

# Integrerad Mental Träning

# Integrerad mental träning

Lars-Eric Uneståhl

© Lars-Eric Uneståhl

Författare: *Lars-Eric Uneståhl*

Produktion och bearbetning:

Grafisk formgivningen: *Henrik Karlsson*

Illustrationer: *Henrik Karlsson*

Omslag: *Lars Gyllendorf*

Tryck:

ISBN:

## **Innehåll**

*Förord*

*Kapitel 1* Mental träning 5

*Kapitel 2* IMT – integrerad mental träning 11

*Kapitel 3* Den nya livsstilen 18

*Kapitel 4* Teamträningens ABC 29

*Kapitel 5* Träning, träning, träning 38

*Kapitel 6* Mental grundträning 53

*Kapitel 7* Idrottstrance 71

*Kapitel 8* Avspänd effektivitet 86

*Kapitel 9* Framgångsfaktorer 94

*Kapitel 10* Mental styrketräning 114

*Studieplan* 126

*Träningsdel* 134

*Referenser och litteratur* 177

## Förord

För att nå framgång i tävlingsidrotten måste du både muskulärt och mentalt kunna maximera effekten och resultatet samtidigt som du minimerar insatsen och ansträngningen. Du måste kunna förena intensiv, regelbunden och långvarig träning (ofta kallad "hård" träning) med att under träningen låta vissa kroppsdelar vila och efter träningen låta hela kroppen återhämta sig genom djup vila.

I de mentala tävlingsförberedelserna måste du hindra "mental utbränning" genom att minska ner kvantiteten av tankar och öka kvalitén. Slutligen måste du i tävlingsögonblicket kunna uppleva en känsla av flyt, lätthet och att "allt går av sig själv" trots att kroppen presterar maximalt.

Denna kombination är inte naturligt inbyggd hos en människa utan måste läras in. Detta kan ta lång tid, eftersom det strider mot hur kroppen "normalt" fungerar. Ska du lyckas i idrott, på scen eller i arbetslivet, måste du dock lära in och automatisera det vi kallar för "avspänd effektivitet" – eller som Michael Johnson säger: *Nyckeln ligger i att kunna förena mental tändning med fysisk avslappning.*

Lars-Eric Uneståhl

# Kapitel 1

## Mental träning

Vissa av de principer som den mentala träningen grundar sig på har funnits i den asiatiska kulturen under tusentals år. I USA dök ordet "mental practis" upp i början av 1900-talet och kom under ca 50-års tid att kopplas till motorisk inlärning. Samtidigt utvecklades systematiska metoder för avslappning, varav den mest kända blev Jacobssons "Progressiva avslappningsträning". I Europa utvecklade Schultz den autogena träningen. Autogen träning grundas på en mycket utförlig träning i avslappning och kroppskännedom innan man så småningom går över till visualisering. I de första artiklarna om mentala inslag i idrotten i Sverige användes därför benämningen "autogen träning".

### Från autogen till mental träning

I slutet av 60-talet övergick jag till benämningen *mental träning*, eftersom den modell som växte fram i Sverige radikalt skiljde sig från den autogena träningen. Många var mycket kritiska mot betäckningen "mental träning", eftersom man menade att människor skulle förknippa detta med mentalsjukdom och mentalsjukhus. Så var också fallet i början, men så småningom var begreppet accepterat som ett träningsystem för prestation- och kompetensutveckling.

