utifrån andras förväntningar istället för egna önskningar och känslor, känner de sig ofta ofullständiga och osäkra på vem de egentligen är.

TRÄNARENS FÖRHÅLLNINGSSÄTT ENLIGT NATURALISTISKA PERSPEKTIV³⁾

Att låta växa

Tränarens uppgift är att hjälpa den aktive att nå sin mentala gräns-att växa. Den enda analys man möjligen gör är mellan vad man tänker och vad man gör. Leder det sätt man tänker på nu fram till vad man vill göra? Det behövs ingen analys av orsaker i det förflutna.

Att leva genom idrotten

Tränaren vägleder den aktive till upplevelser av att vara levande och den aktive väljer genom dessa erfarenheter idrotten som sitt område. Den aktive lär sig att erkänna valfrihet, ansvar, hängivelse, känna delaktighet, mening. Tränare och aktiv gör tillsammans resan mot sådana erfarenheter. Längs vägen söker de ut vad som fungerar bäst på den mest meningsfulla nivån av upplevelser.

Att utveckla mentala färdigheter

Tränaren hjälper den aktive att utveckla sina mentala färdigheter för att prestera bättre. Utveckla de färdigheter man redan har. Anta att svaren på frågorna finns inom människan. Upptäcka sig själv. Förstå sig själv.

Att se möjligheter

Tränaren visar hur viktiga de mentala och fysiska färdigheterna är för att nå mål. Bli medveten om att allting inom en person antingen hjälper eller hindrar den aktive. Att leda dem till att använda dessa färdigheter till sin fördel. Det är att vara vad de önskar vara-inte bara i tanken-utan holistiskt.

3) Ur artikel av Doug Newburg

Att se med nya ögon

Tränaren bidrar med åtgärder till att ändra den aktives uppfattning om sina erfarenheter och ändra dennes attityd till hur den kan kontrollera sin prestation vid ett givet ögonblick. Den aktive lär sig se med nya ögon.

Att kombinera självkontroll med passion

Kombinera självkontroll med passionen och de inre drivkrafterna-arbeta utifrån många olika källor. Några berör kontrollen, andra passionen. Den aktive behöver tillgång till källor både på intellektuell och emotionell nivå.

Låta ske-mentalitet

Vad aktiva måste lära är att låta saker ske utan att tvinga fram dem. Föreställningar ger beredskap på känslan. Beredskap är att tillåta sig saker hända genom att slappna av i såväl kropp som själ.

Utforskare och undervisare

Först är vi utforskare i det vi försöker hjälpa individen att finna strategier som redan finns inom personen. Senare kan vi undervisa om nyare metoder. Arbetet kräver tron på varje person, hängivelse, intellektuell och med tiden emotionell hängivelse, flexibilitet, humor, intuition och erfarenhet.

Att spegla och lyssna

Tränaren är en spegel för den aktive att reflektera sig i. Verbal konversation ger upptäckter. Tränaren upptäcker den aktive genom att lyssna (istället för att tala).

Tyst kunskap

Viktig är också "tyst" kunskap som tränaren har om respekt, hängivelse, ansvar och drömmar.

Psykologin som källa

PERSPEKTIV OCH INNEHÅLL

Den tillämpade idrottspsykologin har sin grund i psykologiska perspektiv och psykologisk teori. Den moderna idrottspsykologin använder sig av flera synsätt eller perspektiv, som kan komplettera varandra och tillsammans ge en bredare belysning. Exempel på psykologiska perspektiv är det biologiska, det psykodynamiska, det kognitiva, det humanistiska och det behavioristiska. Genom ett *interaktionistiskt närmande* kan de olika perspektiven komplettera varandra och därmed ge en bredare belysning av människans beteende. Orsakerna till människans beteende finns att söka såväl inom människan som i den yttre miljön. Psykologin behandlar områden som perception, inlärning, kognition, motivation, emotion, social interaktion, kommunikation, m m. Idrottspsykologin är inriktad på att finna ut och förstå de psykologiska teorier och tekniker som kan tillämpas i idrott både på elit- och motionsnivån. Här ingår frågeställningar om personlighetsdrag, nervositet, spänning, självförtroende, aggressioner och laganda. Men även andra frågeställningar har kommit in. Sådana kan vara riktade mot droger, skador och rehabilitering, psykologiska effekter av elitidrott, barnidrott, överträning, m m.

VÅRA KÄNSLOR

Den mentala träningen är medlet för att hjälpa idrottaren-ja, alla typer av människor, att nå sin potential, att utvecklas, att nå framgång. Men vad är det vi egentligen strävar efter? Frågar man människor vad de har för behov, önsknings och mål är det vanligt att svaren lyder: en familj, pengar, en karriär, att bli bäst i idrott, m m. Men vad de egentligen säger är att de vill uppleva positiva känslor. Det är de positiva känslorna med att ha en familj, som vi strävar efter. Det är positiva känslor vi är ute efter, när vi vill ägna vårt liv åt idrott.

Allt vad vi strävar efter är egentligen känslor, upplevelsen i sinnet av goda känslor!

Känslor finns med i allt. Våra färdigheter-fysiska, mentala och sociala-är alla förknippade med känslor. Hur vi tolkar vår omgivning påverkar våra känslor. Genom känslorna skickas budskap till vårt upplevande jag om vad som händer i vårt inre. Känslorna informerar om sanningen. Känslorna är sanningen! Vi söker att närma oss goda, positiva känslor, glädje, njutning, välbehag, tillfredsställelse och lugn. Och vi vill avlägsna oss från obehagliga, negativa, destruktiva känslor, känslor av oro, rädsla och smärta. Det är denna kamp vi egentligen utkämpar. Men har vi förstått att vi själva kan påverka och styra över våra

känslor? Eller har vi fått lära oss att känslor kan man inte råda över, att känslor bara är som de är. Har vi skapat en kultur där vi är lite rädda för känslor och därför inte vågar lyssna på dem?

Målet med mental träning är att inse känslornas betydelse för vårt liv och att lära sig hantera och påverka sina känslor.

MEDVETANDETS PSYKOLOGI-JAGET OCH SJÄLVET

Vi har flera nivåer av medvetande. Genom mitt JAG tänker jag, observerar och upplever i det innevarande ögonblicket. Jaget är flyktigt. Jaget förändrar sig från stund till stund. Jaget är därför också väldigt litet och smalt till sin kapacitet. Jag kan bara tänka en tanke åt gången och uppleva en upplevelse i taget. Ofta använder vi vårt jag för att medvetet kunna kontrollera olika saker, exempelvis vad vi skall tänka, vad vi skall göra. Man jaget är ingen enkel funktion. Det kanske finns många jag som dyker upp, som både samverkar och motverkar varandra. Jaget kan därför fungera både som vår vän och fiende.

Vårt medvetna jag verkar vara som en teater med många aktörer. Dessa aktörer kan både samarbeta och motverka varandra!

Men vi har också en annan nivå i vårt sinne. Det är våra inlärdade färdigheter samlade i erfarenheter, inställningar, sätt att tolka tillvaron, mål, handlingsmönster, rörelsescheman. Dessa inre, enorma personliga rikedomar utgör vårt SJÄLV. Självet fungerar på en mera automatisk nivå. Självet är vårt överlägset största styrprogram för vad vi tänker, vilka känslor vi upplever, hur vi agerar. Det som styr oss finns samlat i både vår hjärna och i vår kropp. Det är denna oskiljaktiga enhet som är oss själva. Självet är till vissa delar känt för oss men också till vissa delar okänt, omedvetet. Självet verkar fungera genom spontana processer, d.v.s. utan direkt medveten styrning. Att lära känna sig själv innebär att låta delar av sitt själv bli medvetandegjort, d.v.s. komma till jagets kännedom. Är det inte så att vi först genom insikter om självet natur får en djupare, meningsfullare innebörd i påståenden som:

Jag tror på mig själv!

Jag litar på mig själv!

Jag känner mig själv!

Jag accepterar mig själv!

Genom "jaget" kan vi kommunicera med oss själva. Men hur gör man för att få till stånd en bra inre kommunikation? Kan man prata med sig själv som man pratar med andra människor? Ja, i viss utsträckning, men det språket är begränsat. Och "jaget" kan också skicka fel signaler. Det kan ställa krav på självet som självet inte kan uppfylla. Då reagerar självet, och det reagerar med känslor-negativa känslor!

Hur kommunicerar men med sig själv?

Det är därför viktigt att "jaget" lär sig tala med "sitt själv" på ett språk som självet förstår, att jaget skickar signaler till de delar av självet som är förknippade med önskvärda reaktioner och goda känslor. Exempel på goda kommunikationer utgörs av företeelser som:

- Att vara i ett positivt sinnestillstånd och kroppstillstånd
- Målbilder
- Föreställningar
- Affirmationer
- Metaforer
- Kroppsspråk
- Inlärd triggers-utlösare
- Rutiner

Med jaget kan vi alltså påverka oss själva. Men denna påverkan måste användas med omdöme och vid lämpligt tillfälle. Vid utförandet av prestationer verkar självet svara för det huvudsakliga jobbet. Jagets funktion är då endast *uppleva*. Vi skall vara fria från medvetna tankar. En teknik att för att "lura" jaget kan vara att uppehålla det med något oväsentligt. Man riktar då sin uppmärksamhet på något som varken stör eller har betydelse, t ex genom att räkna från 1 till 10.

Jagets funktioner kan sammanfattas som

- Att påverka självet till att utvecklas och förändras i önskvärd riktning-*förändring*¹⁾
- Att uppleva känslor och mening i det som självet åstadkommer-*upplevelser*
- Att hålla sig ur vägen så självet får fungera ostört-*självförverkligande*
- Att göra kursändringar när situationen så kräver-*stresshantering*
- Att skapa förutsättningar för självet att utlösas i önskvärd riktning-*sinnestillstånd*.

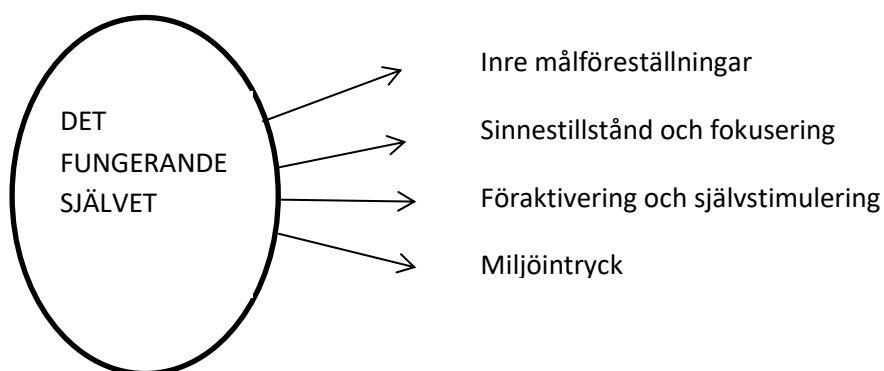
1) Jfr begreppet "tankementalitet"; man analyserar och ger sig själv medvetna instruktioner för hur man skall bete sig.

Uppenbarligen avgör vårt inre själv, d.v.s. vårt omedvetna eller undermedvetna, vilka processer det skall aktivera och låta samverka. Vårt själv verkar därför vara en överlägsen skapare av topprestationer-ja, sannolikt alla former av prestationer-betydligt bättre än vad vårt medvetna tänkande och vår viljemässiga ansträngning kan åstadkomma.

Men hur kan självet ha så god vetskap om hur det skall göra?

Hur kan självet åstadkomma en produkt som är överlägsen det vårt medvetna jag kan åstadkomma? Vad är det som sker inom oss när automatiken och det mentala schemat fungerar som bäst? Självet arbetar med spontana processer. De förefaller vara spontana eftersom de ligger utanför vår medvetna styrning. Men i självet finns inre styrandemekanismer. De vägleder självet att välja rätt.

Följande utlösande mekanismer bidrar till att självet väljer just det som det väljer:



- Mål

De processer som samverkar är de som styrs av inre målföreställningar. Individens behöver tydliga målbilder av vad som skall ske. Även dessa målbilder skall vara införlivade i individen och verka av sig själva, d.v.s. verka på en omedveten eller undermedveten nivå. Om kroppen bara har tydliga mål så kommer den att välja just de processer som kan uppfylla dessa mål ju tydligare målbilderna är, desto bättre vet kroppen vad den skall göra. Målbilderna införskaffas genom praktisk erfarenhet men också genom förebilder, utbildning, reflektion och mental inprogrammering. Målbilderna behöver inte vara uttryckta i ord, utan kan ha formen av bildföreställningar och rörelsescheman.

- Tillstånd och fokus

De processer som samverkar är de som är mest ändamålsenliga i ögonblicket. Det sinnestillstånd vi för ögonblicket befinner oss i är förknippat med vissa typer av inre processer.²⁾ Humöret styr därför våra tankar, känslor och handlingar. Fokuseringen avgör vad vi riktar vår uppmärksamhet på. De saker vi fokuserar på blir signaler till kroppen att följa.

- Föraktivering och självstimulering

Kroppen lyssnar också till de signaler vi för tillfället har i "bakhuvudet".³⁾ Av alla tänkbara lösningar väljer kroppen den lösning som ligger närmast till hands, d.v.s. vad vi senast har aktualiserat. Genom föraktivering "värmer vi upp" de processer som sedan skall tillämpas. Föraktivering kan ske genom mentala föreställningar av det som skall komma och genom praktiskt utförande av de rörelser som liknar tävlingshandlingen. Aktivering av bestämda mentala och fysiologiska processer leder till att självet stimuleras att fortsätta med just dessa processer. Aktiveringen stimulerar sig själv. Att tävla är därför den viktigaste träningsformen. I tävlingen finns de flesta komponenter med som den aktive behöver bli van vid.

Det man gör, blir man bra på!

- Miljö och tolkning

Kroppen kommer också att välja de processer som förstärks av yttre miljöintryck. Signaler från miljön blir triggers-utlösare-av inlärd reaktioner. Det innebär att den specifika situationen har betydelse. Om miljön varierar från gång till gång kommer också kroppen att välja olika processer. Men vi vet också att det egentligen handlar om hur individen *tolkar* de olika miljösituationerna och att det alltså inte är miljön i sig som är avgörande. Vad individen fokuserar på i miljön och hur den tolkar dessa intryck har därför avgörande betydelse. Vårt sätt att tolka hänger ihop med vilken *inställning* eller attityd vi har. Den aktive skall därför utveckla goda inställningar, attityder som bidrager till att bibehålla ett inre lugn, attityder som ger goda känslor och tillåter energin att flöda i alla situationer. Om målbilderna är grumliga, om tankar, humör och fokus varierar från gång till gång, om vi föraktiverar olika typer av mentala och fysiologiska processer från gång till gång, om vi är obekanta med miljön eller tolkar miljöintrycken olika, har felaktiga inställningar-ja, då kommer också kroppen att välja olika lösningar från gång till gång. Prestationerna blir varierande. Vi når inte upp till vår möjliga kapacitet.

Den mentala träningen syftar till att utveckla de mekanismer som hjälper självet till att välja de bästa lösningarna.

2) Utifrån teorin om "tillståndsbunden inläring".

3) Genom en föraktivering av de processer som skall användas skapas beredskap. Kroppen väljer nämligen det schema som ligger närmast till hands, som är uppväckt. Jfr det psykologiska begreppet "priming".

Framgång i tävling

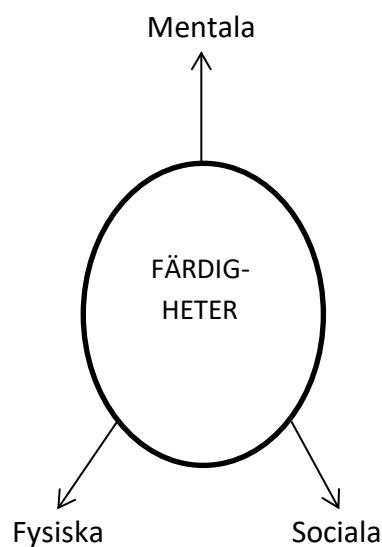
MENTALA STRATEGIER

Vad är det som ligger bakom topprestationer? Följande avsnitt försöker belysa detta utifrån följande frågor:

1. Vad är prestationsförmågan uppbyggd av?
2. Hur mobiliserar man 100 procent av sin förmåga i tävling?
3. Genom vilka strategier möjliggörs topprestationer?

PRESTATIONSFÖRMÅGA

Prestationsförmågan är den aktives möjliga kapacitet eller resurs. Bakom prestationen arbetar ett inre *nätverk* av krafter. Vi har tillgång till ett enormt antal nätverk inom oss och också många olika kombinationer av nätverk. När en god prestation utförs har vi aktiverat ett alldeles bestämt nätverk-det optimala nätverket! Kroppen har då valt den bästa lösning som fanns till förfogande. Nätverket kan betraktas som ett antal *färdigheter*, d.v.s. inlärd skickligheter. Tillsammans utgör de vår kapacitet, våra resurser. Dessa färdigheter skall betraktas som mjukvaror. De är förändringsbara. Men fungerande färdigheter är inlärd i djupet av oss själva. De fungerar självstyrt eller automatiskt. Ju högre nivån på våra färdigheter är, desto större blir möjligheten till att nå högre prestationer och positiva känslor. Vi kan urskilja tre dimensioner av färdigheter: de mentala, de fysiska och de sociala.



- De mentala färdigheterna utgörs av våra självbegrepp (t ex självkänsla och självacceptans), våra kognitiva styrprogram (t ex våra värderingar, inställningar, mål och erfarenheter) och våra perceptuella tolkningsmönster.

- De fysiska färdigheterna utgörs av vår fysiska kapacitet, d.v.s. styrkan och formen hos de tekniska, taktiska och fysiska resurserna. Varje idrott ställer sina specifika krav på teknik, taktik och fysik.

- De sociala färdigheterna utgörs av individens förmåga att kunna kommunicera och ha relationer till andra människor samt att kunna fungera på ett harmoniskt och konstruktivt sätt i olika livssituationer.

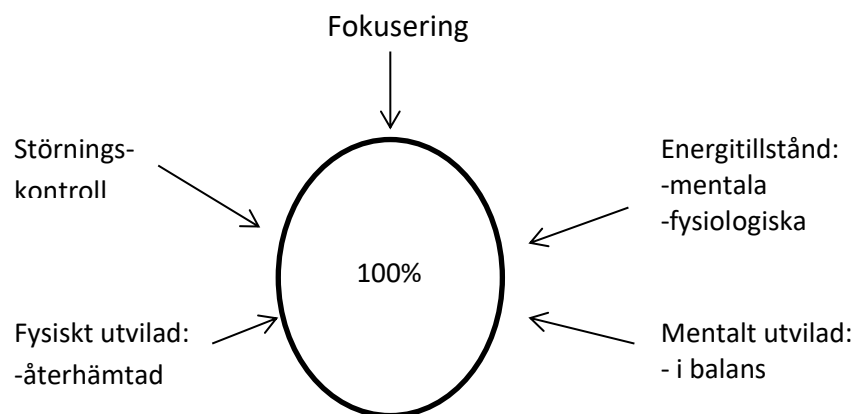
Alla färdigheter är också förknippade med *känslor*. Det vi människor i en djupare mening strävar efter är därför att få uppleva goda känslor genom våra färdigheter. Vilka former, vilket innehåll och vilken kvalitet vi har på våra färdigheter blir därför avgörande för hur vi känslomässigt kommer att uppleva våra liv. Ju bättre våra färdigheter är riktade "åt samma håll", d.v.s. står i överensstämmelse med varandra-är i balans-desto bättre kan energin frigöras i den önskade riktningen. Vi upplever en inre *harmoni*. Om färdigheterna går i olika riktning uppstår obalans i systemet; bristande förmåga, upplevd oförmåga, inre konflikter, negativa känslor.

ATT MOBILISERA 100 PROCENT

Det är prestationsförmågan den aktive genom träning försöker utveckla till en högre nivå. Den kapacitet den aktive har inom sig vid tävlingstillfället avgör taket för hur hög prestationen skulle kunna bli. Men prestationsförmågan utlöses inte till 100 procent av sig själv. Verkligheten säger något annat. I de flesta fall lyckas den aktive inte mobilisera hela sin förmåga. Det är här problemet ligger. Många aktiva verkar tro att deras idrottsliga form och förmåga är något "som bara är". Vanliga förklaringar efter tävling kan låta som: "resultatet blev dåligt för jag var tydligen inte i form", "jag tog i så mycket jag kunde, men kroppen svarade inte" eller "vi hade missflyt". Sådana förklaringar visar på en passiv inställning från den aktive med innebörden: "det går inte att göra något åt." Men de visar också på hur man försöker ta kontroll, men gör det på fel sätt. Man använder sitt "jag" som resurs: "jag tar i, jag anstränger mig." den mentala träningen syftar till att utveckla de element hos den aktive, som avgör förmågan att mobilisera närmare 100 procent av den inneboende kapaciteten. Det går att göra någonting åt! Men hur gör man då? Vilka element är det som skall utvecklas?

Hur skall man bete sig i tävling för att få ut 100 procent av vad som är möjligt?

Människan är en komplex varelse, varje individ har sin unika personlighet och därtill är varje situation och miljö specifik. Den exakta utformningen av åtgärder blir därför olika från person till person och utifrån vad den specifika situationen ställer för krav. Som en utgångspunkt för åtgärder behövs en ram eller helhetsbild av de element som avgör prestationen. Följande faktorer framträder som centrala för att lyckas mobilisera sin inneboende kapacitet i tävling:



- Fysiskt utvilad och återhämtad

Ingen biologisk kropp kan fungera perfekt om den inte är frisk, om den är uttröttad, har tömda energikällor eller är fylld av trötthetsämnen. Kroppen behöver därför förberedas inför tävling genom adekvat vila och återhämtning. Superkompensation är också ett viktigt inslag i formtoppning. Det innebär att kroppen försätts i ett större beredskapstillstånd genom extra vila, återhämtning och påfyllning av energi. De mentala krafterna påverkas tydligt av det skick kroppen befinner sig i. Hur svårt är det inte att mobilisera tävlingsentusiasm och koncentration om kroppen är fysiskt sliten och tömd på energi.

- Mentalt utvilad och i balans

Före en tävling brukar aktiva "ladda". Hur man laddar är säkert högst personligt. Den mentala uppladdningen kan bestå av en mer och mer inriktad fokusering på själva tävlingen. Men det gäller också att "rensa huvudet från störningar, att göra sig fri från problem och stress. En viktig åtgärd kan vara att hålla sig borta från andras förväntningar och krav, t ex massmedias. Genom avkoppling och samvaro med människor man tycker om bygger man

upp en positiv mental energi inför tävlingen. I träningsarbetet skall fokusering ske på positiva inslag. Tränaren skall vara avspänd och ge positiv feedback-allt för att bygga upp den aktives självförtroende.

- Energitillståndet

Vår organism, såväl mentalt som fysiskt, befinner sig alltid i ett visst tillstånd. Dessa tillstånd är relativt instabila och de varierar och förändras hela tiden. Varje tillstånd är förknippat med känslor och kan därför också sägas vara detsamma som vårt humör. Varje tillstånd utlöser olika mycket energi. Tillståndet är en "öppnare", en energiskapare till våra inre processer eller nätverk. De är *energitillstånd*. Om vi är på dåligt humör stryps energin och vi presterar sämre. Vi vet alla att man brukar må bra *efter* att ha presterat bra. Men det avgörande är hur vi mår *före* och *under* själva prestationstillfället. Det är vårt sinnestillstånd eller humör som avgör prestationen. Sinnestillståndet är en funktion av såväl mentala som fysiologiska krafter. *Det mentala tillståndet* påverkas av de tankar och bilder som vi för tillfället tillåter oss ha i huvudet, d.v.s. vad vi mentalt fokuserar på. Dit sinnet går följer känslorna och vårt medvetande! Mental aktivering innebär alltså att mobilisera energi, känslor och vakenhet som är optimala för uppgiftens genomförande. I övrigt befinner sig sinnet i ett avspänt, lugnt tillstånd. *Det fysiologiska tillståndet* skapas av fysiologiska processer och våra handlingar. Fysiologisk aktivering innebär att kroppen mobiliserar ändamålsenliga fysiologiska processer och lägger "motorvarven" på lämplig nivå. Vi försätter oss i ett kamptillstånd. Genom inlärd rutiner av handlingar "känner sinnet igen sig". Rutinerna blir till triggers, utlösare, av energi. Genom vårt kroppsspråk skickar vi känslomässiga signaler till sinnet och mobiliserar därigenom energi.

Man blir glad, när man ler!

- Fokusering

Fokuseringen är den slutliga energistrålen. Fokusering är den färdighet man använder för att rikta all uppmärksamhet på själva uppgiften, all energi samlas kring det som är viktigt för att kunna prestera bra. Fokuseringen avskärmar oss från onödiga intryck och håller störningar borta. En inriktad fokusering bidrar också till att hjärnans medvetandetillstånd förändras, det ideala prestationstillståndet utlöses. Fokusering är som en ratt med vars hjälp man kan styra sin energi, sina tankar och sin kropp.

- Störningskontroll

Miljön skickar alltid signaler mot oss. I tävling är oftast miljön extra påfrestande, s.k. stress. Behovet av en hög koncentration i tävling hotas därför av de signaler tävlingsmiljön kan skicka ut. Negativa tankar och felriktade förväntningar inom den aktive är också en typ av störningar. Den aktive behöver därför kunna hantera olika störningsmoment såväl *utifrån* som *inifrån* sig själv. I situationer där koncentrationen får förlorad gäller det att ha åtgärder för att snabbt kunna återvinna den. Ju bättre automatik den aktive har inlärt av sina tävlingsstrategier, desto större möjlighet finns att kunna kontrollera störningar.

MENTALA STRATEGIER

Mentala strategier är den aktives verktyg för förberedelser inför tävling. Genom mentala strategier lär dig den aktive att:

- öka sin prestationsförmåga inför tävlingen
- koppla av och vila tiden före tävlingen
- försätta sig i ett idealt sinnestillstånd under tävlingen
- bibehålla koncentration och aktivering under hela tävlingsförloppet
- återvinna koncentrationen om den går förlorad
- hantera störningar och situationer kring tävlingen
- ha beredskap på ett känslomässigt och utvärderande arbete efter tävlingen

Strategierna kan utformas som medvetna planer för hur man skall bete sig. Men våra strategier kan också bli inlärd rutiner som fungerar på en mer automatisk nivå. De har då blivit mentala scheman.

PLANER

De mentala strategierna kan vara *medvetna åtgärdsprogram* eller *planer* på hur man tänker bete sig i olika situationer. Exempel på konkreta planer inför kända företeelser omkring själva tävlingen kan vara:

- Relationer inom laget, till tränare och andra betydelsefulla personer
- Hantering av massmedia
- Praktiska frågor som boendet, transporter, maten, m m
- Avkoppling, återhämtning, etc.

- Hur man hanterar kulturella skillnader i andra länder
- Debriefing-möjligheter och sätten att utvärdera efter tävling

MENTALA SCHEMAN

Men det finns också mentala strategier som skall läras in så att de fungerar *automatiskt*, d.v.s. utan medveten styrning. De skall ske av sig själva. De måste därför genom träning införlivas i djupet av individen till automatiska mentala scheman¹⁾. Ett mentalt schema²⁾ är en gemensam uppsättning av fysiska handlingar, tankar, inre föreställningar och känslor. När schemat är inlärt och fungerar som bäst sker allting av sig själv. Man handlar inte medvetet, tänker inte medvetet, man upplever kanske inga tankar alls. När det mentala schemat får fungera automatiskt kommer sinnet endast att ägna sig åt att uppleva och känna.

Det mentala schemats betydelse under *uppvärmningen* är att:

- Hålla självförtroendet högt
- Hålla störande tankar och intryck borta
- Vara en utlösare av koncentrationen och det ideala sinnestillståndet

De olika faserna i uppvärmningen blir triggers för att utlösa goda känslor och energitillstånd. Det är därför väsentligt att uppvärmningens faser sker i en viss ordningsföljd och som en automatisk rutin. Den viktigaste fasen av uppvärmningen är de sista minuterna före start. Det är då den slutliga aktiveringen och koncentrationen skall utlösas.

Mentala scheman för själva tävlingsförloppet syftar till att:

- Bibehålla koncentrationen och en lämplig fokusering
- Återvinna koncentrationen vid störningar
- Mobilisera energi och vilja vid trötthet

1) Mentala scheman bygger på psykologiska teorier om perception, kognitiva scheman, medvetandets automatiska processer, betingning samt emotioners associativa nätver.

2) Terry Orlick visar på betydelsen av mentala scheman. Han kallar dessa för mentala planer. På svenska förs tankarna inför ordet "plan" till enbart en planering. Den mentala planen eller schemat skall istället uppfattas som en inlärd rutin för hur man vill tänka, känna och fungera i en bestämd situation. I förarbetet, när schemat medvetet utformas, ser det ut som en plan. Men det stora arbetet ligger i att lära in planen så att den blir till en rutin, ett inre automatiskt schema.

Vi vet att automatik är bra för att få fram höga prestationer. Automatik innebär också energibesparing. Den som har energi över har därför också utrymme till att bemästra stressituationer och därigenom bibehålla sin koncentration och kontroll. Dessa mentala scheman är alltså utformade för att utlösa goda processer i både kroppen och sinnet. Det kan ta tid för den aktive att hitta fram till sitt optimala schema. En inledning på arbetet kan vara att ta tillvara de positiva erfarenheter som den aktive redan kan ha inom sig. Tävlingsreflektioner och utvärderingar ger bra underlag för att utforma ett positivt mentalt schema. När man utvecklat en bestämd rutin skall denna tränas regelbundet för att bli automatiserad. Med tiden kommer det mentala schemat att automatiskt utlösa den koncentration och det sinnestillstånd som leder till att den aktive lyckas prestera sitt bästa. Det mentala schemat är därför inte ett kvalitativt schema förrän det blivit automatiserat, d.v.s. införlivat i individens själv. Genom den aktives utveckling kommer schemat att förändras. En erfaren aktiv kan med tiden bli så "tillvand" till sitt schema att nya impulser fordras för att ge stimulans. *Den fysiska tränaren* har viktiga uppgifter vad gäller att hjälpa den aktive eller laget till bästa möjliga tävlingsförberedelser. Dessa insatser har som mål att ge den aktive möjligheten till att få ut 100 procent av sin kapacitet i tävlingen. Ur mental synvinkel består arbetet av att:

1. Hjälpa varje individ att utveckla sitt eget optimala mentala schema
2. Tillämpa metoder för att låta den aktive automatisera sitt mentala schema.
3. Bidra kring utformningen av mentala strategier kring tävlingen.

En pedagogisk väg

Pedagogiken kring att planera och föra ut mentala träningsprogram för idrottare innehåller många olika frågeställningar att beakta. Följande avsnitt avser att spegla några väsentliga reflektioner och tillvägagångssätt utifrån ett ledarperspektiv¹⁾. Här behandlas några inledande frågor kring mental träning, hur man gör mentala träningsprogram och för ut dessa till aktiva samt som avslutning några etiska reflektioner. Den som leder den mentala träningen för idrottare benämns fortsättningsvis *mental tränare*.²⁾

NÅGRA INLEDANDE FRÅGOR KRING ATT INTRODUCERA MT

Den mentala delen av idrotten betraktas inte med samma självklarhet av fystränare och aktiva som man betraktar den fysiska och tekniska träningen. Det finns därför anledning att inledningsvis belysa några viktiga frågor kring MT. Svaren på dessa kan bidra till en ökad motivation och större förståelse för idrottens MT. Några viktiga frågor är:

Varför är mental träning av betydelse för idrottare?

Av vilka orsaker efterfrågas mental träning av fystränare och aktiva?

Varför försummar en del fystränare och aktiva att använda mental träning?

När lämpar det sig att utbilda aktiva i mental träning?

VARFÖR ÄR MENTAL TRÄNING VIKTIGT?

Det är viktigt att den mentala tränaren kan presentera goda argument till varför MT är av betydelse. Sådana argument kan vara:

- Mentala faktorer är de viktigaste vid tävlingar.
- Mentala faktorer är delar av prestationsförmågan. Kropp och psyke hör ihop.
- Det mentala tillståndet avgör hur den fysiska kapaciteten kommer att utnyttjas.
- Genom MT kan man kontrollera störande tankar och känslor-klara stress.
- Genom mental förberedelse skapas lugn och självförtroende inför tävlingar.

1) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. R. Weinberg och D. Gould (1995)

2) Den mentala tränaren kan vara en idrottspsykolog, en för idrott mentalt utbildad person eller den fysiska tränaren.

AV VILKA ORSAKER EFTERFRÅGAR IDROTTARE MENTAL TRÄNING?

Uppmärksamheten på MT har ökat under senare år. Orsakerna till detta kan bl a vara upptäckten av "anomalier"³⁾, d.v.s. man märker att det är något som inte stämmer! Sådana anomalier kan vara:

- Upptäckten att prioriteringen på fysik och teknisk träning inte med säkerhet garanterar framgång i tävling. De aktiva får inte ut sin inneboende kapacitet, trots att de är vältränade fysiskt.
- Iakttagelsen av att aktiva presterar bättre på små tävlingar och i försöksomgångar än i stora tävlingar och finaler.
- Det faktum att aktiva mår psykiskt dåligt i anslutning till tävlingar.
- Den fysiska tränaren inser sin begränsning att ta hand om det mentala området.

Med andra anledningar till intresse kan bottna i en positiv nyfikenhet. Man märker hur:

- Många toppidrottare utstrålar mental styrka.
- En del aktiva berättar att de använder MT.
- Kunskaperna har ökat om det mentala området. Dessa finns också mera tillgängliga idag genom utbildningar, facklitteratur och träningsmaterial.

I den första kontakten med mental träning kan den aktive ha något "problem" som den vill arbeta med. Problemen som ofta förekommer är:

- Oro och nervositet
- Dåligt självförtroende
- Låg motivation
- Bristande koncentration
- Stress och trötthet i träningen
- Osäkerhet inför internationella tävlingar
- Kommunikationsproblem med tränare och lagkamrater
- Svårigheter med massmedia
- Svårighet att handskas med skador

3) Betyder en iakttagen avvikelser, oregelbundenhet, inkonsekvens, motsägelse.

VARFÖR FÖRSUMMAS MENTAL TRÄNING AV IDROTTARE?

Det är dock långt ifrån alla som tar initiativ och visar intresse för MT. Förklaringar till detta kan vara att man:

- Saknar kunskaper
- Ser mentala faktorer som omöjliga att förändra (personlighetsdrag) eller som medfödda
- Saknar tid
- Anser sig klara den mentala delen bäst själv
- Upplever MT som ett hot mot den personliga integriteten
- Prioriterar andra områden som viktigare
- Inte "orkar" göra något

Det finns tyvärr också många myter om MT:

- MT är bara för aktiva med problem
- MT är bara för elit
- MT kan man lära sig på en eller två lektioner
- MT är "hokus pokus" och har ingen effekt

I Sverige kan man möta uppfattningen att MT inte är "någonting för mig", att MT bara är cd och avslappning. Att presentera sig som mental tränare kan ibland mötas med negativa reaktioner.⁴⁾ Det är därför ytterst väsentligt att den som för ut mental träning visar trovärdighet i sitt förhållningssätt, avdramatiserar "det mentala" och påvisar möjligheter genom ett språk som den aktive förstår.

NÄR KAN MENTAL TRÄNING ANVÄNDAS?

Weinberg och Gould menar att MT tar tid för att ge effekt och att ett träningsprogram bör introduceras lång tid före tävlingssäsongen. Det första mentala programmet bör pågå 3-6 månader. I ideala fall fortlöper sedan den mentala träningen under den aktives hela karriär och tillämpas också i livssituationer utanför idrotten.

4) N-E Rosenbergs anmärkning

Den mentala träningen kan introduceras och tränas i olika former t ex:

- Speciella mentala träningspass på 10-15 minuter, 3-5 ggr i veckan
- Som hemläxa
- I början eller slutet av fysiska träningspass
- Integrerat med den fysiska träningen
- Under tävlingssimulering-modellträning
- I tävlingar
- Gruppträffar ledda av en mental tränare
- Individuella träffar med en mental tränare
- Den fysiska tränaren hjälper till att genomföra mentala inslag under träningen

HUR GÖR MAN ETT PROGRAM OCH FÖR UT DETTA TILL AKTIVA?

Följande avsnitt anger en väg för hur man kan gå tillväga för att utforma ett mentalt träningsprogram, föra ut programmet och tillämpa det på de aktiva. Följande moment behandlas:

- Prestation av ditt synsätt på mental träning
- Bedömning av de aktivas mentala färdigheter
- Bestämning av vilka mentala färdigheter och metoder som skall ingå
- Planeringsschema för den mentala träningen
- Utvärdering av programmet

Redogör för din syn på mental träning

Det är viktigt att du exakt klargör vilka slags tjänster du kan bidra med genom MT. Du bör förklara skillnaden mellan att vara en utbildande mental tränare och klinisk idrottspsykolog. Att träna mentala färdigheter är en *utbildande inriktning*. Om det föreligger mera allvarliga problem (t ex droger, ätstörningar) skall du som idrottspsykolog hänvisa till kvalificerade terapeuter eller legitimerade psykologer eller läkare. Klargör också att det inte behöver vara något "fel" med en person för att arbeta med en utbildande mental träning. Yngre aktiva kan vara känsliga för idén att de "måste besöka en psykolog". Påpeka hur vi ser upp till de idrottare som tränar fysiskt hårt, men att vi faktiskt också beundrar dem som är "stora personligheter", fattar sina egna beslut och visar mental styrka i tävlingar. "Bäst när det gäller", är ju en mental kvalitet! Om du ber aktiva att ange vilka mentala färdigheter de skulle vilja utveckla, kommer de att kunna ta fram ett antal faktorer. Sådana kan vara en positiv attityd, mental tuffhet, aggressivitet, motivation, självdisciplin, självförtroende,

hantera nervositet, koncentration, att besegra andra eller kanske att vara en bra lagkamrat. Det är inte möjligt att utveckla alla dessa färdigheter på en gång. Likaså behöver inte alla aktiva förbättra alla dessa områden. Vad som är viktigt är att bedöma varje enskild persons starka och svaga sidor på mentala färdigheter så att programmet kan individualiseras.

Bedöm de aktivas mentala färdigheter

När man utvärderar de aktivas starka och svaga sidor skall man ha klart för sig att det inte bara är de psykologiska faktorerna som påverkar prestationen. En svårighet att prestera bra behöver inte bero på att den aktive är för nervös. Det kan istället böttna i biomekaniska, tekniska problem eller otillräcklig fysik. Det är därför bra att göra en samlad bild utifrån tränare, biomekaniker, fysiologer och idrottspsykologer. Två viktiga ledtrådar för om den mentala träningen kan vara mest behövlig är om den aktive presterar bättre på träning än på tävling eller om den aktive presterar sämre på större tävlingar än på mindre. En muntlig intervju eller skrivna psykologiska frågeformulär kan ge användbar subjektiv eller objektiv information. Halvstrukturerade intervjuer är att rekommendera, vilket innebär allmänna frågor där den aktives svar ger möjlighet till uppföljande frågor. Intervjun är ett bra sätt att avgöra om den aktive behöver hjälp och också ett tillfälle att skapa förtroende mellan den aktive och den mentala tränaren. Man kan också använda några psykologiska test eller skattningsscheman för att bedöma olika mentala färdigheter. När intervjun eller testformulären är avklarade bör den som utvärderar ge en skriftlig feedback till varje aktiv för att belysa hans eller hennes specifika mentala styrkor och svagheter i idrott. Denna bedömning bör också innehålla vilken typ av mentala metoder som bör passa varje aktiv. Det är viktigt att ge varje aktiv möjlighet att reagera på utvärderarens bedömning och kunna bekräfta hur han/hon vill fortsätta. Om den mentala tränaren arbetar med ett helt lag är det viktigt att tränaren, som sannolikt bäst känner lagets mentala styrkor och svagheter, är involverad i bedömningen. Tränaren kan skaffa viktig information genom observationer av hur de aktiva beter sig i olika situationer. Genom att närvara på tävlingar och träning får den mentala tränaren också bättre förståelse för de omkringliggande villkor och sammanhang som den aktive kan befinna sig i. Se upp med konsulter som presenterar färdiga "det är jag som vet bäst"-program i MT, program som inte tar hänsyn till individuella bedömningar och ignorerar varje aktivs specifika behov. Det tar mera tid och ansträngning att individualisera programmen, men ju mer man fäster uppmärksamhet på de aktivas individuella behov, desto troligare kommer programmen att bära framgång.

Planera vilka färdigheter och metoder som skall ingå

Efter bedömningen gäller att fatta beslut om vilka mentala färdigheter som skall betonas i programmet. Dessa beslut borde baseras på coachens och de aktivas svar på följande frågor:

- Hur många veckor eller hur stor del av försäsongen är tillgängliga för MT?
- Hur mycket tid kan användas till MT per vecka?
- Hur intresserade är de aktiva att ta till sig MT?
- Finns det utrymme att träna mentala färdigheter under tävlingssäsongen?

Om det inte finns tid och vilja att genomföra ett ändamålsenligt program, är det bättre att initialt koncentrera sig på något avgränsat mål och bara använda ett fåtal metoder och övningar. Ambitiösa program, men skenheligt genomförda, fyller ingen positiv funktion – snarare tvärtom! Tränaren skall kunna skilja på mentala färdigheter och metoder. *Färdigheter* är kvaliteter som skall förbättras; *metoder* är procedurer eller tekniker som kan användas för att utveckla dessa färdigheter. Exempel på färdigheter är motivation, självkänsla och relationer. Exempel på metoder är målsättning, föreställningar och tankekontroller. Vilka metoder och färdigheter man än använder, så kommer dessa att bli mer effektiva om de åtföljs av psykologiska mål utifrån varje individ. Målen skall vara lätta att förstå och definierade i tydliga, och, om möjligt, mätbara termer. Sådana definitioner klargör målen och de förväntade resultaten. De ger en klar grund för planering av hur man skall gå tillväga för att uppnå målen och hur man skall bedöma hur effektiva strategierna är för att uppnå målet.

PROGRAMMETS UTFORMNING OCH GENOMFÖRANDE

Inför denna fas är alltså behoven klargjorda, det är bestämt vilka mentala färdigheter som skall utvecklas och man har också valt vilka metoder eller strategier som skall användas. Nu kommer utformningen av programmet. Kanske 1 eller 2 dagar per vecka skall ges, före eller efter träningen, till formella möten där man utbildar de aktiva i föreställningar, stresshantering, koncentration, målsättning, m m. I allmänhet är det bättre att hålla många korta möten än ett fåtal långa möten. Informella möten ger möjligheter till ett mer personligt närmande. Många aktiva är villiga att samtala mer informellt med den mentala tränaren. Informella möten kan ske i anslutning till andra träffar, på resor till tävlingar, på hotell, vid måltider eller på vilken plats och tid som helst. Dessa informella möten kompletterar de strukturerade och kan individualisera innehållet för varje aktiv. En viktig del av planeringen är att bestämma när man skall påbörja programmets olika inslag och hur länge träningen skall vara. Som sagts tidigare är det bäst att påbörja utvecklingen av mentala färdigheter innan säsongen börjar eller efter avslutad säsong. Vid dessa perioder är man inte lika fokuserad på matcher eller tävlingar och inte så belastad tidsmässigt med resor och dylikt. Men nyckeltanken är att få in MT i det dagliga träningsarbetet.