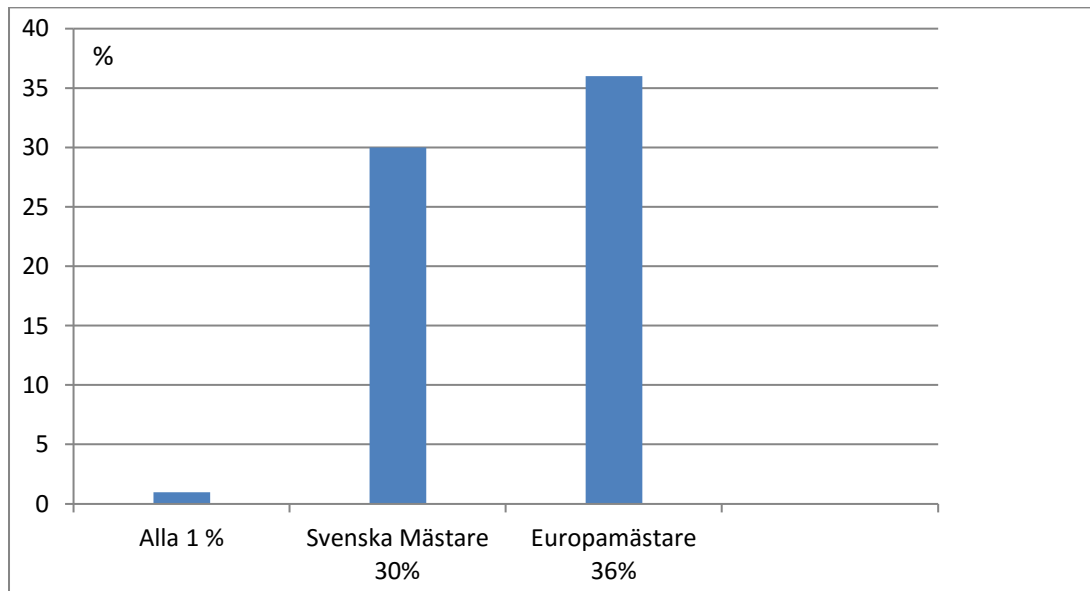
### Kort historik

Den mentala träningen växte fram i Sverige i början på 70-talet. Metoderna byggde på forskningsresultat från Uppsala Universitet under 60-talet. Min doktorsavhandling tog bl.a. upp följande områden.

- Hur mentala processer (tankar, bilder, känslor) påverkar kroppen
- Kontroll över mentala processer genom alternativa medvetandetillstånd (hypnos)
- Möjligheten att utveckla prestationshöjande egenskaper genom träning

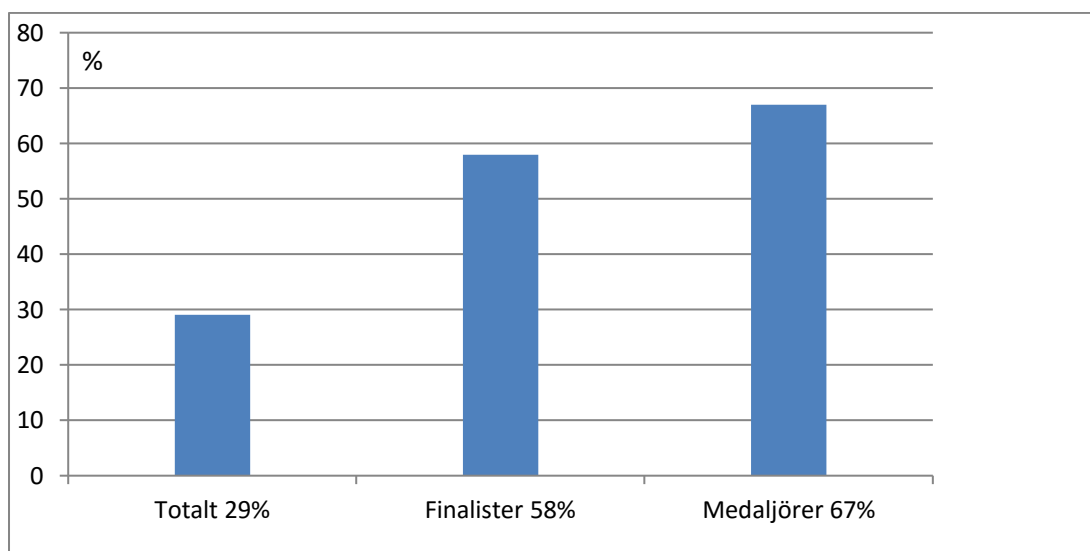
Bland annat visades att egen träning på det mentala området hade flera fördelar jämfört med att tränas av någon annan. Samtidigt var det ofta svårt att få de rätta mentala effekterna, om man instruerade sig själv (det instruerande/analytiska jaget visade sig störa det upplevande jaget). En kompromiss blev då att starta egen träning med hjälp av instruktioner på ljudkassetter, innan man så småningom fick ta över helt själv.

Den mentala träningen spred sig ganska snabbt inom idrotten men var under 70-talet mycket fokuserad på elitidrotten. 1980 använde bara ca 1 % (ca 5000) av de aktiva (ca 1 miljon) mental träning. Däremot var procenten mycket högre bland eliten (figur 1)



Figur 1. Antalet idrottare i % av dem som tränat mentalt (1980)

En undersökning av olympiaden i Montreal visade att ca en tredjedel av deltagarna hade prövat mental träning. En mindre omfattande undersökning vid olympiaden i Moskva 1980 visade följande fördelning (figur 2).