UTVÄRDERING AV PROGRAMMET

Att utvärdera utvecklingen och förändringen av mentala färdigheter är en viktig men ofta försummad del av träningen. En utvärdering:

- Ger feedback på värdet av programmets effektivitet och underlag för att kunna förändra programmet om det behövs.
- Tillåter deltagarna att föreslå förändringar i hur programmet leds.
- En utvärdering är det enda sättet att objektivt bedöma om programmet har uppfyllt de uppsatta målen.

Bäst är om utvärderingen kan inkludera både intervjuer och skrivna skattningsskalor som underlag för både kvalitativ och kvantitativ feedback. Det är också nyttigt för tränare och aktiva att påvisa objektiva prestationsdata.⁵⁾

Följande frågor är användbara för att utvärdera effektiviteten av ett mentalt träningsprogram:

- Vilka tekniker tycktes fungera bäst?
- Gavs tillräckligt med tid för att träna de mentala färdigheterna?
- Hur nyttiga var lagträffarna?
- Hur nyttiga var de individuella träffarna?
- Var konsulten kunnig, informativ och lätt att tala med?
- Var konsulten kunnig, tillgänglig vid behov?
- Borde något läggas till eller tas bort från programmet?
- Vilka var de starkaste och svagaste inslagen i programmet?

ETISKA PRINCIPER

MT kan ledas av professionella idrottspsykologer och tränare med idrottspsykologisk kompetens, men även av den fysiska tränaren. Denna bredd av utövare ställer naturligtvis frågan om vilken kompetens dessa kan anses få inneha. Övergripande filosofi för mentala tränare måste vara respekten för varje individs värde och en omsorg om den aktives bästa. De etiska principerna berör frågor av klinisk karaktär. Därmed avses behandlingen av mental ohälsa och därmed också kompetensen att använda behandlingsmetoder som kan kräva speciell utbildning. Andra frågor berör rättigheten och kompetensen att använda psykologiska test, det ansvar den mentala tränaren påtar sig, tystnadsplikten och skyddet av den personliga integriteten, m m.

5) T ex kan en registrering ske av skotteffektiviteten för en basketspelare med målet att avspänt kunna skjuta mål under de sista pressande 5 minuterna.

Mentala grundprinciper

TRÄNINGENS GRUNDPRINCIPER

De mentala grundprinciperna är övergripande ställningstaganden till hur man ser på den idrottande människan och träningsprocessen utifrån ett mentalt närmande. De fungerar som tankemässiga styrinstrument för tränare och aktiva men kan också tjäna som anvisningar för hur den praktiska träningen skall genomföras. I följande text ges exempel på några sådana mentala grundprinciper:

Hjärnan styr kroppen

Kontinuerlig träning

Mental styrka i tävling

Tillitsmentalitet

Individcentrering

Optimal mottaglighet

PRINCIPEN OM ATT HJÄRNAN STYR KROPPEN

Betydelsen av de mentala faktorerna för idrottsprestationen och hur de samspelar med de fysiska faktorerna får mer och mer ökad uppmärksamhet. Såväl aktiva som tränare kan tillskriva 40 procent till 90 procent av idrottslig framgång till de mentala faktorerna. Men med förståelsen för att *hjärnan styr kroppen* kan de mentala krafterna tillskrivas 100 procent av betydelse. Prestationen eller den idrottsliga handlingen avgörs av såväl *yttre* som *inre* krafter. De inre krafterna är de som individen kan ta ansvar för, kan kontrollera och styra över. Dessa utgörs av individens inre *styrprogram*, de ögonblickliga *energitillstånd* individen befinner sig i samt inriktningen på individens *uppmärksamhet*.

Styrprogram + Energitillstånd + Fokus = Prestation

Det inre styrprogrammet är alla de mentala och fysiska inlärd krafter som finns relativt stabilt inom oss. De är dessa vi försöker utveckla genom personlig utveckling och fysisk träning. De sätter ramarna för vår aktuella mentala och fysiska kapacitet, vår prestationsförmåga. Styrprogrammen fungerar på en övervägande omedveten eller automatisk nivå. Exempel på mentala styrprogram är värderingar, inställningar, trosuppfattningar, erfarenheter, normer, m m. Energitillstånd är våra sinnestillstånd och känslor i nuet. Dessa fungerar som "öppnare" av den inre kapaciteten. De är fysiska och

mentala aktiverare. De frigör energi. Felaktiga sinnestillstånd och känslor "stryper" den inre kapaciteten och visar sig i muskelspänningar, bristande koncentration, negativa tankar och flyktbeteenden. Uppmärksamheten är riktningen och intensiteten i vårt fokus. Den avgör vilket program vi väljer att aktivera inom oss. I idrottstävlingar skall uppmärksamheten riktas på den idrottsliga processen-på genomförandet-och på de företeelser som utlöser ett optimalt fysiskt och mentalt prestationstillstånd.

PRINCIPEN OM KONTINUERLIG TRÄNING

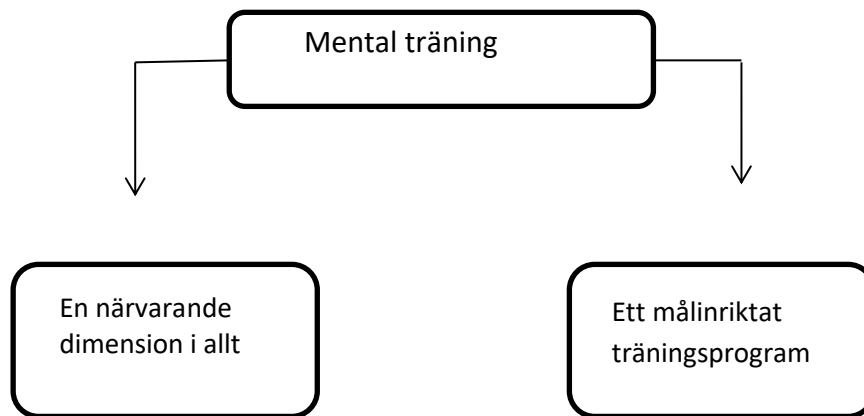
De mentala krafterna kan inte betraktas som ytterligare en faktor parallellt med de fysiska. De måste istället ses som en *överallt närvarande och övergripande dimension* inom människan och i den idrottsliga träningsprocessen. Vi använder hela tiden tankar och mentala föreställningar, vi fantiserar och minns, vi riktar vår uppmärksamhet på något, vi medvetandegör vad vi tycker, vad vi vet, vad vi kan, vi får upplevelser och vi upplever känslor. Vi är med andra ord mentalt aktiva. Och denna aktivitet pågår ständigt. Det är en kontinuerlig process. Den dag vi *inser och förstår* att vi faktiskt kan bruka dessa mentala krafter till vår egen fördel-att vi kan styra och kontrollera oss själva genom våra mentala resurser-ja, den dagen kan vi börja se på mental träning som en kontinuerlig, ständigt varande process. Vi kan i varje ögonblick påverka vårt humör, vår energi, vår självkänsla, vår närvaro i nuet, vårt behov av insikt och mening. Mental träning bygger därför på medvetenheten om att vi har förmågan att påverka vårt eget liv genom vår hjärna. När vi ständigt tillämpar våra mentala resurser i en önskad riktning vänjer sig hjärnan-vi repeterar-vi utvecklar mentala goda vanor. Att öka sin medvetenhet kring något och sedan pröva och praktisera detta är att göra den mentala träningen till en process.

Att utveckla mentala vanor är en process som tar tid!

Men de mentala krafterna kan också utvecklas och förädlas genom målinriktade, bestämda träningsprogram. I den bemärkelsen kan de tillämpas som en *avgränsad träningsfaktor*.¹⁾ Man väljer ut någon färdighet att förstärka, t ex sitt självförtroende, och utformar sedan ett träningsprogram med bestämda tekniker och övningar. Denna träning sker sedan avgränsat enligt något planerat program. I ett inledande skede av mental träning-innan man nått en djupare insikt eller utvecklat en mental vana-kan sådana träningsprogram ha en viktig funktion att fylla.

1) Mental träning uppfattas troligen av många som just en sådan träning "vid sidan om" den fysiska, en uppfattning som också kan ha lett till ett sämre intresse för mental träning.

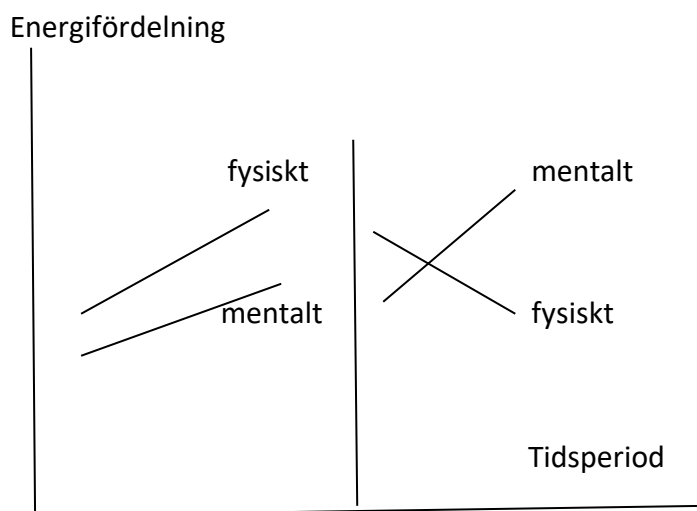
Mental träning – en kontinuerlig process



PRINCIPEN OM MENTAL STYRKA I TÄVLING

Vid en jämförelse mellanolympiska deltagare på deras fysiska, tekniska och mentala förberedelser har en studie²⁾ visat, att det endast var på de mentala faktorerna som skillnader i framgång kunde förutses, dvs det enda som markant skilde deltagarna i OS var deras mentala färdigheter. Ju skickligare idrottsutövaren blir, desto mer ökar betydelsen av en hög mental styrka. Ojämna prestationer hos elitidrottare verkar mera kunna hänföras till variationer inom det mentala området än till variationer i den fysiska kapaciteten. Under tävlingsperioden skall därför den största energin hos den aktive inriktas på att utveckla sin mentala styrka. Detta sker genom tillämpning och finslipning av mentala strategier inför tävlingar. Mentala vanor och tävlingsrutiner förstärks. Utvärderingar efter varje tävling bidrar till fortsatt finslipning. Arbetet inriktas på att höja självförtroendet, skapa energi, hitta balans och harmoni samt att lära sig hantera störningar. Under träningsperioden kan mera energi ges åt den fysiska utvecklingen. Då skall den fysiska kapaciteten utvecklas. Den mentala träningen siktar mera in sig på grundfärdigheter och stödjande färdigheter; att öka sin medvetenhet, lära in tekniker, skapa motivation, lära kunskaper. Under träningsperioden skall mentala färdigheter och tekniker införlivas och tillämpas som en dimension i den fysiska träningen. Hur energin fördelas mellan den fysiska och mentala styrkan kan också betraktas i ett långtidsperspektiv från ungdom till elit. Under ungdomsåren är den fysiska utvecklingen mest avgörande för prestationer, medan det i elitstadiet är den mentala styrkan som faller utslaget.

2) Orlick och Partington (1988)



Träningsperiod

Tävlingsperiod

Ungdom

Elit

PRINCIPEN OM TILLITSMENTALITET

Den fysiologiska förklaringen bakom innebörden i att lite till sig själv ligger i den högra hjärnhalvans funktioner som handlar om intuition, en känsla av helhet i prestationen och att vara i "nuet". Det "västerländska" tänkandet av medveten viljeansträngning och analys av enskilda delar har visat sig ge sämre prestationer. Vilken betydelse denna upptäckt har haft! Men har alla idrottsutövare och tränare upptäckt detta? De viljemässiga ansträngningarna och analytiska, instruktiva tankarna kan ha sin givna roll vid inläring. Denna *tankementalitet* leder tyvärr också till att "felaktig muskulatur" engageras, vilket betyder ett ineffektivare rörelsemönster och att energi förbrukas i onödan. Den aktives tillämpning av den viljemässiga och analytiska tankementaliteten skall därför endast användas i begränsad omfattning och med omdöme. Bättre prestationer är istället resultatet av "lösningar" i vårt inre som vårt medvetna tänkande inte klarar av att skapa. Vi måste därför inse den överlägsna förmågan vårt inre har till att skapa högre lösningar. Vi måste lite till vårt inre själv. Detta är den djupa innebörden i *tillitsmentaliteten*. Genom tillitsmentalitet finns ett annat sätt att "kommunicera" med sin kropp genom ett språk som kroppen bättre förstår. Kommunikationen med sitt inre sker via exempelvis bilder, metaforer, triggers och den inriktade fokuseringen. Man försätter sig i ett känslö- eller sinnestillstånd, som tillåter den inre automatiken att få fria tyglar. De inre processer som leder till goda prestationer kommer därigenom att styra sig själva på en mera omedveten nivå. Uttrycket "jag litar på mig själv" innebär just att våga lite på mitt inre själv att skapa prestationer.³⁾ Att lita till sitt inre är att våga överlämna ansvaret för prestationerna till sitt inre själv. Jaget blir enbart en observerande del som kan ägna sig åt nöjet att passivt uppleva det som sker. Denna tillit kan illustreras med hur en löpare beskrev sin löpning:

3) Jämför uttrycken "Jag tror på mig själv", "Jag vågar vara mig själv"!

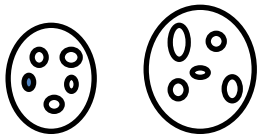
När jag springer är jag som "hästen och ryttaren". Jag själv är ryttaren medan hästen är min kropp. Hästen står för löpningen och jag själv som ryttare sitter mera passivt i sadeln och åker med. Skulle hästens löpning behöva korrigeras ger jag bara några kommandon men på ett språk som hästen förstår.

Tillitsmentalitet är en mental vana som måste byggas upp genom regelbunden tillämpning och upprepning. Den skall därför utnyttjas i god tid före tävlingsperioden. I enskilda fall kan den förmodligen vara tillämpbar under hela den aktives träningsperiod. Tankementalitet bygger upp "spår" och delfunktioner i organismen.⁴⁾ Tillitsmentaliteten får delarna att flyta samman till en större helhet. Helhetsutförandet är också självackumulerande, dvs när helheten tillämpas tränar den sig själv och blir ännu större!

TVÅ OLIKA MENTALITETER

Tankementalitet

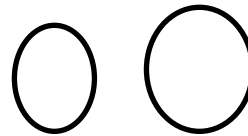
- Fokusering på delar
- Medveten instruktion
- Analytiskt tänkande
- Viljemässig handling
- Lita på inre processer



Träningsperiod 1

Tillitsmentalitet

- Fokusering på utlösande signaler
- Koncentration
- Automatik
- Släppa kontroll, låt ske

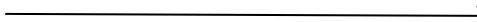


Träningsperiod 2 → Träningsperiod

4) Psykologiska och motoriska nätverk skapas och förstärks.

PRINCIPEN OM INDIVIDCENTRERING

Den mentala träningen inriktar sig huvudsakligen på individens förändringsarbete. Varje människa är unik till sin personliga karaktär, har sin egen stil och mottaglighet för optimal inläring, har sina egna behov och mål och gör sina egna val av inre beslut. Den mentala tränaren skall därför närma sig individen och dennes egen situation så mycket som möjligt. Det viktigaste redskapet för individens utveckling är individen själv. Individen skall själv ta ansvar och bidra med de viktigaste impulserna till förändring. Den mentala tränaren tillför enbart de impulser som varje individ är mest betjänt av. Ett motsatt förhållningssätt är att vara kunskapscentrerad, dvs tillämpningen av generella kunskaper används som utgångspunkt för träningen. Tränaren för ut ett bestämt träningsinnehåll utan att detta är anpassat till individen. Den mentala tränaren skall vara medveten om sitt val av förhållningssätt, hur den agerar utifrån variabeln centrering mot individ eller kunskap. En strävan för tränaren skall vara att närma sig en centrering till individen. Den pedagogiska situationen kan dock tvinga tränaren till större avsteg från att kunna optimera varje individ. Det gäller framför allt vid träning av lag och grupper, vid begränsad tillgång av tid samt i utbildningar.

Individcentrerad  Kunskapscentrerad

För att en effektiv utveckling och förändring skall komma till stånd måste träningen utgå från varje individs egna inre referenser, behov och mottaglighetsförmåga. Varje individ har sina erfarenheter och sina "tysta" kunskaper. Individens unika "inre värld" avgör vad den kommer att uppmärksamma, vad den kommer att ta till sig, vad den känner motivation för. Om tränaren ser en systematik i den mentala träningen- från steg 1 till steg 30- så kommer *en* person att behöva träna på alla dessa steg och i denna ordningsföljd. Men *någon annan* person har kanske redan steg 1 till 15 utvecklat inom sig som en "tyst" kunskap och kan därför starta på nr 16. Men finns det en alldeles bestämd ordningsföljd? Avgör inte egentligen varje individ själv i vilken ordning den tar till sig olika innehåll och metoder i sin mentala träning?

Den mest effektiva träningen utgår från varje individs egen beredskap.

Varje tränare borde ha som mål att så långt som möjligt optimera varje individs utveckling genom att följa en individualiserad väg. Enbart praktiska problem och begränsade villkor får vara orsaker till avkall från denna princip. Så kan t ex arbetet med ett lag eller en grupp tvingas ta andra vägar, man måste till viss grad arbeta med ett gemensamt program.

PRINCIPEN OM OPTIMAL MOTTAGLIGHET

Principen om optimal mottaglighet uttrycker att individens sinnestillstånd avgör graden av mottaglighet till förändring. Sinnestillståndet är ett energitillstånd, som kommer till uttryck i individens känslor, humör och koncentration. En person med god självkontroll kan själv försätta sig i ett mottagligt sinnestillstånd. Även tränaren skall vara skicklig i att försätta sina aktiva på gott humör. Frågan är om inte detta egentligen är en tränares viktigaste uppgift!? Inte förrän den aktive är i ett optimalt sinnestillstånd är den mottaglig för instruktioner och effektiv träning. Såväl tränaren som varje enskild aktiv skall därför lära sig påverka och skapa goda sinnestillstånd. Den övergripande inställningen hos såväl tränaren som alla övriga närvarande på träningen borde vara att bidra till en trevlig atmosfär och positiv miljö. Detta innebär också att alla får bli uppmärksammade, känna sig värdiga, respekterade och accepterade. Det finns många vägar till detta. Exempel på specifika mentala åtgärder kan vara:

- Mental förberedelse av träningspasset
- Avslappning
- Sätta stopp för oviktiga eller negativa tankemönster
- Fokusering och koncentration
- Tekniker för mental "avskärmning"
- Humor
- Avdramatisera träningen
- Lära in triggers som utlöser positiva känslor
- Positiv feedback

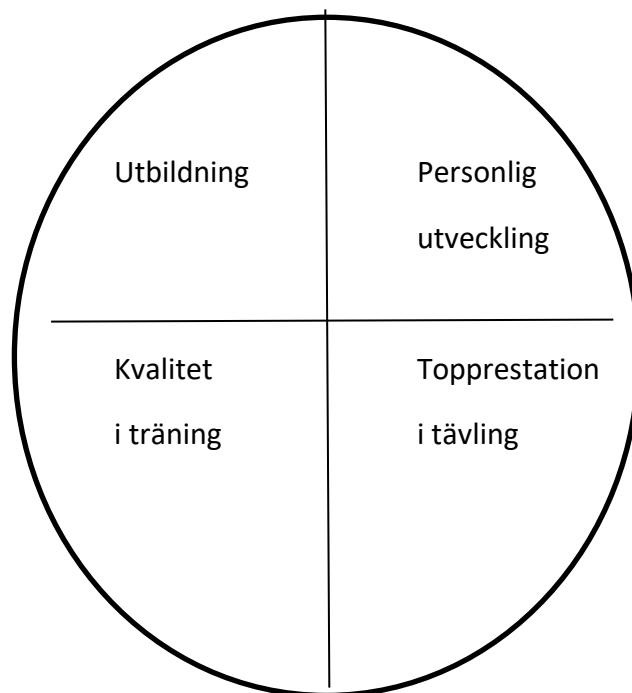
Sinnestillståndet avgör också vilka prestationer som kommer till stånd. Ett optimalt sinnestillstånd "öppnar dörrarna" till prestationsförmågan och förverkligandet av topprestationer. Att bygga upp vanor och rutiner som utlöser optimala prestationstillstånd är viktiga förberedelser inför tävlingar.

Sinnestillstånd \longrightarrow Inläring och prestation

Tårtmodellen

TÅRTMODELLEN

Genom tårtmodellen görs ett försök att skapa ett arbetskoncept, en ram eller "läroplan" för alla de ingredienser som kan ingå i en mental träning för idrottare. Tårtbitarna visar på ett antal viktiga frågor att rikta uppmärksamhet på. Men utifrån en helhetssyn på människans funktioner måste vi förstå att ingredienserna i varje enskild tårtbit även finns med och är verksamma i alla övriga tårtbitar. *Helheten är större än delarna!*



UTBILDNING

Den mentala tränaren, den fysiska tränaren och andra betydelsefulla personer i den aktives närhet- och även de aktiva själva- kan ges utbildning inom fältet mental träning. Följande översikt ger en bild av de områden eller frågeställningar som kan ingå i en sådan utbildning.

● **Presentation av fältet mental träning med intresseområden**

- Tränarens betydelse
- Den personliga utvecklingen
- Kvalitet i träningen
- Topprestation i tävling

● **Kunskaper i psykologi och idrottspsykologi**

Ur den allmänna psykologin behandlas ämnen som:

- Hjärnans biologiska grunder
- Perception
- Olika medvetandetillstånd
- Inläring
- Motivation
- Emotion
- Personlighet

Idrottspsykologin fokuseras på begrepp som:

- Prestationsmotivation
- Självförtroende
- Nervositet
- Gruppdynamik, laganda och kommunikation
- Hälsa
- Återhämtning och överträning

- **Insikter i de mentala kraven för topprestationer**

Topprestationen belyses utifrån kännetecken och attribut från framgångsrika idrottare samt deras sätt att träna sig till framgång.

- **Filosofiska aspekter på människan, ledarskapet och träningsprocessen**

Ett filosofiskt betraktelsesätt behandlas utifrån tankar om:

- Förhållandet vetenskap och artisteri
- Helhetssynen
- Det humanistiska perspektivet
- Ett naturalistiskt förhållningssätt
- Andliga trosuppfattningar

- **Tränings mentala grundprinciper**

De mentala grundprinciperna behandlar centrala företeelser och tanke sätt i den mentala träningen. Principerna berör frågor som:

- Den unika individen
- Hur hjärnan styr kroppen
- Att kunna lita på sin inre förmåga
- Att sinnestillståndet är avgörande vid inläring/utförande av goda prestationer
- Att förändring är en lång process för att äkta inläring skall kunna ske

- **De mentala färdigheterna och metoderna**

De mentala färdigheterna är kvaliteter att utveckla. De kategoriseras i:

- Grundfärdigheter
- Prestationsfärdigheter
- Stödjande färdigheter

De mentala metoderna beskrivs som två typer:

- Inre mentala metoder
- Pedagogiska mentala metoder

- **Pedagogiska förhållningssätt och vägar till att föra ut mental träning**

Här behandlas förhållningssätt och kännetecken på en bra mental tränare. Olika vägar påvisas kring hur man kan arbeta med mental träning gentemot enskilda idrottare, ett lag eller en grupp samt hur man kan utbilda fysiska tränare att själv ta hand om den mentala träningen. Olika inriktningar på det pedagogiska arbetet kan vara:

- Att utgå från individen
- Att följa ett systematiskt förlopp
- Att utbilda den fysiska tränaren
- Material för självständigt genomförd mental träning

- **Tekniker och övningar för praktisk träning**

Mentala tekniker och övningsförråd. Tränaren skall träna själv och pröva övningar, dels för egen utveckling men också för att med trovärdighet kunna förmedla träning till aktiva.

PERSONLIG UTVECKLING

Arbetet kring personlig utveckling berör frågor kring oss själva som person- vår inre värld- samt färdigheter kring vårt sätt att leva och fungera i samhället. Vi arbetar med den personliga utvecklingen utifrån 6 begrepp. Dessa överlappar och är delar av varandra.

● Det inre styrprogrammet

Vår personlighet kan definieras genom våra inre scheman och tolkningsmönster. Dessa är djupare "styrprogram" för vår uppmärksamhet, våra tolkningar, våra beslut och val av reaktionsmönster och handlingar. Styrprogrammet fungerar på en undermedveten nivå, men kan genom ett medvetandegörande komma till individens kännedom. Utifrån enkognitiv syn fokuseras på begrepp som:

- Personlighetsdrag
- Förväntningar
- Språket och metaforer
- Värderingar
- Minnen
- Mål
- Inställningar
- Standarder eller acceptansgränser
- Trosuppfattningar

● Självet

Vårt tolkningsschema och våra erfarenheter finns samlat i vårt "själv". Arbetet består av att "lära känna sig själv" och tillskaffa sig en djupare innebörd i uttryck som "jag tror på mig själv" och "jag litar på mig själv". Det finns många själv- begrepp:

- Själv-bild
- Själv-tillit
- Själv-känsla
- Själv-förtroende
- Själv-acceptans
- Själv-förverkligande

Andra viktiga områden inom den personliga utvecklingens fält är:

● Andlighet

Andlighet är ett samlingsbegrepp för existentiella och filosofiska tankar och synsätt. Genom andliga perspektiv kan vi hämta krafter som ger oss känslor av lugn, säkerhet och mening. Andlighet är att skapa trosuppfattningar om livets äkta och positiva krafter, om att vara människa och medmänniska, om idrottens mening, om tävlingens natur, m m. De andliga synsätten påverkar och vägleder oss till hur vi kommer att bete oss och hur vi kommer att känna oss både som människa och idrottare.

- **Livsstil, hälsa och kommunikation**

Vårt sätt att organisera, och hantera vardagen, kvaliteten på vår fysiska hälsa samt vår förmåga att kommunicera med andra människor är andra viktiga personliga färdigheter.

KVALITET I TRÄNING

Den fysiska träningen för en idrottare är en *superfaktor* i träningsprocessen. Det är därför naturligt för såväl den fysiska tränaren som den aktive att lägga största uppmärksamheten på den. Men utifrån devisen att hjärnan styr kroppen kan kvaliteten på den fysiska träningen kraftigt förbättras om träningsarbetet sker med en mentalt närmande. Kvaliteten i träningen kan förbättras med olika mentala åtgärder. De mest centrala är:

- **Mental förberedelse**

Den aktive "ställer in sitt medvetande" inför träningen på:

- Vad som skall ske
- Sina mål och motiv
- Sitt önskade humör, tankar, beteendeformer och beslutsamhet inför träning

- **Tillämpning av mentala tekniker tillsammans med den fysiska träningen**

Till varje moment i träningen kan kopplas någon mental teknik. Mentala tekniker kan i ett inlärningskedje initieras av tränare men skall med tiden vara självstyrda av varje aktiv.

Exempel på mentala tekniker är åtgärder för:

- Mål
- Koncentration
- Kontroll av tankar
- Kommunikation
- Avslappning
- Föreställningar
- Kroppsspråk
- Feedback

● Modellträning

Modellträning syftar till att göra den fysiska träningen så tävlingslik som möjligt, detta utifrån principen om *specifitet*- vi lär oss just det som vi gör- och det är tävlingen som vi tränar för. Modellträning kan genomföras med inslag som:

- Efterlikning av tävlingsmiljö, klimat och dygnsrytm
- Träning av tävlingsrutiner och inre mentala rutiner (jfr mentala strategier)
- Specifika tävlingssituationer
- Anpassningen till störnings- och stressmoment.

● Utvärdering

Erfarenheter från träningen och dagen tas tillvara genom utvärderande metoder.

TOPPRESTATION I TÄVLING

Topprestationens förverkligande möjliggörs genom bredaste möjliga förberedelser. Förutom att vara *utvilad* och *frisk* skall den aktive eller laget vara *mentalt och fysiskt vältränad*. Den mentala styrkan i tävling präglas av en väl intränad automatik av rutiner och åtgärder som resulterar i ett idealt prestationstillstånd. Förmågan att hantera stressituationer och störningar är avgörande för prestationens kvalitet. Det mentala arbetet före, under och efter en stortävling berör många frågeställningar.

● Intränade mentala scheman kring tävlingens genomförande

Dessa mentala scheman inriktas på

- uppvärmningen
- tävlingsförloppet
- störningar av koncentrationen

- **Förberedda mentala planer för att hantera kringliggande faktorer**

Sådana situationer eller företeelser kan vara:

- Relationsfrågor inom laget eller truppen
- Relationen till ledarna och andra närstående personer
- Massmedia
- Dagsprogram och levnadsmönster på plats
- Transporter
- Kulturella skillnader i andra länder

- **Andra kompletterande förberedelser och efterarbeten**

Det finns också många andra företeelser kring en stortävling som kräver optimala förberedelser av såväl de aktiva som ledare/tränare. Några väsentliga sådana frågor är:

- Information om tävlingen och erfarenhet av platsen
- Den mentala laddningen och avkopplingen tiden före tävlingen
- Utvärdering av tävlingen
- Efterarbete och debriefing
- Rehabilitering och återhämtning
- Tränarens mentala förberedelse inför tävlingen

Tre författare

Följande avsnitt sammanfattar tre författares mentala program för idrottare. De har var och en sitt synsätt på vad mental träning kan innebära och hur mental träning kan föras ut till aktiva.

Terry Orlick

Har en starkt individcentrerad syn

Han visar på många vägar i mental träning och menar att

Den aktive själv skall avgöra valet av träning.

John Hogg

Anser att den fysiska tränaren- coachen- är den som

I första hand skall hjälpa de aktiva till mental träning.

Förutom utbildning i idrottspsykologi ger därför Hogg

också tydliga anvisningar för hur coachen kan utbilda

de aktiva och införliva mentala metoder i det totala

idrottsliga träningsprogrammet.

Lars-Eric Uneståhl

Bygger sin modell av mental träning på det alternativa

medvetandetillståndet-det mentala rummet. I detta

självhypnotiska tillstånd kan individen inprogrammera

sig. Träningen utförs ensam av varje individ och med

hjälp av inspelad cd.

Terry Orlick

Kanadensaren Terry Orlick är professor och forskare inom området idrottspsykologi vid universitetet i Ottawa. Han har författat ett 10-tal böcker om praktisk idrottspsykologi och har en rik publikation av artiklar och forskningsrapporter.¹⁾ Ett annat huvudområde för Orlick är omsorgen om barnets utveckling och lekens betydelse.²⁾ Orlick har varit mental träningskonsult sedan tidigt 1970-tal för toppidrottare i över 25 idrotter och har arbetat nära olympier och världsmästare. Han har också, tillsammans med John Partington, forskat på det konsultativa arbetet för idrottspsykologer och som resultat av detta arbetat fram normer för den idrottspsykologiska konsultverksamheten i Kanada.³⁾ Terry har besökt OSC Örebro vid ett flertal tillfällen.

EN VERKLIGHETSBASERAD MODELL

Terry Orlicks idrottspsykologiska modell har vuxit fram genom forskning, samtal och konsultativt arbete med aktiva idrottare och tränare. Orlick menar själv, att hans modell inte är formad utifrån teorier utan mera utifrån vad idrottsutövare delgivit honom. Han uttrycker det som att hans modell är *verklighetsbaserad*.⁴⁾ Syftet med modellen är att hjälpa människor förverkliga sina möjligheter och leva ett rikare liv. För idrottare med prestationsinriktning är naturligtvis det övergripande målet att lyckas prestera på hög nivå. Orlick framhäver dock att den mentala utveckling man genomgår som idrottare, kommer den aktive att ha glädje av både utanför idrottsbanan och efter avslutad idrottskarriär.

IN PURSUIT OF EXCELLENCE

Terry beskriver den mentala träningen i sin bok *In Pursuit of Excellence* utifrån tre områden. Dessa är att:

- Lära känna sig själv – *självinsikt*
- Kunna utveckla sig själv – *strategier*
- Kunna hantera svårigheter – *livshantering*

1) Terry Orlick, *In Pursuit of Excellence* (1980), (1990).

2) *The Cooperative Sport & Games Book* (1978), som finns i svensk översättning: *Alla vinner* (1981)

3) *Sharing views on the process of effective Sportpsych Consulting* (1988)

4) Muntlig redogörelse i Örebro, juni 1993 (ACIMT).

SJÄLVINSIKT

Självinsikt innebär ett medvetandegörande av våra inre möjligheter till ett rikare liv. Orlick tar här upp frågor som:

- Meningen med livet
- Hängivelsen och tron på sin egen förmåga att styra över sig själv
- Förmågan att koncentrera sig och låta tanken styra kroppen
- Kraften i att ha mål, både dagliga och långsiktiga
- Våra inställningar, perspektiv och sätt att tolka tillvaron

STRATEGIER

Strategier är metoder för förändring. Av dessa är *självkänedom* ett nödvändigt första steg i träningsarbetet. Att lära känna sig själv är en förutsättning för att kunna arbeta med sig själv. För Orlick innebär detta att medvetandegöra:

- Hur du tänker, känner och reagerar i olika situationer
- Hur din relation är till andra människor och händelser i ditt liv
- Hur du handskas med olika slags krav
- Vad du verkligen vill eller strävar efter

I självkännedomen ligger också att bli bekant med olika metoder eller strategier för att kunna arbeta med sig själv. Orlick menar, att varje person skall pröva och experimentera med några olika sådana, för att finna ut vilken eller vilka som verkar passa individen bäst. Individens eget *val av strategi* utgör det andra steget i träningsarbetet. Det finns ett antal strategier som Orlick funnit vara de mest effektiva för idrottaren att använda i den mentala träningen. Schematiskt kan dessa beskrivas som:

- **Att ta kontroll**

Genom långvarig träning och genom att dra nytta av våra erfarenheter kan vi lära oss att vinna kontroll över våra mentala tillstånd. Självkontrollen innefattar att lära sig koncentration, att lära sig kanalisera sina emotioner, att kunna ändra negativt tänkande till positivt, särskilt när man utsätts för stress, oro och misslyckanden.

- **Mentala bilder**

Mentala bilder används med hjälp av föreställningstekniker, där föreställningar genom alla sinnen och "känslan" i en motorisk rörelse efterströvas.

- **Avslappning**

Genom olika tekniker kan vi reglera våra spänningsnivåer, minska stress, öka koncentrationen och förbättra vila/sömn.

- **Störningskontroll**

Härmed innefattar Orlick tekniker att anpassa sig till störningar samt hur man återfår koncentrationen, när den går förlorad på grund av störningar.

- **Simulering**

Simulering⁵⁾ innebär att träna så verklighetsnära som möjligt. Här ingår praktisk träning "in vivo" och visualisering, men Orlick nämner också "härkning av andra" och rollspel.

- **Zen-teknik**

Orlick har funnit att meditation genom zen-teknik har stor likhet med tillståndet vid idrottsprestationer, där man blir "ett" med sin kropp, där allt sker utan värderande tankar, med sköna känslor, där man helt absorberas av sig själv och av det närvarande. Man låter kroppen "leda". I zen efterströvas ett "omedvetet psyke", ett tillstånd av "icke-tänkande" eller "tomhet". Denna känsla kan framkallas genom koppling till triggers.

- **Självhypnos**

Hypnos är ett tillstånd där vi kan frigöra dolda krafter inom oss. I detta tillstånd är tankar och känslor positiva, man har en hög koncentration och mottagligheten för suggestioner är hög. Att komma in i självhypnos sker genom att fixera uppmärksamheten och att genom föreställningar slappna av fysiskt. I det hypnotiska tillståndet kan individen ge sig själv suggestioner som, för att bli effektiva, skall repeteras många gånger. Genom denna repetition programmeras suggestionen direkt in i kroppen, och i fortsättningen styrs kroppen automatiskt och följa dessa "order". Genom inprogrammering av idrottsligt mål kommer individen sedan "att göra allt som står i dess makt och nå det". Det man först skall inprogrammera, enligt Orlick, är en "okuvlig tro på sig själv".

5) På svenska benämnd "modellträning".

● Mentala planer

Orlick betonar betydelsen av att man gör mentala planer inför träning och tävling. Dessa planer bidrar till en ökad koncentration och därigenom också ett ökat självförtroende och möjlighet till störningskontroll. Sådana planer inför en tävling kan vara för själva uppvärmningen, de kritiska minuterna före start och sedan själva tävlingsförloppet. Vidare behövs planer för hur man skall handskas med störningsmoment och för att återvinna koncentrationen, om den går förlorad. Det är också väsentligt att öka kvaliteten på den praktiska träningen genom att förbereda träningspasset mentalt. Förutom mentala planer uppmanas den aktive att se olika livssituationer som möjligheter till mental träning, speciellt vid oförutsedda situationer där man känner störningar eller obehag.

LIVSHANTERING

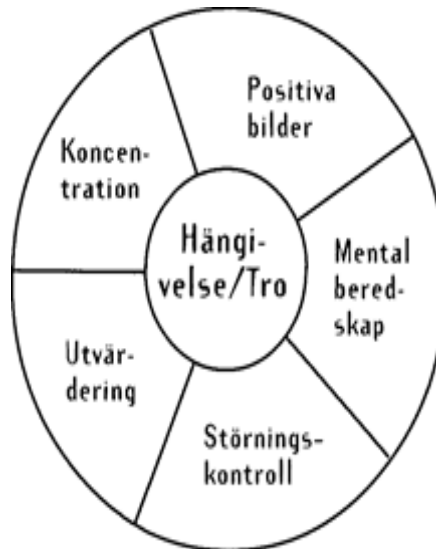
Livshantering är den tredje dimensionen i Orlicks program. Här behandlas olika svårigheter, problem eller hinder som den aktive kan möta under och efter sin idrottskarriär. Orlick tar upp ett antal sådana stora företeelser:

- Förebygga paniksituationer i tävling genom tävlingsförberedelser
- Lösa problem med tränare
- Lagets harmoni
- Hur man hanterar en förlust
- Att klara höga krav från andra människor
- Hur man tar sig ur inlärd hjälplöshet
- Att hantera anpassningen till sitt liv utanför idrotten och efter avslutad idrottskarriär

FRAMGÅNGSHJULET

Framgångshjulet⁶⁾ är Orlicks analogi för de 7 element han funnit vara de mest viktiga för att lyckas och nå framgång. Hjulet har ett nav med fem utgående ekrar. Ju starkare hjulet är, desto närmare målet kommer individen att vara att nå upp till sin yttersta förmåga. Var och en av dessa sju element i hjulet är oberoende enheter men också beroende av varandra. De kan stärkas var och en för sig, och därigenom stärks också hela hjulet. *Navets betydelse* ligger i att öppna dörrarna för nya möjligheter och högre mål. *Ekrarnas funktion* är att överföra hängivelsen och tron till handling. Det är dessa ekrar, som är de arbetande delarna och som garanterar att hjulet rullar framåt i en positiv riktning.

6) Orlick, T. *The psychology of Personal Excellence, Performance Enhancement*, (1991). NR 1.



Hängivelse

- att nå framgång
- att bli så bra som möjligt
- att göra allt som fordras för att lyckas

Tro

- på sin egen förmåga
- på det meningsfulla i det man gör
- på sin kapacitet
- på sina medarbetare

Koncentration

- på uppgiften och på nuet
- genom att låta sig "absorberas"
- genom att bli fri från störningar och negativa tankar
- på autopiloten, "låta kroppen styra"

Störningskontroll

- bibehålla full koncentration
- hålla sig till sitt bästa sätt att nå framgång
- återvinna koncentrationen när man blir störd
- prestera på hög nivå

Positiva bilder

- förbereda sig själv på att följa en önskad handling
- förbereda sig på specifika eller dagliga mål
- känna "flytet" i prestationen
- skapa positiva känslor inför sig själv och sin kapacitet
- förbli positiv
- öka självförtroendet

Mental beredskap

- ta tillvara inläringstillfällena
- utveckla viktiga mentala, fysiska och tekniska färdigheter som fordras för idrott
- följa den väg man anser bäst för sig själv och sin prestation
- träna med full koncentration och intensitet
- nå toppprestation genom att komma in i sin "bästa" mentala zon
- koppla av när tillfälle ges

Utvärdering

- bedöma vad som gick bra och vad som gick dåligt
- lära sig av erfarenheten
- analysera sina mentala perspektiv och färdigheter i relation till sin prestation
- målbilder att förbättra

Koncentrationen är, menar Orlick, den viktigaste mentala färdigheten. Detta beror på att en god koncentration är förutsättningen för att kunna handskas med de övriga "ekrarna" i hjulet. Orlick lägger också en sådan tonvikt vid koncentrationen därför att den, enligt honom, är ledande för hur andra psykologiska företeelser kommer att yttra sig. Sådana är oron eller stressen, inläringen, prestationen och upplevelsen av framgång. Men förmågan att styra och kontrollera sin koncentration påverkar också spänningsnivån och graden av avslappning. Av den anledningen, menar Orlick, är det inte så viktigt att lägga så stor betoning på avslappning i idrottspsykologisk träning, eftersom avslappningen mera är följd av en god koncentration.⁷⁾

Orlicks pedagogiska syn

Sättet att själv välja strategier för självkontroll ger en antydning om Orlicks pedagogiska synsätt. Orlick menar att det är den idrottande individen som själv väljer hur hennes eller hans mentala träning skall gå till och vad den skall innehålla. Genom utbildning och samtal med idrottspsykologisk konsult kan den aktive idrottaren få hjälp att själv forma sin mentala träning. I ett första skede skall den aktive genom samtal mest stimuleras till att tydliggöra sina egna erfarenheter om vad som fungerar bra och om vad som går dåligt. Konsulten mera hjälper den aktive att själv kanalisera sina erfarenheter och upplevelser och systematisera dessa till praktisk träning. I ett senare skede kan konsulten mera aktivt bidra med idéer och råd. Den aktive kan få förslag på mentala program och även få studiematerial och träningshjälp i form av t ex litteratur eller cd, om den aktive själv så vill. Väsentligt i konsultarbetet är också att vid tillfälle vara med den aktive i praktisk träning och på tävling, inte minst för att konsulten skall få ökad insikt i de speciella villkor som kan råda i verkligheten. Orlick betonar också betydelsen av en god relation mellan konsulten och andra ledare som står den aktive nära, inte minst den fysiska respektive tekniska tränaren. Orlick har en markerad uppfattning om psykologiska test.⁸⁾ Han anser att dessa inte fyller någon positiv funktion utom i undantagsfall. Därför är test, åtminstone i ett inledande kontakskede mellan konsulten och den aktive, ett bortkastat arbete och möjligen kan testen t o m påverka den aktive negativt. Terry följer upp sitt program från *In Pursuit of Excellence* med ytterligare två böcker.⁹⁾ *Psyching for Sport* vänder sig direkt till de aktiva, medan den andra boken är en handledning för tränare.

7) Föredrag i Örebro, juni 1993 (ACIMT).

8) Handbook of Research on Sport Psychology.

9) Psyching for Sport (1986), och Coaches Training Manual for Psyching for Sport (1986)

John Hogg

John Hogg¹⁾ är simtränare och idrottspsykolog. I juni 1995 besökte Hogg OSC i Örebro och höll ett uppskattat föredrag kring sitt idrottspsykologiska program. Han har i två böcker²⁾ dokumenterat detta program. Förutom en gedigen teoribakgrund återges i dessa ett mycket omfattande praktiskt övningsförråd.