Figur 2. Antalet idrottare i % av de svenska olympiadeltagarna 1980, som tränat mentalt, Figuren kan tolkas på två sätt: 1. Mental träning ger bättre prestationer. 2. Ju bättre man är, desto mer använder man sig av mental träning. Antagligen spelar bägge dessa förklaringar in.

Vid olympiaden i Montreal 1976 var Sverige den enda nation som medförde en idrottspsykolog/mental tränare. 1988 i Seoul och 1992 i Barcelona hade de flesta nationer, dock ej Sverige, mentala tränare. Australien, med bara 16 miljoner invånare, hade t ex fem mentala tränare i IS-byn.

Det här är ett av många tecken på att Sverige, som på 70-talet var ett föregångsland när det gällde systematisk mental träning, har blivit ett U-land. I många av de ca 20 förbund, som satsade på mental träning på 70-talet och början av 80-talet, skedde en nedgång från mitten av 80-talet. Sverige har istället blivit ett föregångsland när det gäller mental träning i skolan, inom hälso- och sjukdomsvården och inom arbetslivet. Att utvecklingen skett olika i olika riktningar inom idrotten jämfört med andra samhällsområden har säkert flera orsaker, t.ex.

- Många såg mental träning som en klinisk metod, där man sätter in åtgärder om man får problem, istället för att se mental träning som en nödvändig ingrediens i utvecklingen av idrottare.
- Många idrottare var inte vana vid att sköta träningen själv. Mental träning bygger ju på självinstruerande och daglig träning, som idrottaren själv har ansvar för.
- Många utvärderade effekten efter att bara ha prövat träningsprogrammen några gånger. Mental träning bygger liksom fysisk träning på en integrerad förändringsprocess, som fordrar systematisk träning under ganska lång tid.
- Det intresse som ändå fanns från vissa förbund och enskilda idrottare har inte tillräckligt understötts av t.ex. olympiska kommittén.
- Allt eftersom intresset ökade från andra länder och från andra samhällsområden i Sverige fanns det allt mindre tid och möjligheter att serva den svenska idrotten.
- Utbildningen av diplomerade mentala tränare startade först 1990.

Jag tror personligen att de allt sämre resultat Sverige uppnått de sista 10 åren har med detta att göra. Jag är inte ensam om den åsikten. I samband med VM i Falun 1990 framträdde Gunde Svan i TV och hävdade att en av de viktigaste orsakerna till de dåliga resultaten var att truppen inte hade fått samma mentala träning som man tidigare fått under 80-talet fram till Calgary. Eftersom nu Centrum för Prestationsutveckling har gett Idrottens Utvecklingscentrum i Örebro uppgiften att serva landslagen med mental träning, i första hand fram till OS i Atlanta och Nagano, ska det bli intressant att se om denna nedåtgående trend kan vändas.

## Idrottspsykologi ut – mental träning in

### Vem är idrottspsykolog?

I de flesta länder växte idrottspsykologin fram som en akademisk sidogren till psykologi och gymnastik/idrott. Eftersom det dröjde ända till 80-talet innan universiteten startade mer formella utbildningar i idrottspsykologi var det tveksamt vilka som egentligen kunde kalla sig idrottspsykologer. Det uppstod konflikter mellan psykologer som hade idrotten mer eller mindre som hobbyverksamhet och andra, t.ex. tränare, som också "fuskade" i ämnet.

### Onyttig idrottspsykologi

Det fanns också en annan konflikt som med åren blev allt tydligare nämligen mellan idrottspsykologin och den praktiska idrotten. Idrotten upplevde alltmer att idrottspsykologin tillförde mycket lite praktisk nytta. Många undersökningar gjordes mer för forskarna än för idrottens skull och många av frågeställningarna var helt ointressanta för tränare och aktiva. I vissa länder, t.ex. Tyskland, utfärdades t.o.m. förbud för idrottspsykologer att få arbeta med de aktiva.