TRÄNARENS BOK

I ett förord i "tränarboken" återger Hogg några viktiga reflektioner för tränarskapet:

- att sim prestationer kan utvecklas med rätt blandning av vetenskaplig kunskap (teori) och tränarens intuitiva känsla (praktik). Det blir en missgärning och begränsning för den aktive om man bara favoriserar den ena framför den andra;
- att simtränare behöver arbeta hårt och tålmodigt. Nya inslag i träningen utlöser inte omedelbart framgång och det kan vara lätt att förkasta den nya träningen innan den fått chansen att mogna. Tränarskap kan vara annorlunda idag därför att kraven och utmaningarna också är annorlunda. Men trots nya krav i träningsprocessen gäller ändå att de bästa tränarna är de som arbetar hårdast, älskar sin idrott, känner en äkta omsorg för sina aktiva och har metoderna för att utveckla den;
- att aktiva idag till största del följer samma slags träningsprinciper och utnyttjar likartade fysiologiska krafter som tidigare. Skillnaden återspeglas istället mest på de psykologiska komponenterna-tillämpningen av mentala tekniker och strategier för att höja prestationen, så att den aktive på en stabil nivå kan utföra toppresultat och ha kontroll över sina prestationer;
- att aktiva inte är så drivna i mentala tekniker som tränarna skulle vilja anta. Det är notabelt hur en del aktiva utnyttjar sina mentala talanger till sin fördel och de får också njuta glädjen av storartade prestationer. Men det är också noterbart hur ett stort antal aktiva inte är i närheten av att ha insett sina mentala möjligheter och detta av flera olika skäl.

1) John Hogg är för närvarande professor vid universitetet i Alberta i Kanada, där han undervisar i idrottspsykologi och prestationsutveckling (eng performance enhancement). Som landslagstränare i simning fick han sitt första uppdrag redan 1968. 1983 utsågs han till idrottspsykolog för Kanadas simlandslag och har i den rollen också arbetat med nationslagen inför såväl OS 1992 i Barcelona och 1996 i Atlanta.

2) Mental Skills for Swim Coaches, (1995). Mental Skills for Competitive Swimmers, a Workbook (1995).

Hogg menar att hans program framför allt skall vara funktionellt, dvs praktiskt tillämpbart för tränarna och de aktiva. Fascinationen i arbetet ligger både i de framgångar som de aktiva når på tävlingsarenan och i förmågan att kunna möta utmaningar som person i livet utanför idrotten.

INNEHÅLL

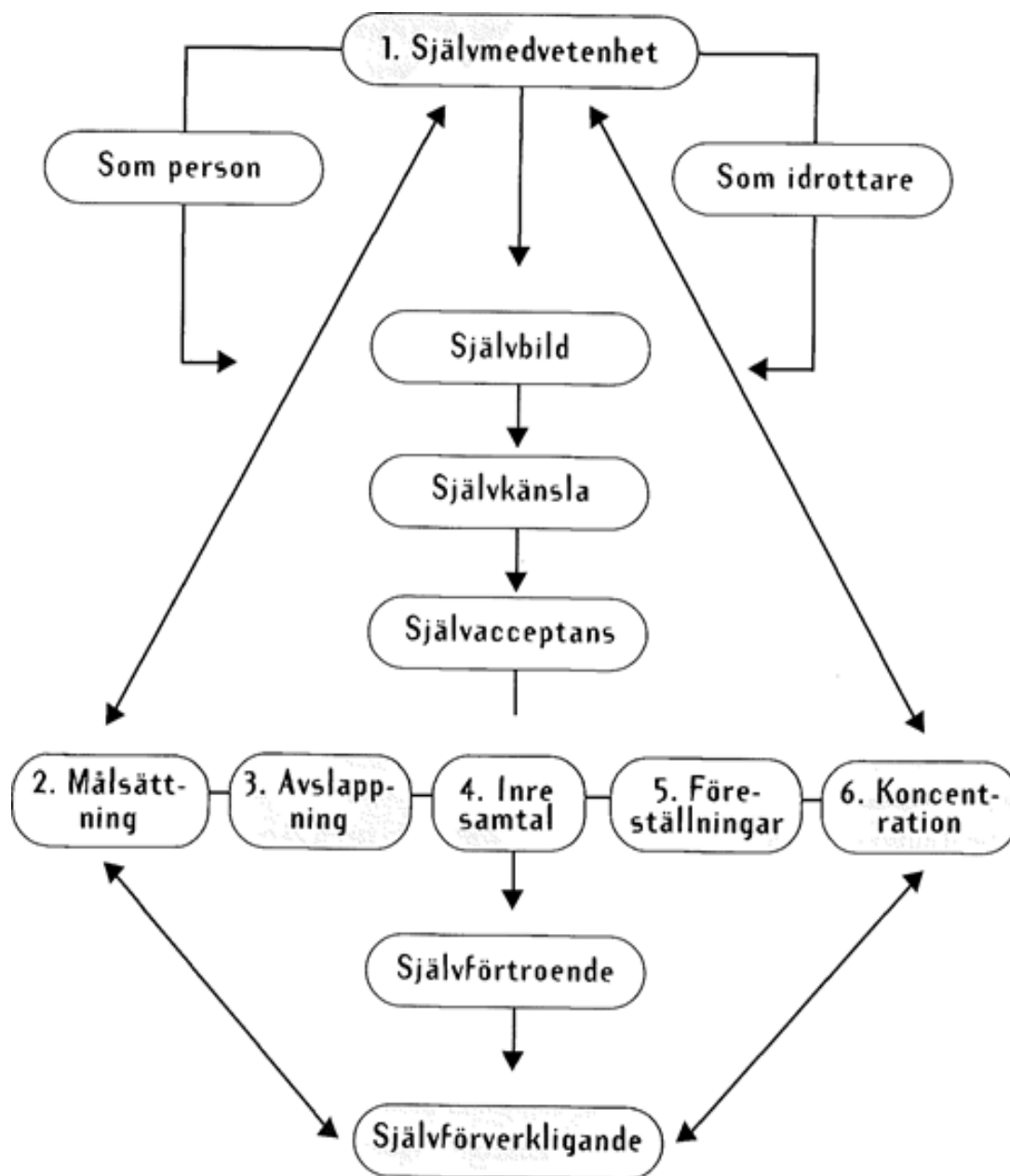
Det centrala innehållet i Hoggs program för tränare behandlar:

- Sex betydelsefulla mentala metoder (mental skills)
- Rutiner för att skapa ideala prestationstillstånd
- Tillämpningen av mentala tekniker i träningsprogrammet

Programmet berör också några väsentliga färdigheter för tränarna:

- Att kommunicera
- Att motivera
- Att utveckla sin tränarfilosofi

På samma sätt som de fysiska och tekniska färdigheterna och deras utveckling är viktiga för den aktive gäller detta också de mentala färdigheterna. John Hogg visar i följande figur vilka de mest betydelsefulla mentala färdigheterna och metoderna är:



Hoggs pedagogiska syn

John Hogg ser den fysiska tränaren (coachen) som den person som i första hand skall bidra till den aktives mentala träning. Coachen skall vilja vara lyhörd för och söka förståelse för de aktivas beteenden i träning och tävling. Detta gör coachen genom att:

1. Lära ut och låta aktiva träna mentala tekniker.
2. Skapa villkor som ger de aktiva en positiv syn på träningsprocessen.
3. Kunna känna igen specifika kognitiva och beteendeproblem som tenderar att störa prestationen.

Hogg menar att de psykologiska frågorna kan vara svåra för en coach att arbeta med och varnar för att tränaren kanske enbart hänger sitt till "tomt prat" (lip service). Om coachen känner otillräcklighet skall denne söka expertråd och inleda ett nära arbete med en kompetent mental tränare (sport psykologist). Kontakten med en mental tränare får inte ha som huvudsakligt syfte att ta hand om aktiva med svåra problem. Arbetet skall i första hand vara inriktat på en kvalitativ utveckling av de aktiva. Hogg menar att aktiva som inser betydelsen av att utveckla sin mentala styrka genom aktiv mental träning borde högakts för detta. Coachen skall använda sig av alla aspekter av idrottspsykologi och övertyga sina aktiva om de positiva effekterna av mentala träningsprogram. Detta gör coachen bäst genom att:

- Lära sig sunda och praktiska kunskaper inom fältet idrottspsykologi.
- Kunna urskilja de specifika mentala aspekterna i tävlingssimning.
- Ge tid till att förklara begrepp och mentala tekniker.
- Visa för de aktiva att mentala färdigheter inte bara är till för dem utan även för coachen själv.
- bereda tillfällen för systematisk träning av mentala tekniker.
- Skapa passande rutiner för förberedelse, genomförande och efterarbete kring prestationer samt hanteringstekniker för att rädda situationer under tävlingar.
- Utveckla stödjande åtgärder för de aktiva som upplever problem orsakade av sitt idrottsutövande.

MENTALA FÄRDIGHETER

Det finns många sätt att skära bitar ut tårtan. John Hogg föreslår en uppdelning i tre kategorier av psykologiska färdigheter. Den första biten, *grundfärdigheter*, skall läras ut till alla aktiva från tidig ålder och presteras på ett sådant sätt att väsentliga begrepp blir förklarade och förstådda. De skall vara tillämpbara på den aktives gällande erfarenhetsnivå både i idrott och i andra livssituationer. *Prestationsfärdigheterna* skall hjälpa de aktiva till att hantera praktiska problem som kan vara hinder för goda prestationer. Färdigheterna skall först tillämpas i lugn miljö innan de prövas i tävlingsammanslag. Med tiden skall färdigheterna utvecklas till mer förfinade nivåer. Nya tekniker skall också prövas tills den aktive känner övertygelse att träningen har positiv effekt. De *stödjande färdigheterna* kan hjälpa den aktive att förverkliga hela sin förmåga både som idrottare och person. Häri ligger att lära känna sig själv genom interaktion med andra och att utveckla en självständighet i tanke och handling. De aktiva skall stimuleras till egen kreativitet så att de kan fortsätta sin personliga utveckling genom egna erfarenheter.

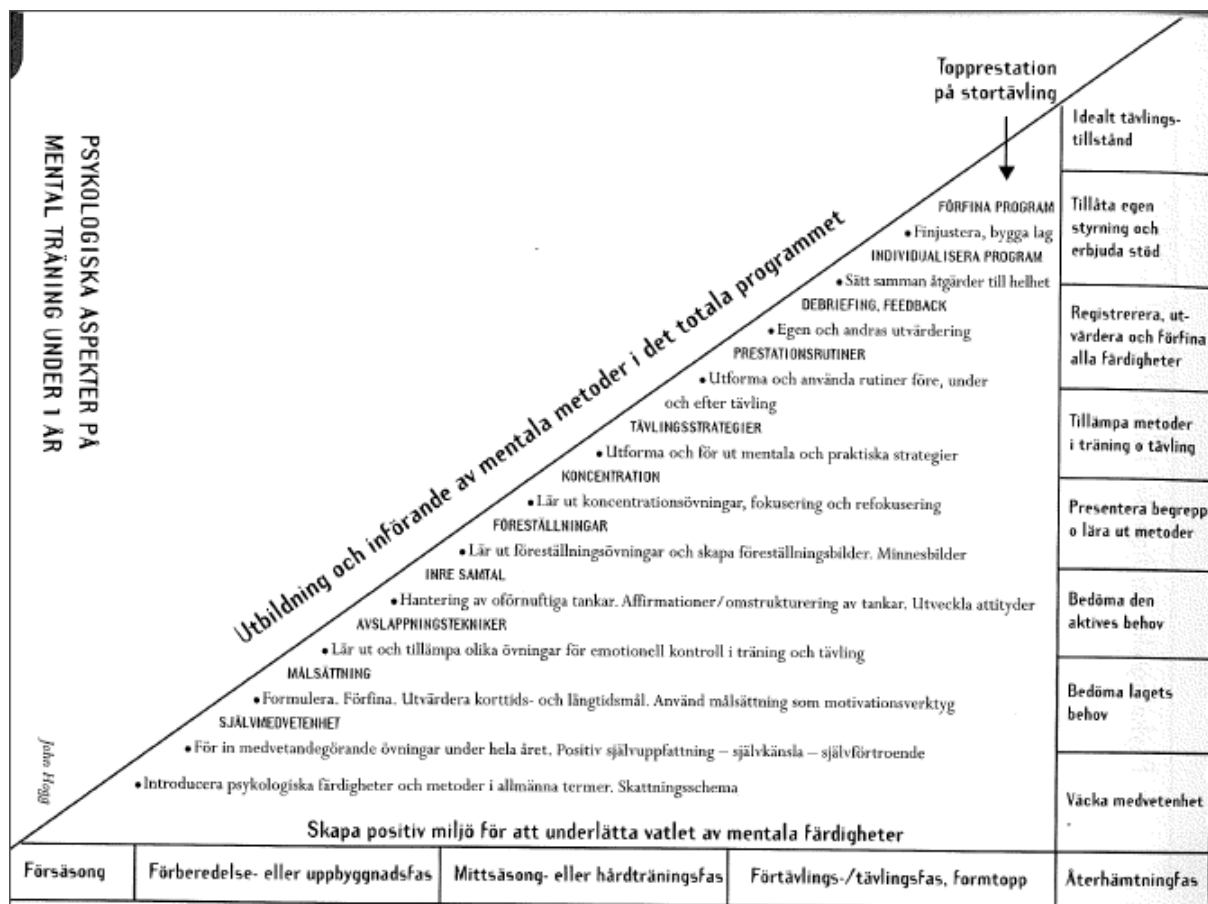
ÅRSPLANERING

Utvecklingen av mentala färdigheter och tillämpningen av mentala metoder skall organiseras och införlivas i den fysiska träningen. Detta sker lämpligen, menar Hogg, genom att man periodiserar ett kalenderår i faser. Därigenom kan varje fas få sitt tema, där den fysiska, tekniska och taktiska träningen kan integreras. I följande figur visar Hogg i mycket generella termer en årsperiodisering med planerade inslag av mentala metoder.

Psykologiska färdigheter för tävlingsidrottare

GRUNDFÄRDIGHETER (begrepp och företeelser som hjälper aktiva att förstå sina beteenden)	PRESTATONSFÄRDIGHETER (färdigheter/metoder som hjälper aktiva hantera praktiska problem i träning och tävling)	STÖDJANDE FÄRDIGHETER (färdigheter som hjälper de aktiva nå sina möjligheter som idrottare och person)
<p>Begrepp och principer kring: Prestationsmotivation Kompetens Attribution Relationen aktivering-prestation Olika nervositeters tillstånd Självförtroende Locus of control Inre och yttre motivation Eget ansvar</p> <p>Självmedvetenhet Självförståelse Självkänsla Självbild Självacceptans</p> <p>Motivation genom målsättning Självalda mål Eget ansvar Inre beslutsamhet</p> <p>Uppgifter Roliga aktiviteter Enkla övningar Skattningsschema</p>	<p>Begrepp och principer kring: Idealiska prestationstillstånd Psykiska energinivåer Hängivelse Utvärdering Kognitiv kontroll Emotionell kontroll Beteendekontroll Varaktig motivation</p> <p>Avslappningstekniker Andningsövningar Progressiv avslappning</p> <p>Positivt inre samtal Affirmationer</p> <p>Kontroll av uppmärksamhet Koncentration Fokus Refokus</p> <p>Uppgifter Egen träning Specifika övningar Utmanande alternativa tekniker Olika val av tekniker</p>	<p>Begrepp och principer kring: Lyssna på feedback Utveckla attityder Självtvärdering Debriefing Hantera specifika frågor Tålamod Stabilitet</p> <p>Relationer Kommunikation Lyssna Feedback Förtroende Empati Respekt</p> <p>Livsfärdighet Att hävda sig Att hantera livssituationer Studier/yrke</p> <p>Terapeutiska frågor Problemlösning Att hantera krav Att hantera relationsproblem Att hantera idrottsspecifika probl.</p> <p>Uppgifter Roliga aktiviteter Enkla övningar Skattningsschema</p>

John Hogg



Lars-Eric Uneståhl

Lars-Eric Uneståhl¹⁾ har utformat en omfattande modell för mental träning. Det är ett komplext program, genom att det innehåller träning av många mentala färdigheter. Programmet kallar han "Inre Mental Träning" (eng Inner Mental Training, här förkortat till IMT). Som författare och redaktör har han gett ut ett antal böcker²⁾ 1996 utkom han med en bok, där begreppet "inre" ersatts med "integrerad".³⁾ Uneståhls program har fått en sådan spridning i Sverige, att begreppet mental träning sannolikt för många människor förknippas med just hans modell. Lars Eric är trogen föreläsare på OSC Örebros seminarier och utbildningar.

IMT SOM MODELL

Avsikten med IMT är att hjälpa människor att fungera och må bättre. Människan har möjlighet att kontrollera sina mentala processer. Målet med mental träning är därför att kunna använda sina mentala processer för att i önskvärd riktning påverka sitt beteende, sina prestationer och kroppsreaktioner, dvs relationen kropp och själ. Förutsättningen för att få effektiva och varaktiga förändringar (integrering) är att träningen sker i ett speciellt mentalt tillstånd, ett hypnotiskt tillstånd. "Det mentala rummet" är ett uttryck för ett hypnotiskt tillstånd. Metoden för självkontroll bygger alltså på att förändra sitt "normalt vakna" sinnestillstånd till ett sinnestillstånd där det kritiska tänkandet och ens verklighetstestning är förändrat. Detta hypnotiska tillstånd är alltså ett *alternativt medvetandetillstånd* (här förkortat AMT). I detta tillstånd kan man använda olika tekniker för att påverka mentala och fysiska processer. Dessa tekniker benämns av Uneståhl som *alternativa kontrollsystem* (här förkortat AKS). Exempel på sådana är:

- Föreställningar
- Suggestioner
- Triggers⁴⁾

1) Lars-Eric Uneståhl blev 1973 filosofie doktor vid Uppsala universitet. Hans forskning har varit inriktad på klinisk och experimentell hypnos samt idrottsliga och kreativa prestationer. Genom den Skandinaviska Ledarhögskolan bedriver Uneståhl distansutbildning av mental träning. Uneståhl har också producerat ett stort antal cd med mental träning. Men även internationellt har hans program fått spridning och också översatts till flera olika språk

2) Till exempel: *Självkontroll genom mental träning* (1979). *The mental aspects of gymnastics* (1983).

3) *Integrerad Mental träning* (1996)

4) Triggers, eller utlösare, kan vara ett ord eller en handling, som är betingad till en önskad känsla eller reaktion. Triggern har ett visst signalvärde. Den fungerar som ett betingat stimulus och utlöser därför automatiskt en betingat respons.

Med hjälp av sådana kontrollsysteem, tillämpade i hypnotiska tillstånd, har vi "verktygen" för att kunna påverka oss själva, menar Uneståhl. Områdena för förändring är personlighetsutveckling och problemlösning. Detta sker genom att upptäcka och utveckla sina personliga resurser. Genom IMT:s inriktning på personlighetsutveckling- och inte som metod för att bota mental ohälsa- kallar Uneståhl sitt program för en *utvecklingsmodell*. En annan viktig utgångspunkt för Uneståhl är att våra mentala färdigheter, precis som våra fysiska färdigheter, är träningsbara. Därmed är IMT en *träningsmodell*. Vid undersökningar inom idrotten tittade Uneståhl närmare på vad skickliga idrottare upplevde, när de presterade som bäst, den s.k. *vinnande känslan*. Han fann att *det ideala prestationstillståndet* (IPT), hade stora likheter med hypnosliknande tillstånd. Idrottarna vittnade om att det gick som bäst, när man lät det ske", när man lämnade ansvaret till kroppen. Tog man i eller tänkte för mycket, minskade prestationen. Exempel på gemensamma nämnare mellan IPT och AMT kunde vara:

- Glömska
- Minskad planering, värdering och analys
- Okritisk mottaglighet av tankar
- Automatiskt beteende
- Större uppmärksamhet på ett smalare område
- Upplevelser i det varande ögonblicket

Uneståhl fann vidare i sina studier ett antal faktorer som verkade skilja skickligare idrottare från sämre. Dessa kom att benämnas *SMAK-faktorerna*:

- Självbild
- Målbild
- Attityd
- Kontroll

Uneståhl definierar IMT som:

En systematisk, långsiktig och vetenskapligt utprövad träning som syftar till topprestationer och välbefinnande.

INNEHÅLLET I IMT

IMT kan teoretiskt beskrivas som tre faser, vilka också tränas i den ordningen:

1. Mental kondition

Denna fas innebär träning av muskulär och mental avslappning, samt inträdet i alternativa medvetandetilstånd där man bygger upp ett mentalt rum.

2. Mental teknikträning

Här sker inläring av verktygen att styra och kontrollera sig själv med, t ex suggestioner och föreställningar.

3. Mental styrketräning

De mentala färdigheterna i 1 och 2 kombineras och tillämpas här på områden som motivation, attityder, koncentration, emotionella reaktioner och sinnesstämningar, etc.

CD

De mentala träningsprogrammen är inspelade på cd.

Den allmänna delen: Denna träning är, enligt Uneståhl, en "träning för livet". När den är gjord kan man ha nytta av den resten av livet, även om viss repetition behövs. Detta är den allmänna delen av IMT som alla rekommenderas att göra, innan de går in på mer målinriktade eller ämnesspecifika områden.

Den idrottsspecifika delen: Den specifika träningen kallar Uneståhl för "inre mental förberedelse". För idrottaren kan det innebära den mentala förberedelsen inför en tävling. Den mentala träningen för sport och idrott inryms på sammanlagt fyra cd.⁵⁾ Träningen under de fyra första månaderna följer en systematisk stegring, där varje nytt program följer på det föregående. Varje program beräknas användas under en vecka med träning i fem dagar.

Cd 1: Mental grundträning (vecka 1-6)

- Muskulär avslappning 1 och 2
- Mental avslappning 1 och 2

Cd 2: Självbilda- och målbildsträning (vecka 7-11)

- Självförtroendeträning
- Jagstyrketräning
- Målprogrammering
- Ideomotorisk träning
- Målbildsstyrning

5) Uneståhl, Mental träning Sport & Idrott, (1990).

Cd 3: Mental styrketräning (vecka 8-15)

- Meditation
- Triggerkoncentration
- Störningsträning
- Attitydträning
- Idrottskvalitet
- Optimism
- Idrotts- och Livsglädje

Cd 4: Mental förberedelse för tävling

- Uppladdningsträning 1 och 2
- Mental genomgång av tävlingen
- Tävlingsuggestioner 1 och 2

Uneståhls pedagogiska syn

Uneståhl har spelat in IMT på cd. Var och en kan alltså genomföra denna träning för sig själv i sin egen valda miljö. Till cd:n finns också ett utbildningshäfte. Uneståhl har valt denna utbildningsform för att kunna nå flera människor. Han menar också att det är bra om människor kan instruera sig själva och inte bli beroende av en expert. Träningen måste ju ändå ske individuellt, menar han. Uneståhl markerar dock att effekterna av den mentala träningen för idrottare kunde blivit bättre om det funnits möjlighet att följa upp den aktives cd träning med samtal.⁶⁾

6) Uneståhl, intervju 29 april 1994

Topprestation

Topprestationen är det magiska ögonblick när den aktive får allt att stämma både fysiskt och mentalt. Prestationen är exceptionell och tycks ligga på nivåer som går utöver eller utanför det normala. Topprestationen är *en händelse av överlägsen funktion*. Topprestationen är relativ – vilket betyder att varje individ med sin förmåga kan uppnå sin personliga topprestation. Därför är det av samma intresse för såväl tränare till mindre skickliga idrottare som för de som arbetar med toppelit att hitta kunskaper om hur man kan utveckla topprestationer. Topprestationen är det spännande ögonblick som både aktiv och tränare strävar efter. Olyckligtvis är dessa ögonblick relativt sällsynta och enligt de aktiva – ej viljestyrda. Men är det verkligen så? Kan aktiva tränas så att topprestationer kommer oftare? Eller åtminstone träna så att de mera konsekvent ligger på en nivå närmare sin yttersta förmåga? För att svara på dessa frågor måste vi först veta om det finns några vanliga kännetecken på topprestationer. Finns det t ex ett idealt prestationstillstånd som kan förknippas med topprestationer? Om det är så, är då prestationstillståndet annorlunda hos de som inte presterar så bra? Ställer olika idrotter olika krav? Och ännu viktigare – om vi kan identifiera gemensamma färdigheter, går de att träna?

STUDIER AV TOPPRESTATIONEN

I följande avsnitt redovisas ett antal studier¹⁾ som avser att öka vår kunskap kring topprestationer. Sedan ca 1980 har forskningen arbetat med ett mera kvalitativt närmande, dvs man studerar vad människor tycker, tänker, upplever och gör. Dessa studier har inriktats på olika typer av data:

- Forskare har bett aktiva redogöra för sina subjektiva upplevelser av sina bästa topprestationer.
- Jämförande studier av framgångsrika aktiva och ej så framgångsrika på psykologiska kännetecken.
- Studier av vilka mentalt förberedande strategier och tekniker som används av framgångsrika aktiva.
- Information genom frågor till toppelit, tränare "talangjägare" och idrottspsykologer vad de tror krävs för att bli framgångsrik i idrott.

1) Applied Sport Psychology, Williams, J (1993). De redovisade studierna kring topprestationen återfinns i Characteristics of Peak Performance av Jean Williams och Vikki Krane.

KRITERIER PÅ TOPPRESTATIONEN

Många studier är inriktade på att hitta kännetecknen på topp prestationen, vad aktiva upplever när de presterar som bäst, vilka faktorer som verkar ha betydelse. Några sådana studier redovisas här:

1. Ken Ravizza (1977)

intervjuade 20 manliga och kvinnliga på olika nivåer och i 12 olika idrotter om deras subjektiva upplevelser från deras "största ögonblick" i idrott. Över 80 procent av de aktiva rapporterade följande upplevelser:

- Ingen rädsla - inte rädd att misslyckas
- Inga tankar på utförandet eller prestationen
- Totalt uppslukad av aktiviteten
- Ett smalt uppmärksamhetsområde
- Ansträngningslös prestation – ej framtvångad
- Känsla av att ha fullständig kontroll
- Förändrad upplevelse av tid/rum (vanligtvis känns allt gå långsammare)
- En allmän (universell) känsla av att allting fungerar tillsammans-en integrerande helhetskänsla
- En unik, tillfällig, ej viljemässig erfarenhet

2. Jim Loehr (1984)

ville bestämma vad "mental tuffhet" kommer ifrån och även andra frågor om mentala aspekter i idrott. Han intervjuade därför hundratals aktiva. De fick beskriva hur de kände sig när de var som bäst och sina psykologiska erfarenheter. De aktiva gav förvånansvärt lika svar. "Det var som att vara förtrollad, men ändå hade man full kontroll", berättade de aktiva. Tiden gick saktare, man kände sig inte hetsad. Man agerade med full intensitet, total koncentration och en glädjefull entusiasm. Loehr menade att höga prestationer var sannolika att skapa om man kunde få fram följande kombination av känslor genom triggers (=utlösare) och att kunna hålla kvar dem:

- Hög energi (=utmaning, inspiration, beslutsamhet, intensitet)
- Glädje och njutning
- Ingen press (=låg grad av oro eller ängslan)
- Optimism
- Positivt tänkande
- Mentalt lugn
- Självförtroende
- Vara koncentrerad
- Ha kontroll

3. Charles Garfield (Garfield och Bennett, 1984)

Intervjuade hundratals elitaktiva. Han identifierade 8 mentala och fysiska villkor för topprestationer:

- mentalt avspänd (= ett inre lugn)
- Fysiskt avspänd
- Förtroende/optimism
- Fokuserad på nuet
- Hög energi
- Hög medvetenhet
- Ha kontroll
- Vara i sig själv – borta från störningar

4. P J Cohn (1991)

Har i en nyligen gjord undersökning inom golf på turnerande spelare och professionella tränare angivit följande kännetecken:

- Ett smalt inriktat koncentrationsområde
- Känsla av automatisk och ansträngningslös prestation – av att vara uppslukad i nuet
- Känsla av kontroll över känslor, tankar och aktivering (arousal)
- Känsla av högt självförtroende
- Frånvaro av rädsla
- Känsla av att vara fysiskt och mentalt avspänd

80 procent av alla golfarna rapporterade alla dessa punkter. Tillståndet associerades med glädje och njutning men betraktades också som ett tillfälligt fenomen.

5. Csikszentmihalyi (1985)

har präglat begreppet "flow". Han definierar flow som "det tillstånd där människor är så involverade i en aktivitet att ingenting annat tycks ha betydelse" (1990). Man kan också vara i flow utan att utföra topprestationer. Csikszentmihalyi (1991) definierade följande villkor för flow:

- Utmaningar inom sin färdighetsnivå
- Man vet vad man skall göra

- Har klara mål, djup koncentration, känsla av kontroll, förlorad känsla för tid
- Handlingen är automatiserad

SKILLNADER MELLAN BÄTTRE OCH SÄMRE AKTIVA

1. Mahoney och Avener (1977)

fann vid undersökningen av USA-gymnaster som kvalificerat sig respektive inte kvalificerat sig till OS 1976, att de bästa gymnasterna:

- Hanskades lättare med misstag i tävlingen
- Kunde bättre kontrollera och utnyttja sin oro
- Hade högre självförtroende och mer positiva inre samtal
- Hade fler gymnast-relaterade drömmar
- Använde oftare inre föreställningar än yttre (eng internal och external imagery).

2. Orlick och Partinton

fann att aktiva med svårigheter att koncentrera sig istället ägnade sig åt:

- Själv-tvivel
- Att uppmärksamma sina mottävlande
- Tankar på resultat, och "ställningen just nu"
- Tankar på hur det skulle gå resultatmässigt
- Tänkte alldeles för långt fram i tiden.

Som kontrast till dessa visade de framgångsrika:

- Koncentration på uppgiften
- En ändamålsenlig aktiveringsnivå
- Positiva själv-påstående
- Inriktad medvetenhet på att utföra sin uppgift eller plan utan störningar
- Känslor av självförtroende, beslutsamhet, kraft och kontroll

3. Gould, Eklund och Jackson (1990)

undersökte USA-brottare i OS 1988. Studierna visade att de framgångsrika brottarna upplevde:

- Positiva förväntningar
- Total koncentration
- Högt självförtroende
- Uppgiftsrelevant uppmärksamhet
- Hög aktivering och intensitet
- Hög ansträngning och hängivelse

I kontrast till dessa kännetecknades de sämsta prestationerna av:

- Känslor av trötthet och apati
- Över- eller underaktiverad
- Saknad koncentration.
- Irrelevanta eller negativa tankar
- Inga fasta normala förberedande rutiner
- Negativa fysiska känslor (trött, dålig uppvärmning).

Många andra undersökningar visar på samma resultat. Genom frågeformulär och intervjuer av aktiva på olika nivåer kan alltså sådana kännetecken identifieras.

4. Williams och Krane

fick genom analys av de rapporterade studierna fram de fem mest framträdande psykologiska skillnaderna mellan mer och mindre framgångsrika aktiva:

- Självförtroende

Det mest framträdande kännetecknet på framgångsrika idrottare är självförtroendet. Utan undantag framgår att de bättre aktiva trodde mera på sig själva än vad de sämre aktiva gjorde.

- Koncentration

Framgångsrika aktiva blev inte så lätt störda och kunde också inrikta sin uppmärksamhet på det som var viktigt för uppgiften. De sämre aktiva hade mer tankar på resultatet av sina handlingar och på att det skulle kunna "gå åt pipan".

- Positiva tankar

De mer framgångsrika aktiva engagerade sig mer i sin idrott och då också på ett mer positivt sätt. Detta visade sig i flera tankar, föreställningar och drömmar om sin idrott, där innehållet tenderade vara mera positivt.

- Mindre oro

Bättre aktiva upplevde mindre oro eller nervositet omedelbart före och under tävlingen. De kunde också bättre kontrollera sin oro till en lämplig nivå, där de också kunde tolka sin aktivering på ett positivt sätt.

- Återta kontrollen

De bättre aktiva hade en större förmåga att "komma igen" eller "återta kontrollen" efter misstag. Detta kunde säkert bero på deras högre självförtroende, bättre kontroll av sin nervositet och bättre koncentrationsförmåga.

TRÄNINGSTRATEGIER OCH MENTALA TEKNIKER

Mera nyligen utförda undersökningar har inriktat sig på mentala förberedande strategier och mentala tekniker som används av framgångsrika elitaktiva.

1. Orlick och Partington (1988)

har gjort en av de mest omfattande studierna på kanadensiska olympier. Studien heter "mentala länkar till framgång". 75 aktiva intervjuades och ytterligare 160 aktiva besvarade frågeformulär om "optimal mental beredskap och psykologiska faktorer" för att nå framgång:

- En total *hängivenhet* i sin strävan var gemensamt för alla dessa elitaktiv.
- Andra kännetecken var *högkvalitativ träning*, vilket inkluderade daglig målsättning, tävlingssimulering och träning av föreställningar. Dessa aktiva verkligen "odlade" sina mentala färdigheter.
- De hade välutvecklade *planer* för tävlingen, dess genomförande och hur de skulle handskas med störningar. Planerna inkluderade föreställningar, positiva tankar och strategier för koncentrerad uppmärksamhet.
- Genom *utvärderingar* efter tävlingarna-vilket var vanligt för dessa aktiva –kunde deras mentala träning fortlöpande förfinas.

Föreställningar-eller visualisering-var en viktig mental teknik, som användes praktiskt taget dagligen och då av typen inifrån (internal). Upp till 99 Procenta av de aktiva använde föreställningar i sin förberedelse inför tävling. I genomsnitt användes en förplanerad, systematisk visualisering åtminstone en gång om dagen, 4 dagar i veckan på ca 12 minuter per gång. Studien påvisade också tre saker som störde möjligheten till topprestationer:

- Att ändra invanda förberedelser eller mönster som brukade fungera bra före tävling.
- Sen uttagning till OS.
- Oförmåga att återvinna koncentration efter störning.

2. Gould, Eklund och Jackson (1990)

fann många likheter med Orlick och Partington. De beskriver fyra dimensioner av mentala tekniker som utnyttjades av brottarna:

1. *Föreställningar*-den mest frekvent använda färdigheten. Den användes till att skapa positiva bilder, repetera taktik, strategier och teknik, avslappning samt till att förstärka mål.
2. *Tekniker för tankekontroll*, t ex tankestopp, självprat, positivt tänkande, bön.
3. *Emotionell kontroll* för att reglera aktiveringsnivå och skapa känslor som associeras med optimala prestationstillstånd.
4. *Beteendefärdigheter*, t ex att vara för sig själv och att hålla sig till den aktivitet man ska göra.

De fann vidare att de mest framgångsrika bättre höll sig till sina mentala planer och rutiner, samt att de hade en högt utvecklad teknik för att kunna handskas med störningar, vilka också fungerade som "automatiska buffertar". Sådana tekniker kunde vara:

- Positivt tänkande
- En avsmalnad, specifik uppmärksamhet
- Förändra sin miljö, t ex undvika irritationer, gå iväg från andra

3. Eklund (1991)

fann att ju bättre den aktive blev desto mer ökade de *uppgiftsrelevanta tankarna* samtidigt som de irrelevanta tankarna minskade. Flera studier har visat att en skillnad mellan framgångsrika och icke-framgångsrika idrottare ligger i graden av formaliserade rutiner inför tävlingen. Det tycks som om *mentala förberedelserutiner* ökar sannolikheten för optimala prestationer (Eklund, 1991).

4. Orlick och McCaffrey (1989)

sammanställde dessa olika studier och kompletterade med en undersökning av professionella golfare. De formulerade därav följande *element för framgång*:

- Total hängivenhet
- Kvalitet mera än kvantitet i träningen
- Klara definierade mål
- Daglig träning av föreställningar
- Total koncentration på en sak i taget (inte splittra tanken)
- Att kunna handskas med pressade situationer
- Tränings- och tävlingsplaner
- Koncentrationsplan för tävling
- Strategier för störningskontroll
- Tävlingsutvärderingar
- En klar förståelse för vad det är som gör att man presterar bra och – tvärtemot – vad det är som gör att man presterar dåligt

MENTALA ATTRIBUT SOM FORDRAS FÖR ATT LYCKAS I IDROTT ENLIGT TRÄNARE, AKTIVA OCH TALANGSCOUTER

1. Orlick och Reed (1980)

fann att de *fysiska* attributen skilde väldigt från idrott till idrott medan det var en stor överensstämmelse mellan idrotterna vad gäller de *psykologiska* attributen. Hängivelse och själv-kontroll var de två viktigaste ingredienserna för att nå framgång.

1. *Hängivelse* (eng commitment) är synonymt med begrepp som önskan, beslutsamhet, attityd, hjärta och själv-motivation. Ett sätt att höja hängivelsen är att arbeta med målsättningar. Hängivelsen hör också samman med nivån och typen av tävling. Ju högre eller mer utmanande målen är desto högre grad av hängivelse krävs. Den visar sig i viljan att träna hårdare och under längre tid och att vilja göra uppoffringar.
2. *Själv-kontroll och mognad* krävs för att klara höga prestationer i stora tävlingar. Härmed menas att:

- Kunna hålla sig lugn i alla lägen

- Vara positiv
- Kunna handskas med misslyckanden, att klara av kritik (även orättvis)
- Inte vara rädd för att misslyckas
- Ha modet att "ta för sig" i utmanande situationer

SAMMANFATTNING

Även om det finns ett antal individuella variationer tycks den följande *psykologiska profilen* höra ihop med framgångsrika prestationer:

- En reglerad spänning (energisk och avspänd, ingen rädsla)
- Högre självförtroende
- Bättre koncentration (ändamålsenlig uppmärksamhet)
- I kontroll, utan att tvinga fram den
- Positiva bilder och tankar
- Beslutsamhet och hängivelse

Följande *mentala träningsformer* tillämpades vanligen av elitaktiva:

- Föreställningar
- Målsättning
- Strategier för tankekontroll
- Spänningsreglerande tekniker
- Välutvecklade tävlingsplaner
- Välutvecklade strategier för att handskas med störningar eller oförutsedda händelser
- Mentala planer för förberedelsen inför tävlingen

Idrottspsykologisk forskning och framtidsfrågor

Detta avsnitt¹⁾ ger en översikt av forskningen inom idrottspsykologin, både vad gäller äldre och modernare undersökningar. Här diskuteras också vilken riktning en framtida forskning skulle kunna ta. Åtta traditionellt viktiga idrottspsykologiska frågor behandlas:

Idrottares personlighet

Sambandet aktivering-prestation

Nervositet och dess effekter på idrottsprestationen

Strategier för att minska oro och spänning

Prestationsmotivation och självförtroende

Attributionsteorin

Aggression inom idrotten

Laget och dess sammanhållning

Idrottares personlighet

Den tidiga forskningen intresserade sig för om duktiga idrottare hade personlighetsdrag som skilde dem från andra ej så duktiga idrottare. Idén kallades *great men* och kom ursprungligen från studiet av stora ledares personligheter. Studier av Stoghill (1948) och Sage (1975) visade att relationen mellan personlighet och prestation var mycket låg. Idén om att stora ledare och framgångsrika idrottare kunde skiljas från andra mindre framgångsrika människor var alltså en myt. Intresset för idrottares personlighet var som starkast i USA mellan 1960 och 1980. Numera har forskare accepterat ett synsätt om samspel mellan personligheten och påverkan från miljön. Den påverkan som miljön har är mycket starkare än dispositioner i personligheten. Personlighetsmodellen har därför starkare än dispositioner i personligheten. Personlighetsmodellen har därför ersatts med en *interaktionsmodell*. Den säger att det inte är en idrottares allmänna personlighetsdrag som är viktiga, utan istället hur hon eller han känner och reagerar vid särskilda ögonblick i tiden. Morgan m fl, har därför arbetat fram instrument för mätningar av sinnestillstånd, eller humör (eng mood state), för att kunna studera relationen mellan psykologiska variabler och prestation. Det mest kända och utbredda testet är POMS, en förkortning av "Profile of Mood States".

1) Avsnittet är en sammanfattning ur Overview of sport psychology av Richard H Cox Yijun Qiu och Zhan Liu. Handbook of Research on Sport Psychology. Singer, Robert, et al (1993)

Morgan har genom POMS funnit vad de kallar "isbergprofilen". Den visar att aktiva i världsklass ger låga poäng på spänning, depression, ilska, trötthet och förvirring, men höga poäng på "friskhet". Isbergprofilen är också profilen för vad man kallar en "mental hälsomodell". Hälsomodellen har ett högt prediktivt värde. En intressant fråga berör sambandet mellan personlighet och spelpositioner i ett lag. Gjorda studier visar på sådana samband.²⁾

Den framtida forskningen

Vealey (1989) har gjort en innehållsanalys av 463 forskningsrapporter mellan 1974 och 1987 på personlighetspsykologi i idrott. Rapporterna kategoriserades i personlighetstyper, tillståndstyper enligt interaktionsmodellen och kognition.³⁾ Från en klar dominans av forskning på personlighetstyper har i modern tid forskningen mera jämnt fördelat sig på interaktiva och kognitiva frågor. Forskningen har också svängt från tidigare dominans av laborativa studier och surveys till numera övervägande fältstudier. En annan iakttagelse är att undersökningar av interventionsstrategier ökar från att ha varit inga alls år 1974. Vealeys studie visar alltså på en framtida användning av fältstudier och en trend mot interventionsstrategier. Tydligt finns behov av att mera uppmärksamma hur olika interventioner positivt kan påverka personlighetsvariablerna.

Sambandet aktivering-prestation

Intresset i dessa forskningar riktas helt mot undersökningar som testar de två stora teorierna i denna fråga:

- Den omvända U-teorin
- Drive-teorin

- Den omvända U-teorin

Den s.k. Yerkes-Dodson-lagen-efter sina upphovsmän (1908)- anses vara den bästa prediktorn på relationen spänning-prestation. Teorin visar att sambandet mellan prestation och spänning följer loppet av ett omvänt U. när spänningen är låg eller hög blir prestationen dålig. Prestationen blir högst eller bäst när spänningen är på en ideal eller lämplig nivå.

2. Erwin Apitzsch och Berggrens doktorsavhandling *The Personality Of The Elite Soccer Player* behandlar denna fråga utifrån ett psykoanalytiskt perspektiv.

3. Kategorin kognition inkluderade alla kognitiva ämnen som inte passade in i personlighetsforskningen, t ex orsaksattribuion, prestationsmotivation och självförtroende.

Det finns åtskilliga undersökningar som har styrkt den omvända U-teorin. Det kan också tyckas logiskt att kurvan har ett sådant förlopp. Av ett antal teorier som försökt förklara den omvända U-kurvan är *Easerbrook's cue utilization theory* (1959) den mest accepterade av idrottspsykologerna. Den bygger på grundtanken att när spänningen ökar så sker en avsmalning av uppmärksamheten. Människan utsätts alltid för signaler eller sinnesintryck som är både relevanta och irrelevanta för den gällande uppgiften. De relevanta signalerna höjer prestationen medan de irrelevanta hindrar den. Vid låg spänning, när uppmärksamhetsområdet är brett, blir prestationen låg beroende på det stora "inläppet" av irrelevanta signaler. När uppmärksamhetsområdet är mycket smalt, dvs vid mycket hög spänning, blir prestationen låg, detta beroende på att såväl irrelevanta som relevanta signaler utesluts. På en optimal spänningsnivå tas de relevanta signalerna upp medan de irrelevanta utestängs.