### Tillämpad idrottspsykologi och Mental träning

Missnöjet ledde bl.a. till att Sverige tog initiativ till att tillsammans med ett tjugotal länder bilda ISMTE (The International Society for Mental Training and Excellence). Uppgiften för ISMTE blev bl.a. att introducera den mentala träningen för aktiva och tränare och att starta en internationell utbildning till *Diplomerad Mental Tränare*. Initiativet till den utbildningen kom också från Sverige och idag finns två alternativ. En svensk treårig utbildning till *Diplomerad Mental tränare* (genom Skandinaviska Ledarhögskolan) som är öppen för alla och en internationell utbildning (genom Idrottens Utvecklingscentrum i Örebro) som leder till *Certified Mental Training Counselor*.

### Kommande utbildningar

I samarbete med bl.a. Ottawa University arbetar vi nu med att genom distansutbildning (video och datanätverk) göra den internationella utbildningen tillgänglig för ett stort antal länder. Vi arbetar samtidigt med att göra delar av den utbildningen tillgänglig i vidareutbildningen av tränare.

## Mentala faktorer i idrotten

En jämförelse mellan elitidrottare visar på avsevärda fysiska skillnader ifråga om längd, vikt, muskelstyrka osv. Man hittar t o m förvånansvärt stora skillnader i teknikavseende även när man jämför världsmästare och instruktionsboken. Däremot finns det betydligt större likheter om man jämför bra idrottare vad gäller psykomotoriska och mentala funktioner, t ex koordination, flexibilitet, timing, mental tuffhet, motivation och känslomässig stabilitet.

## Mental träning – humbug?

En av de saker som vid ett flertal tillfällen har uttryckt sitt tvivel om mental träning är Patrik Sjöberg. Jag citerar ur Expressen från juli-95.

*”hur ska en idrottspsykolog kunna förklara för mig vad jag ska tänka inför ett avgörande hopp? Jag känner ingen psykolog som varit i den situationen själv. Mental träning är bara en humbug.”*

Jag håller med Patrik Sjöberg. Den idrottspsykolog som talar om för Patrik hur han ska känna sig är en humbug. Det gäller i och för sig även fysiska tränare – för hur många av dessa har hoppat 2,40 i höjd? Det finns visserligen en känsla som är förknippad med topprestationer (IPK – den ideala prestations känslan), men den är individuell och därför måste Patrik själv identifiera den utifrån tidigare maximala prestationer. Den mentala träningen, som *inte* är humbug, är den träning som Patrik själv kan använda för att få kontroll över den rätta känslan och programmera in den innan viktiga tävlingar och hopp.

## Alla har mentala processer

De vanligaste mentala processerna är tankar, bilder och känslor. Varken Patrik eller någon annan brukar förneka att alla människor har sådana processer varje dag. Ingen förnekar väl heller idag att vi påverkas av detta och att det gäller även kroppen. Hur tankar och bilder påverkar både motorik (ideomotorik) och kärlsystem är väl känt och att kroppen reagerar på känslor vet alla. Mental träning har då som ett av sina huvudmål att på kontroll över dessa processer och att påverka kropp och sinne på ett positivt och målinriktat sätt.

## Mental träning kan numera betyda vad som helst

Mentala processer kan påverka kroppen positivt och negativt. Tyvärr har alla möjliga former av mental påverkan och mentalt arbete de senaste åren kommit att kallas mental träning.

Att "tänka på" och göra upp mentala planer för en kommande tävling kan göra lika stor skada som nytta beroende på hur den bedrivs, det tankemässiga innehållet och på vilket stadium idrottaren befinner sig.

Sven Nylander och Henrik Dagård arbetade båda inför VM-95 med mentala planer, liket ledde till bra resultat för Sven, men dåligt för Henrik. Skillnaden i resultat kan nog förknippas med "den mentala grundträningen". Sven Nylander har genom många års träning skaffat sig grunderna (muskulär och mental avslappning – mentala rummet etc.) och kan därför integrera de mentala planer han gör upp. Har man däremot inte den grunden, utan startar direkt med mental planering leder det oftast till en förvirring – man börjar tänka och fundera för mycket och därmed störs automatiken.

Mental träning är alltså inte en beskrivning av en metod eller ett träningssystem. Det har istället blivit ett samlingsnamn för alla möjliga metoder där mentala processer är inblandade. En del av dessa har positiva och andra negativa effekter på en idrottare, medan ytterligare andra är verkningslösa.