- Drive-teorin

Den utvecklades av Hull (1943, 1951) och Spence (1956). Grundidén är att en ökad spänning utlöser verkställandet av den färdighet som är dominant eller bäst inlärd. I ett tidigt inlärningsstadium hos den aktive är det troligt att den dominanta responsen är en inkorrekt respons. I ett senare inlärningsstadium är sannolikt den dominanta responsen också den korrekta responsen. Driveteorin kan därför även kallas "teorin om konkurrerande responser".

Den framtida forskningen

Den kanske största obesvarade frågan för framtiden är att klarlägga själva aktiveringens (eng arousal) natur. Den vanligaste definitionen av "arousal" i litteraturen är synonym med situationsskapad oro (eng state anxiety), eller vad Hans Selye (1975) föredrar att kalla *distress*. Det är dock så, att även en ökning i *eustress* kan associeras med en ökad spänning. Medan *distress* eller oro förknippas med negativa känslor hör *eustress* ihop med glädje, upphetsning och lycka. I undersökningar av idrottspsykologer har spänning mera ensidigt använts från den negativa aspekten. Vi vet väldigt lite om hur effekten av *eustress* påverkar prestationen. En av svagheterna med den omvända U-teorin är att den antar att den är en symmetrisk relation mellan prestation och spänning; prestationen antas öka gradvis när spänningen ökar. Denna syn på människans beteende är alldeles för förenklad. Genom *katastrofteorin* menas att förändringarna i prestationer när spänningen ökar kan bli drastiska och katastrofala-förändringarna sker inte alls gradvis. Enligt katastrofteorin ändras prestationen dramatiskt när den aktive "går över toppen" (Gould & Krane, 1992). Framtida forskning bör mera studera dramatiska förändringar i beteenden vad gäller relationen prestation-spänning.

Nervositet och dess effekter på idrottsprestationen

Nervositetens inverkan på prestationen är en av de största frågorna inom idrottspsykologin. Mycket arbete har ägnats åt att operationellt definiera och mäta nervositet. Charles Spielberger (1971) skapade termerna *trait anxiety* och *state anxiety*. State anxiety- eller situationsbunden oro- är en omedelbar känsla av oro, rädsla och spänning i ett specifikt sammanhang. Oroskänslorna åtföljs också av fysiologisk aktivering. Trait anxiety- en ängslig läggning- är en personlig disposition att bli orolig. Den definieras som en disposition att uppleva många situationer i allmänhet som hotande, och att svara på dessa situationer med ökad oro, dvs *trait+state anxiety*. Spielberger (1970, 1983) har utvecklat två test, som blivit mycket använda av idrottspsykologer; Trait Anxiety Inventory (TAI) och State Anxiety Inventory (SAI). Martens (1977, 1982) har utvecklat testet Sport Competition Anxiety Test (SCAT) som är situationsspecifika frågor för att testa den aktives grundoro inför tävling. Studier har visat att SCAT ger en bättre förutsägelse av tävlingsnervositet än Spielbergers TAI eller tränares skattning. Martens har också gjort ytterligare två test, som båda har färre frågor och därför är kortare. Det ena heter Competitive State Anxiety Inventory (CSAI), och har 10 frågor. Det andra är Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) av Martens, Vealey, & Burton (1990). CSAI-2 behandlar flera dimensioner på tävlingsnervositet. Det har nämligen visat sig att tävlingsnervositeten har flera oberoende dimensioner; en kognitiv och en somatisk yttring av nervositet (Karteroliotis & Gill, 1987). Den nuvarande uppfattningen av nervositet är att den är *mångdimensionell* till sin natur. Exempel på flera faktorer som studier visat på är ego-hot, positiv förväntning och negativa följder. Dessa tre är oberoende faktorer men associerade till mätningar av nervositeten. Nervositeten i tävling tycks ta formen av ett *omvänt V*. Det betyder att när tävlingen närmar sig byggs nervositeten upp till en topp just innan tävlingen börjar. Men den faller mycket plötsligt och snabbt just när tävlingen börjar. Gould m fl (1984), har visat att den omvända V-kurvan primärt är en funktion hos den somatiska nervositeten i motsats till den kognitiva. Det omvända V-mönstret är också flackare och mindre uttalat hos aktiva som har en låg orosnivå i grunden (*trait anxiety*) än de som har en hög disposition för oro. Nervositeten före tävling kan upplevas vara värre än nervositeten under själva tävlingen. Dessutom har man funnit, att ju viktigare en tävling är, desto högre kan nervositeten före tävlingen bli. Situationsoron har också visat sig öka om ett lag utsätts för många upprepade förluster. Nervositeten före tävling kan vara högre för individuella idrottare än för lagidrottare.

- Två typer av tävlingsnervositet

Modernare undersökningar på relationer mellan idrottslig prestation och flerdimensionella mätningar av tävlingsnervositet har gett idrottspsykologerna viktig ny information. Man har visat att sambandet nervositet-prestation beror på vilken typ av nervositet som mäts. Med CSAI-2 har man observerat ett omvänt U-samband mellan prestation och *somatisk nervositet*, men ett negativt linjärt samband mellan prestation och *kognitiv nervositet* under

tävling. En ökning av somatiska eller kroppsliga reaktioner på nervositet tycks höra ihop med en ökning i prestation upp till en viss optimal nivå. Efter att ha nått denna optimala nivå minskar prestationen om den somatiska nervositeten fortsätter att öka. I motsats till detta är en ökad kognitiv nervositet under tävlingen förenad med enkonstant minskning av idrottsprestationen. Dessa forskningsrön om att olika tävlingsnervositeter på olika sätt påverkar prestationen är ett genombrott för forskningen på nervositet.

Den framtida forskningen

Den differentierade bilden av nervositet blir intressanta fortsatta forskningsfrågor med hjälp av modeller som t ex katastrofteorin.

Strategier för att minska oro och spänning

Okontrollerad nervositet i tävling försämrar idrottsprestationer och den mentala hälsan. Den försämrade prestationen leder i sin tur till ännu större nervositet. Åtskilliga studier visar att stresshanterande procedurer minskar nervositet och spänning. Det är dock inte lika väl bekräftat att sådana insatta åtgärder direkt skulle förbättra idrottsliga prestationer. De strategier och åtgärder man studerat vad gäller att sänka nervositeten är:

- Progressiv avslappning
- Autogen träning
- Transcendental meditation
- Hypnos
- Biofeedback

Var och en av dessa avslappningstekniker bygger på en inriktad uppmärksamhet och kontrollen av den sympatiska nervsystemet för att få en önskad effekt.

- Progressiv avslappning

utformades av Edmond Jacobson (1929). Grundhypotesen är att om kroppens muskler blir avspända minskar nervositet och spänning. Ur idrottslig synvinkel innebär detta att en avspänning i musklerna leder till en mer effektiv kontraktion av just de muskler som ingår i en viljemässig rörelse. Metoden sker genom växelvis spänning och avslappning av muskler i en bestämd ordning. Efter flera månaders träning är det möjligt för den aktive att själv utlösa avslappningsresponsen inom loppet av någon minut (Nideffer, 1981). Forskning visar att

avslappningstekniker effektivt minskar syreförbrukningen, andningsgraden, blodtryck och muskelspänning. Tydligt är också att regelbunden träning erfordras för att upprätthålla de fördelar man får av avslappningstekniker.

- Den autogena träningen

Utvecklades av Johannes Schultz (1959). Den baseras på progressiva avslappningstekniker, uppmärksamhet på andning, upplevd värme och tyngd i armar och ben samt påstående genom inre samtal. Träningen utlöser avslappningsresponsen, påverkar andnings- och hjärtfrekvens, hjärnvågor, hudmotstånd och muskelspänning. Man har dock inte kunnat visa i forskning på förbättrade idrottsprestationer med autogen träning.

- Hypnos

Den aktive kan försätta sig i hypnotisk trans genom progressiv avslappning, autogen träning och transcendental meditation. Därigenom utlöses avslappningsresponsen (Cox, 1990). I det hypnotiska tillståndet kan suggestioner ges. Åtskilliga undersökningar har utförts för att testa hypnosens effekt på motoriska prestationer. Inga av dessa ger klara bevis för att hypnos kan underlätta motoriska prestationer. Några grundläggande slutsatser har dock kunnat dras:

1. Ju djupare den hypnotiska transen är, desto mer sannolikt är det att suggestionerna kommer att verka.
2. Allmänna spänningstekniker är bättre för att höja muskelstyrka och uthållighet än suggestioner.
3. Negativa suggestioner är till skada för den aktive.
4. Hypnos kan hjälpa framgångsrika aktiva, men den kan inte göra en god idrottare av en dålig.
5. Att hypnotisera idrottare kan vara mer till skada än till nytta. Detta understryker vikten av en tränad psykoterapeut.
6. För att undvika beroende av terapeut rekommenderas självhypnos.

- Mentala föreställningar

Stresshantering och åtgärdsprogram baserar sig primärt på någon avslappningsstrategi, men också på tillämpningen av föreställningar. Att använda mentala föreställningar i samband med avslappning är mycket effektivt för att minska nervositet och spänning (Suedfeld & Bruno, 1990). Mental träning och föreställningar är också förknippade med en ökning av den idrottsliga prestationen. Feltz och Landers (1983) har visat att mental träning är klart överlägsen ingen träning alls men inte nödvändigtvis bättre än den fysiska träningen. Hall, Rogers och Barr (1990) har också visat att mental träning används mera vid större tävlingar och ju skickligare idrottaren är. Det finns två olika typer av föreställningar (Mahoney & Avenier, 1977). *Inre föreställningar* är kinestetiska till sin natur och innebär och man föreställer sig utföra en handling inifrån sin egen kropp. Den är mest effektiv, kanske beroende på att det kan ske subliminal kontraktion av musklerna (Harris & Robinson, 1986). *Yttre föreställningar* är visuella till sin natur och innebär att se sig själv utifrån utföra en uppgift. Enligt Smith (1987) är en effektiv tillämpning av föreställningar i idrott beroende av fyra villkor eller principer:

1. Den aktive måste ha förstått att föreställningar är en mental färdighet som går att utveckla.
2. Den aktive måste ha en positiv inställning till nyttan av föreställningar.
3. Föreställningar är mest effektiva när de praktiseras av skickliga idrottare.
4. Föreställningar blir mer effektiva om de förknippas med effektiva avslappningstekniker.

- Kognitiva åtgärdsprogram

Alla åtgärdsprogram använder avslappning och föreställningar i någon grad. Ett sådant program är av Suinn (1972) och heter *Visuo-Motor Behavior Rehearsal* (VMBR). Programmet består av:

1. Avslappning av den aktives kropp genom progressiv avslappning.
2. Praktisera föreställningar i idrottsliga situationer.
3. Använda föreställningar och avslappning för att träna en påfrestande tävlingslik situation.

Boutcher och Rotella (1987) har utvecklat det omfattande programmet *Psychological Skills Education Program* (PSEP). PSEP har 4 faser:

1. Idrottsanalys, dvs idrottspsykologen tar tid för att bli bekant med den idrott eller de idrottsfärdigheter som den aktive tävlar i.
2. Idrottspsykologen bedömer starka och svaga sidor hos den aktive genom psykologiska test.
3. Den aktive tillfrågas om han är motiverad till personlig utveckling och strävan efter en idrottslig "fulländning".
4. Idrottspsykologen vägleder och assisterar den aktive i dennes utveckling av psykologiska färdigheter som är nödvändiga för topprestationer.

Ett viktigt steg inom idrottspsykologin har blivit utvecklingen av *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) av Mahoney, Gabriel och Perkins (1987). PSIS hjälper idrottspsykologen att bedöma den aktives kunskaper, förståelse och tillämpning av olika kognitiva färdigheter som antas vara viktiga för idrottsprestationer. De psykologiska färdigheterna som mäts med PSIS är:

- Kontroll av nervositet
- Koncentration
- Självförtroende
- Mental förberedelse
- Motivation
- Betoning av lagets mål

Gör man mätningar av psykologiska färdigheter både före och efter ett åtgärdsprogram kan detta visa idrottspsykologen hur effektivt programmet varit. Forskningen ger stöd för att

idrottsliga prestationer kan förbättras genom psykologisk färdighetsträning. Åtgärdsprogram genom utbildning är i allmänhet effektiva för att förbättra idrottsliga prestationer (Greenspan & Feltz, 1989).

Den framtida forskningen

Vealey (1988) har genomfört en innehållsanalys av psykologiska program från 1980-1988 och därigenom kunnat peka ut 6 *viktiga frågeställningar* som forskningen har att i framtiden uppmärksamma:

1. Forskning måste riktas mot unga idrottare som är under utveckling såväl psykologiskt som fysiskt.
2. Förutom att utbilda de aktiva i åtgärdsprogram och stresshantering måste också utvecklingen av de psykologiska färdigheterna integreras i deras träningsprogram.
3. Aktiva måste lära sig skilja mellan psykologiska färdigheter (t ex självförtroende, fokuserad uppmärksamhet, aktivering) och metoder man kan använda för att uppnå dessa färdigheter (t ex målsättning, föreställningar, tankekontroll).
4. Idrottspsykologer måste arbeta med en helhetssyn på träningen av de psykologiska färdigheterna och inte bara intressera sig för prestationshöjande åtgärder. Det innebär att förstå den aktive genom att beakta alla aspekter i den aktives miljö och hans eller hennes inre jag.
5. Idrottspsykologi och psykologiska tjänster behöver närmare definieras, inte bara som en prestationshöjande modell, utan också som en modell för personlig utveckling.
6. Det slutliga behovet enligt Vealey är att uppmuntra till en balans mellan teori, forskning och praktik. Praktisk träning av psykologiska färdigheter måste ligga i linje med såväl teori som forskning.

Prestationsmotivation och självförtroende

Idrottspsykologer och tränare har länge förstått att inre önskningar och drivkrafter är nödvändiga hos en aktiv innan den kan nå framgångar. Många teorier och modeller har försökt förklara vad motivation är och hur den påverkas. McClelland-Atkinson har sammanställt ett antal begrepp i sin modell *Achievement Motivation Model* (1953). När en idrottare testas på dessa begrepp kan man förutse huruvida hon eller han vill ge sig in i en tävlingsituation eller ej. Begrepp i modellen:

- Motivet att uppnå framgång
- Motivet att undvika misslyckande

- Risktagande beteende; bara högt motiverade individer ger sig in i en tävlingssituation där chansen till framgång bara är 50 procent

Inom idrott är tendensen att ju mer motiverad den aktive är desto tidigare i sin karriär klarar han av höga prestationer. Det största värdet i modellen ligger alltså i att den indikerar framgångar långt fram i tiden i motsats till enstaka kortsiktiga framgångar. Under den tid modellen var populär kompletterades den med ett antal iakttagelser:

- Inre motivation var inte alltid tillräckligt för att förutse framgång, så en hypotes blev att se på yttre belöningar av typ priser och pengar.
- Motivationen hörde ihop med om den aktive hade framtida mål och ambitioner.
- Rädsla för framgång. En del individer undviker tävling av rädsla för att lyckas. Speciellt kunde detta gälla flickor och kvinnor. Kritik mot denna hypotes har sedan framkommit, som säger att denna rädsla inte beror på bristande prestationsmotivation utan mera på att fysisk aktivitet inte var förenlig med deras könsroll.

Sättet män och kvinnor ser sig själva på i en tävlingssituation är relaterad till deras upplevda könsroll. I en studie av relationen mellan könsroll och tävlingsnervositet användes kategorierna feminin-kvinna, feminin-man. Med androgen menas ett likvärdigt gillande av både manlig och kvinnlig könsroll. Resultaten avslöjade att den högsta nervositeten återfanns i kategorin feminin-kvinna och den lägsta nervositeten hos maskulin-man. Feminina kvinnor skulle alltså mest undvika tävlingssituationen (Anderson & Williams, 1987) de kognitiva modellerna är mer moderna och behandlar självförtroendet. Arkes och Garske (1982) har observerat att den breda innebörden i begreppet självförtroende är jämförbart med begreppet prestationsmotivation. Aktiva som har en hög prestationsmotivation har också ett högt självförtroende. Den största teorin om självförtroende har gjorts av Bandura (1977). Bandura använder emellertid begreppet *self-efficacy* för att beskriva en individs personliga uppfattning av sitt självförtroende eller sin kompetens. Enligt Bandura förbättras *self-efficacy* genom:

- Framgångsrika prestationer
- Efterlikning
- Verbal påverkan av andra eller sig själv
- Tolkning av sin emotionella aktivering

När aktiva når upprepade framgångar börjar de förvänta sig att bli framgångsrika och utvecklar därmed känslor av *self-efficacy*. Bandura har visat att det effektivaste sättet att hjälpa yngre aktiva utveckla *self-efficacy* är genom deltagande modellinläring (eng *participatory modelling*). Där visar läraren hur uppgiften skall genomföras och assisterar sedan eleven att framgångsrikt utföra uppgiften. Eleven får inte uppleva misslyckande.

Genom upprepade erfarenheter av framgång börjar eleven utveckla en optimistisk attityd och känna mer förtroende för sin förmåga att klara uppgiften. Harter (1978) har gjort en liknande teori om motivation som baseras på *den upplevda kompetensen*. Framgång ger känslor av kompetens och självförtroende. Tyvärr sker också motsatsen vid uteblivna framgångar, alltså negativa känslor och lågt självförtroende. Tydligt är att det är viktigt att lärare ger unga människor chansen att lära sig idrottsliga färdigheter och att uppleva upprepad framgång.

Den framtida forskningen

En viktig fråga att ställa är, om inte idrottsliga aktiviteter är den bästa vägen för barn- ungdomar att utveckla självförtroende. En annan fråga berör transfer av självförtroendet; kan självförtroendet från idrottsliga erfarenheter överföras till icke idrottsliga livsområden? Framtida forskning måste sikta in sig på att hitta de bästa och mest effektiva sätten att utveckla självförtroende genom idrott för alla idrottsutövare. Idrottspsykologer måste bygga vidare på de arbeten som visar på idrottens effektivitet att bygga upp självförtroende och motiv att nå framgång.

Attributionsteorin

Orsaksattribution är en kognitiv teori för motivation som försöker förstå hur en individ upplever varför ett resultat blev som det blev. Aktiva har vanligtvis förklaringar till varför de vann eller förlorade eller varför de spelade bra eller dåligt. Den typ av attribution aktiva ger, dvs hur de förklarar sitt resultat, kan ge en hel del information om den aktives självförtroende och typ av motivation. Grundmodellen för attribution gjordes av Fritz Heider (1944, 1958). Enligt Heider tillskrivs *orsaken* till resultatet antingen personen själv (inre orsak) eller till omgivningen (yttre orsak). Weiner (1972) gav två dimensioner till attributionen; *stabilitet* och *locus of control*. Locus of control är platsen för kontrollen- den kan vara inre eller yttre- och stabiliteten kan vara stabil eller instabil. Weiners modell visades i en matrix med fyra attributioner:

- Färdighet: *inre men stabil attribution*
- Ansträngning: *inre men instabil attribution*
- Uppgiftssvårighet: *yttre men stabil attribution*
- Tur: *yttre men instabil attribution*

Eftersom attributioner baseras på upplevelser kan *kulturmönstret* spela roll hur individen uppfattar sin prestation. Till exempel värderar iranska barn färdigheter högt oavsett

framgång eller misslyckande. Amerikanska barn, å andra sidan, värderar högre hur mycket man anstränger sig och vad man har för avsikter (Salili m fl, 1976). Ett annat problem i forskningen berör de felaktigheter som kan uppstå genom att forskaren och försökspersonerna har *olika uppfattning* om vad som är framgång och misslyckande. Till exempel kan en individ vara nöjd med sitt resultat tills forskaren frågar varför han eller hon hade misslyckats! Roberts m fl (1980), har visat att orsaksattributionerna påverkas av hur tvetydigt resultatet kan tolkas. Tydligt upplevda vinster eller förluster attribueras till inre faktorer som skicklighet eller ansträngning, medan tvetydiga resultat attribueras till yttre faktorer som uppgiftens svårighet eller tur respektive otur. Ett tvetydigt resultat definierades som ett där den aktives upplevelse av framgång eller misslyckande skilde sig från det objektiva resultatet. Attributionsteori hör ihop med motivationsteori. En fråga är *locus of control*, eller i vilken utsträckning människor tror att de har kontroll över sitt eget beteende. Julian B Rotter (1966, 1971) skapade detta begrepp och utvecklade också mätinstrument för det. Studier visar att en inre locus of control kan anses vara ett mera moget och mer önskvärt tillstånd (Chalip, 1980). En intressant fråga är sambandet mellan *känslor* och de påstående de aktiva ger om sig själva. Det finns ett högt samband mellan den känsla den aktive fick vid tillfället för resultatet och hur han eller hon sedan upplevde om resultatet var en framgång eller att misslyckande. Även den aktives locus of control kan vara en funktion av känslorna (McAuley m fl, 1983; Weiner, 1981, 1985).

- Aktiva som internaliserat framgång upplever emotionella reaktioner förenade med stolthet, kompetens, självförtroende och tillfredsställelse.
- Aktiva som har yttre attributionsorsaker till sin framgång har känslor av tacksamhet, lättnad och tur.
- Aktiva som internaliserat misslyckande (klandrar sig själva) upplever känslor som skuld, skam, inkompetens och depression.
- Aktiva som riktar orsaken till misslyckandet utåt känner ilska, överraskning och förvåning.

Dessa är högst förutsägbara responser och ger den observante tränare, läraren eller föräldern värdefull information om den aktives motivation. I allmänhet är inre attributioner förenade med större känsloupplevelser än yttre attributioner (Weiner, 1985). Det föreligger ett samband mellan attribution och *förväntningar*. Tidigare erfarenheter ger förväntningar; den ständigt framgångsrike förväntar sig att vinna – den ständiga förloraren förväntar sig att misslyckas. Men om den aktives resultat kommer att skilja sig från dennes förväntningar kan hon eller han chockerad förklara resultatet som tillfälligt – instabilt – orsakat av för liten ansträngning eller tur. Skulle emellertid resultatet ständigt motsvara förväntningarna ges mera stabila attributioner. Det finns fog för att anta att de aktivas framtida förväntade prestationer kan relateras till de attributioner de ger på den nuvarande prestationen. Med vetenskap om länken mellan självkänsla och attribution skulle man kunna utnyttja denna princip för att utveckla idrottande barn och ungdomars självkänsla. Barn som vanemässigt

upplever misslyckande kan utveckla ett syndrom som man kallar *inlärd hjälplöshet*. Detta kan definieras som ett tillstånd där individen känner att händelserna ligger utanför hennes eller hans kontroll. Sådana barn misslyckas därför att de känner att de inte duger och att de aldrig kommer att göra det. Detta går dock att förändra. En väg för barn som lider av inlärd hjälplöshet är att vuxna uppmuntrar dem att söka instabila attributioner när de misslyckas och stabila attributioner när de lyckas (Grove & Parkman, 1986). *Själv-tjänande attributioner*. Oftast väljer individer orsaksattributioner som tycks vara logiska. Om exempelvis en aktiv misslyckas där alla andra lyckas är det logiskt att skylla på inre faktorer, som bristande ansträngning eller skicklighet. Det finns dock fall där de aktiva inte väljer logiska orsaker till sin prestation. Man kan t ex välja en "själv-tjänande" förklaring; när man förlorat till en klart bättre motståndare skyller man på otur istället för att erkänna motståndarens skicklighet. Detta kan kallas en *ego-skyddande* strategi. Om man å andra sidan har vunnit en match mot en klart sämre motståndare och förklarar detta med att man är så skicklig kan detta kallas en *ego-höjande* strategi. Cox (1990) har visat att aktiva som upplever framgång attribuerar dessa till inre faktorer. Däremot attribueras misslyckande antingen till yttre eller inre orsaker. Det finns alltså en större variation av attributioner vid misslyckanden. Bradley (1978) menar att attributionsprocessen är varken logisk eller ologisk (själv-tjänande). Dispositionen att använda en själv-tjänande attribution finns inom varje individ i någon grad. I vissa fall kan det till och med vara rekommendabelt för att individ att välja en själv-tjänande attribution för att skydda sin självuppfattning (Dweck, 1980). Attributionsteorin har också sammankopplats med *yttre och inre belöningar*. Yttre belöningar kan öka den aktives motivation att prestera, men det är då också möjligt att den inre motivationen går förlorad. Därmed upplever den aktive att den deltar i aktiviteten av yttre orsaker mer än inre. Deci (1971, 1978, 1980) visar med in Cognitive Evolution Theory att den yttre motivationen kan påverka den inre på två sätt:

1. Den inre motivationen minskar om den yttre får locus of control, dvs det är den yttre belöningen som kontrollerar hela händelseförloppet.
2. Den inre motivationen förblir hög om den yttre belöningen mera markerar värdet på prestationens natur. Den yttre belöningen fungerar alltså mer som information om kvaliteten på prestationen.

Den framtida forskningen

Den framtida forskningen bör utnyttja attributionsteorin för att kunna höja självförtroende och prestationsmotivation. Upptäckten att barns självförtroende kan höjas genom att de uppmuntras välja vissa typer av attributioner är lovande för framtiden. Attributionerna kan ge skillnader i hög eller låg självkänsla. Individer med hög självkänsla tenderar välja attributioner som är mer inre, stabila och personligt kontrollerbar (Weiss m fl, 1990). En annan fråga som fordrar mera forskning är vad den yttre motivationen och belöning har för effekt på den inre motivationen. Kan det vara så att yttre belöningar helt enkelt minskar den inre motivationen hos unga idrottare?

Aggression inom idrotten

Ett grundläggande problem är att exakt kunna definiera aggression. Cox (1990) har specificerat tre faktorer som måste finnas med för att ett beteende skall kunna kallas aggressivt:

1. Handlingen måste riktas mot en annan människa.
2. Det måste finnas en klar avsikt att skada en annan.
3. Det måste finnas en tro på att aggressionshandlingen skall leda framgång.

Baron (1977) har hittat två typer av aggression:

1. *Fientlig aggression* (eng hostile), som är en avsikt att skada genom en ökad aktivitet av ilska och fientlighet.
2. *Instrumentell aggression*, som är en avsikt att skada för att vinna ett mål eller tävlingen. Dock föreligger ingen fientlighet.

Båda dessa typer av aggression är oacceptabel. Den instrumentella är mer beklämmande, eftersom den är beräknad eller planerad. En tredje typ av aggression enligt Silva (1980) är:

3. *Styrkedemonstrerande beteende* (eng assertive) som karakteriseras av legitima krafter, ovanligt hög ansträngning och hög aktivitet. Här finns dock ingen avsikt att skada.

Flera teorier finns om aggressioner.

- Instinktsterorin

av Lorenz (1966) säger att aggression är en medfödd drivkraft, precis som sex, hunger och törst. Eftersom aggressionen är ett naturligt mänskligt tillstånd måste samhället ge möjligheter att kanalisera denna drift i positiva riktningar. Genom idrott kan denna drift reduceras-få utlopp. Den efterföljande forskningen har inte kunnat visa att aggressionen reduceras om man deltar i aggressiva beteenden. Snarare har det visat sig tvärtom, dvs att aggressiva beteenden ökar benägenheten för fortsatta framtida aggressioner (bl a Berkowitz, 1972; Russel, 1981).

- Frustration-aggressionsteorin

av Dollard, Miller m fl (1939), påstående att aggression reducerar framtida aggressionshandlingar. Teorin påstår att frustrationer, dvs besvikelser, följs av ett behov att bli aggressiv, att få utlopp för sina besvikelser. Teorin har kritiserats på samma grunder som instinktsteorin. Aggressivt beteende tenderar att leda till ytterligare aggression i framtiden.

- Social inlärningsteori

av Bandura (1973) och Mischel (1986) säger att aggressivt beteende är inlärt. Utför man aggressiva handlingar förstärker det bara möjligheten att fortsätta med sådana beteende. Många studier visar på hur barn lär sig aggressivt beteende genom att observera andra som är aggressiva. Genom modellinlärning kan barn lära aggressiva beteenden som betraktas som acceptabla, t ex hur man spelar ishockey (Smith, 1980).

- Berkowitzs omformulering av frustrations-aggressions hypotesen

Den ledande teoretikern på aggressionsområdet i allmänhet är Leonard Berkowitz (1962). Hans teori kallas idag just *Berkowitzs omformulering av frustrations-aggressionshypotesen*. Teorin säger att frustration inte behöver leda till aggression, men den höjer dispositionen att bli aggressiv. Om aggression sker kommer den, genom inlärning, att stimulera till ytterligare aggression (Cox, 1990). *Moraliskt resonemang* kan också relateras till aggression. Individer med låga nivåer av moraliska resonemang har svårt att fatta bra beslut gällande aggression. Detta klarar dock individer med högre moraliska resonemang. Undersökningar av Bredemeier m fl (1986, 1987), har visat att deltagande i kontaktsporter till och med kan sänka de moraliska resonemangen genom att aggressionshandlingar legaliseras inom själva idrotten. Även Silva (1979, 1983) visar på detta; känslor av skuld är inte effektivt för att minska på aggressiva beteenden. Även om aggression är oacceptabel i samhället så upplevs den legaliserad och förväntad just inom idrotten.

Ett antal *situationsfaktorer* har identifierats som kan associeras till aggression:

1. En sådan är, att en aktiv har lättare att ta till aggression om han tror att motståndaren har aggressiva tankar.
2. Förväntad hämnd eller vedergällning är en annan faktor. Tidigare trodde man att detta skulle minska risken för aggression. I ett inledande skede kan hämning av aggression föreligga genom rädslan för hämnd, men så fort aggression och motaggression börjar bli dessa desto kraftigare (Knott & Drost, 1972)
3. I lagspel kan aggression uppstå när poängskillnaden blir mycket stor mellan lagen. Det är då mera det förlorade laget som tar till aggressiva handlingar. Aggressionshandlingar tenderar också att öka under tävlingens förlopp, dvs mindre i början och mera efter hand.
- 4.

Den framtida forskningen

Den framtida forskningen behöver hitta modeller för att eliminera idrottsliga aggressioner. Bredemeiers teori om moraliska resonemang är viktiga om den aktive kan lära sig att aggression är moraliskt fel. Vidare är det viktigt att bättre kunna identifiera aggressiva handlingar. Inte minst gäller det att kunna skilja på vad som är aggression och vad som endast är styrkedemonstrerande beteenden. Härtill fordras tränade observatörer och att dessa är närvarande när handlingen sker. Den aktive är förmodligen den bäste på att kunna bestämma om en handling var avsiktlig eller planerad för att skada. Ett sätt att mäta detta, av Ryan m fl (1990), är att be de aktiva registrera sina egna aggressionshandlingar och att dokumentera dessa under en säsong. Problem med våld av åskådare och fans är svårare att lösa. Dessa är mer ett samhällsligt problem. Det har dock påvisats faktorer som kan associeras till våld av fans. Tillgängligheten av alkohol på idrottstävlingar är en sådan (Valzelli, 1981). Andra kan vara felriktade media reportage, dehumanisering av de tävlande och skapad "familjekänsla" på tävlingen (Cox, 1991).

Laget och dess sammanhållning

Det är ett känt faktum att det är en positiv relation mellan idrottsliga prestationer och lagets sammanhållning. Det är dock inte så utrett vilken riktning som gäller mellan dessa två variabler-vad leder till vad? Vad är en sammanhållning och hur mäter man en så mångfasetterad företeelse? Mycket forskning har dock gjorts på detta under de senaste 20 åren. Nyckeln till att förstå laganda är gruppdynamik genom ett *socialpsykologiskt perspektiv* (Fisher, 1982). En grups beteende är mycket annorlunda än summan av de enskilda individernas beteende (Witting & Belkin, 1990). När ett lag arbetar tillsammans som en enhet och mot ett gemensamt mål, kan de ofta nå framgångar. De flesta studier om laganda kommer från Cartwright (1968) och Carron (1982). Enligt Carron kan laganda bäst definieras som "en dynamisk process som visar sig i en tendens för gruppen att hålla ihop inför sin strävan att uppnå mål".

- Att mäta laganda

Man kan antingen fråga den aktive om dennes känslor för laget (direkt metod) eller så kan man fråga de aktiva om deras känslor för medlemmarna i gruppen (indirekt metod). Studier ger olika resultat beroende på vilken metod man använder (bl a Carron, 1980; Cox, 1990). Man skiljer på en *social sammanhållning* och en *uppgiftsinriktad sammanhållning* (task cohesion). Den sociala gruppen består av individer som dras till varandra och tycker om att vara tillsammans. Motivationen att hålla ihop ligger mer i den sociala gemenskapen än till att

vinna. Lag med hög uppgiftsorienterad sammanhållning identifierar sig mer med lagets mål att vinna. Carron m fl (1985), har funnit en begreppsmodell för laganda, som utgår från två dimensioner; *den aktives upplevelse av laget* och *lagets inriktning*. Genom ett instrument av Carron m fl-Group Environment Questionnaire (GEQ) –kan laganda mätas. Några av de faktorer som studerats av idrottspsykologer kring laganda är:

- Medlemmarnas samarbete
- Lagets stabilitet
- Lagets homogenitet
- Lagets storlek

- Samarbete

En grupp som samarbetar är överlägsen en grupp med inbördes konkurrens. Strävan efter gemensamma mål ger bättre resultat än om lagmedlemmarna har individuella mål som sker på bekostnad av lagets mål. Ju mer beroende man är av varandra desto viktigare blir det med ett bra samarbete. Sporter som fotboll, volleyboll och basketboll kräver större samarbete bland medlemmarna än t ex golf och bowling. Det synes dock som att det även är viktigt för de individuella idrotterna med samarbete. Till exempel har en studie på golfare visat att samarbete ökade förmågan och putta (Johnson m fl. 1984).

- Stabilitet

Om lagmedlemmar byts ut ofta får laget inte chans att utveckla en lagsammanhållning. Om ett lag är stabilt mycket längre kan det också drabba sammanhållningen och prestationen. Donnelly, Carron och Chelladuray (1978), har funnit att den optimala längden i tid för att hålla ihop ett lag är ca 5 år.

- Lagets homogenitet

har att göra med hur lika lagmedlemmarna är i faktorer som kulturell och etnisk bakgrund, socialekonomisk status och religion. Större homogenitet tycks vara relaterad till bättre framgångar för laget.

- Gruppens storlek

inverkar på så vis att ju större laget är desto svårare är det att utveckla en sammanhållning. Bevis tyder mera på att framgångar för ett lag ger ökad lagsammanhållning ger prestationsframgångar (bl a Williams & Hacker, 1982).

Den framtida forskningen

Orsak-och-verkan -relationen mellan sammanhållning och prestation är trots allt fortfarande en obesvarad fråga. Forskning behöver också mera utveckla modeller för att höja såväl den sociala som den uppgiftsorienterade sammanhållningen hos lagmedlemmar.

Reflektioner och lärdomar

SAMMANSTÄLLDA AV OLLE ANFELT

Under åren 1994-1997 har drygt 30 olika projekt med inriktning på mental träning genomförts inom svensk elitidrott. En mängd olika idrottsgrenar har analyserats utifrån en mental kravprofil. Flera hundra elitaktiva idrottsmän och kvinnor har deltagit antingen i utbildningsaktiviteter, träningsstudier eller rena experiment. Kvaliteten på de rapporter som lämnats efter avslutade projekt är högst varierande. I flera fall beror det på svårigheter att i processinriktade projekt fastställa lämplig metod för att följa projektets utveckling, lärdomar och ev resultat. Här smyger sig två huvudfrågeställningar in. Är det generaliserbar kunskap vi vill erhålla efter att projekten genomförts eller är projekten mer uppbyggda för att bredda vår erfarenhet? I de allra flesta projekt som genomförts har det mer handlat om att utöka erfarenheten än att dra långtgående slutsatser. Ett trettiotal olika resurspersoner har varit involverade i projekten. Dessa har haft mycket varierande bakgrund-psykologer, lärare konsulter, tränare, m m. Med detta möts också olika kunskapsparadigm. Hur man skall angripa den mentala träningen är inte en konsensusfråga. Det finns olika närmanden och resurspersonerna har använt sig av ett brett spektra av tillvägagångssätt. Så här i efterhand överväger kanske fördelarna. Vi har utifrån olika angreppssätt fått just en stor erfarenhet. Så om detta var syftet har det uppnåtts. 1996 inbjöds samtliga projektledare till seminarium i Örebro för att redovisa sina projekt och delta i diskussion runt vilka lärdomar som de tre årens arbete gett oss. Om det på enskild projektnivå kan vara svårt att dra slutsatser, ger den samlade bilden lärdomar som bör tas med i framtida projekt. Följande sammanfattning är ett försök att tolka utfallet av de projekt som genomförts eller aldrig slutfördes. Till detta läggs den muntliga redovisningen och i flera fall enskilda samtal med projektledare. Lärdomarna är riktade till tränare och rådgivare som avser att arbeta med enskilda eller grupper av aktiva med syfte att föra in den mentala träningen som en naturlig del i träningscykeln.

Lärdom 1 – Individualisering

Mental träning fungerar bäst när den aktive själv kommit fram till vilka behov som föreligger. Modellkoncept har en tendens att rinna ut i sanden. Den uthållighet som kan krävas för att komma igenom ett mer generellt träningsprogram gör att flera projekt med denna inriktning inte kommit i mål. Det innebär att det i det enskilda fallet kan fungera utmärkt, men att det på gruppnivå blir svårt att hålla ihop projektet pga att deltagarna tappar intresset. Rådet blir därmed: bortse från "receptlösningar" och utgå istället från situationen där den aktives nyfikenhet och intresse sätts i centrum.

Lärdom 2 – Ett aktivt stöd nödvändigt

Det har varit populärt att presentera den mentala träningen i olika självstyrande programformer. Det kan vara i bokform, cd, dvd eller i kombination. Som utbildning och information fungerar detta, liksom för att väcka nyfikenhet och intresse. Däremot leder det inte så ofta som man skulle önska till ett personligt förändrings- och utvecklingsarbete. Vi blir välinformerade om möjligheterna, men kommer ändå inte loss. Man känner igen erfarenheten från kampanjer om rökningens skadeverkningar eller vikten av en sund och allsidig kost och behovet av regelbunden motion. Vi vet hur det skall vara men gör ofta inget åt det. Det krävs en mycket hög inre motivation om den aktive skall klara av att helt på egen hand genomföra den mentala träningen. Ett flertal projekt har just redovisat dessa svårigheter och vikten av att ständigt följa upp och hålla kontakten. Det kan ju verka tveksamt utifrån principen om eget ansvarstagande och att kraften måste komma inifrån den aktive, men man bör här vara klar över skillnaden mellan genomförandeansvar och behovet av stöd och uppmuntran från omgivningen.

Lärdom 3 – Samtalet som professionell metod

Utifrån de två första lärdomarna inser man vikten av att kunna vägleda. De projekt som arbetat nära de aktiva och som använt sig av regelbundna samtal, dels i kartläggningsarbetet inledningsvis, dels under själva förändringsarbetet, ser ut att vara de projekt som de aktiva har haft största glädje av. Flera av dessa projekt har så att säga växt till sig under resans gång. Man har startat förutsättningslöst och låtit den aktives situation och behov vara utgångspunkten för utformningen. Rådgivarens/tränarens roll blir att guida och stödja, komma med förslag utifrån sin erfarenhet och kunskap, men i stor utsträckning överlåta till den aktive att fatta beslut om mål, metod och tidsplan. Dialogen och samtalet är den huvudsakliga formen. Till sin hjälp kan olika självskattningsverktyg användas, mest som hjälpmedel för att utveckla gemensamma begrepp och hitta associationsvägar i samtalet.

Lärdom 4 – En del i en helhet

Många projekt inom mental träning har haft inriktningen som kunskapsprojekt. De har drivits isolerade från den vardagliga verksamheten. Det kan ha skett i studiecirkelform eller som teorikvällar med laget/träningsgruppen. Men den egentliga träningen har uteblivit. Utifrån principen om tillståndsbunden inlärning måste den mentala träningen göras till en naturligt närvarande del i tränings- och tävlingsverksamheten. Knopp och kropp hänger ihop och påverkar varandra ömsesidigt. Att teoretisera knoppen och praktisera kroppen blir ingen bra helhet. Knopp och kropp är en helhet och skall tillämpas som en gemensam kraft i strävan att nå uppsatta mål. Att marginalisera de mentala krafterna är att sakna insikt om dess påverkan på de fysiologiska krafterna. Att integrera är förvisso en utmaning för såväl

tränaren som den aktive, men också en ofta oväckt möjlighet till nya språng i vår jakt på excellence.

Inledningsvis nämndes att detta arbete skall ses som ett nedslag i tiden. Vi är inne i en prövotid. Erfarenheter växer från dag till dag. Ibland behöver man stanna upp och reflektera och systematisera sina nyvunna lärdomar. Är vi på rätt spår? Har vi förbisett något väsentligt? Bygger vi en tillräckligt stabil grund att stå på så att vi inte rusar iväg utan teoretisk förankring? Välkommen att delta i problematiseringen runt mental träning. Idéer, funderingar och nyvunna erfarenheter får du gärna skicka till oss på OSC Örebro.

REFERENSER

Apitsch, Erwin & Berggren, Bengt (1993). *The Personality Of The Elite Soccer Player*. Lunds universitet.

Hogg, John (1995). *Mental Skills for Swim Coaches*. Sport Excel Publishing Inc.

Hogg, John (1995). *Mental Skills for Competitive Swimmers, a Workbook*. Sport Excel Publishing Inc.

Newburg, Doug (1992). *A Journal of Qualitative Inquiry*, Nr1.

Orlick, Terry (1978). *The Cooperative Sports & Game Book. (Alla vinner.)* New York: Pantheon Books.

Orlick, Terry (1986). *Psyching for Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, Terry (1986). *Coaches Training Manual to Psyching for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, Terry (1988). *Sharing Views on the process of effective Sportpsych Consulting*. Government of Canada fitness and Amateur Sport.

Orlick, Terry (1990). *In Pursuit of Excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, Terry (1992). The Psychology of Personal Excellence. *Performance Enhancement*, Nr 1.

Singer, Robert, N & Murphy, Milledge & Tennant, L Keith, (red) (1993) *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: MacMillan Publishing Company.

Smith, Ronald, E (1993). *Psychology*. West Publishing Company.

Uneståhl, Lars-Eric (1979). *Självkontroll genom mental träning*. Örebro: Veje Förlag AB.

Uneståhl, Lars-Eric (red) (1983). *The mental aspects of gymnastics*. Örebro: Veje Förlag AB

Uneståhl, Lars-Eric (red) (1986). *Hypnos I teori och praktik*. Örebro: Veje Förlag AB

Uneståhl, Lars-Eric. (1990). *Mental träning Sport & Idrott*. Örebro: Veje Förlag AB

Uneståhl, Lars-Eric (1996). *Integrerad Mental Träning*. SISU Idrottsböcker.

Weinberg, Robert, S & Gould, Daniel (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Campaign, IL: Human Kinetics.

Williams, Jean, M (red) (1993). *Applied Sport Psychology*. Mayfield Publishing Company.