Det är därför viktigt att dessa metoder utprövas i vetenskapliga undersökningar innan man använder dem, istället för att som nu skett använda våra elitidrottare som försökskaniner.

## Andra länder

I andra länder kom den svenska metoden att kallas för IMT, som stod för "inner Mental Training". Eftersom den modellen var ensam i Sverige och också låg till grund för den 2-4-åriga diplomeringskurs (diplomerad mental tränare) som startade 1990, så fanns det ingen anledning då att ändra uttrycket mental träning.

## IMT – integrerad mental träning

Men som vi nyss nämnde har på senare år uttrycket börjat användas som ett samlingsnamn för alla slags metoder, där mentala processer ingår. Samtidigt har begreppet "mental tränare" börjat användas för personer som använder dessa metoder, oavsett utbildning eller kompetens.

Jag har därför bestämt mig för att från 1996 gå över till den internationella beteckningen IMT, som på svenska ska betyda "integrerad Mental Träning", därav titeln på denna bok.

## Anonyma exempel

I boken finns principerna i och filosofin omkring IMT beskriven. Detta är varvat med exempel från arbetet med aktiva och tränare. Jag har valt att utesluta alla namn. De enda gångerna jag använder namn är om jag citerar något som publicerats offentligt. I boken finns också en utförlig beskrivning av den praktiska träningen.

## Kapitel 2

### IMT – Integrerad mental träning

Här följer i korthet några exempel på områden, där den mentala träningen bör integreras för att göra skäl för begreppet IMT.

#### Integration den fysiska träningen

Bortsett från den mentala grundträningen, d.v.s. första delen av IMT, där stora delar bör tränas separat, så strävar IMT efter att så mycket som möjligt integrera den fysiska och den mentala träningen. Det kan göras genom att man

- förlägger lyssnandet av inspelade mentala träningsprogram till den fysiska träningsmiljön
- generaliserar de inlärdade effekterna till en mängd "vardagliga" situationer
- ökar "vardagsinläringen", d.v.s. skapar mentala tävlingsmoment under träningen
- skapar en "in vivo-träning", där idrottaren härddas genom mentalt tuffa uppgifter
- har klara mentala och fysiska målsättningar med varje träningspass

#### Integration av hjärnans aktivitet

En huvuduppgift under IMT:s mentala grundträning är att skapa och utveckla ett "mentalt rum". Detta "rum" får definiera det alternativa medvetandet- eller sinnestillståndet (AST), till vilket en stor del av den mentala träningen förläggs. Med avancerad EEG-teknik har det varit möjligt att visa att hjärnan arbetar efter ett annat "operativsystem" i det mentala rummet. Bland annat försvinner aktivitetsskillnaderna mellan främre och bakre delen av hjärnan och mellan vänster och höger hjärnhalvan. Det sker alltså en integrering och synkronisering av hjärnans verksamhet.

## Integration av kropp och sinne

I det alternativa sinnestillståndet förändras informationsprocessen så att en direktkontakt uppstår mellan mentala processer och kroppsliga funktioner. Om man fortsätter liknelsen med hjärnan som en dator så kan man säga att AST (det mentala rummet) medför både ett annat operativsystem och en annan mjukvara, som minskar "realitetstestningen" och öppnar en direktväg till kroppen för tankebilder. Det "alternativa kontrollsystem" som uppstår upplevs av idrottare som att "allt fungerar av sig själv, utan medvetna tankar och viljemässig ansträngning". Man har "flyt".

## Integration av själv- och målbilder

När man väl har bestämt vilka självbilder man vill ha och gjort upp framtidsmålen integreras dessa bilder i det mentala rummet och styr sedan från en omedveten nivå ("autopilot"). Det gör t.ex. att idrottaren styrs mot ett bestämt slutresultat trots att han/hon lever i "processen" och är helt fokuserad och koncentrerar på det som sker i nuet.

## Integration av motorisk inläring och utveckling

Dessa integrerade eller programmerade målbilder utgör också grunden för den motoriska och mentala inläringen och utvecklingen.

Eftersom all inläringen är "målstyrd" så blir de målbilder eller "utvecklingsbilder" som en idrottare gör upp mycket viktiga för t.ex. träningsprocessen. För en bra teknikutveckling kan man t.ex. integrera bilder från någon annan som är tekniskt överlägsen. Detta bör ske i det mentala rummet och bygga på upplevelse och inte analys (neuromuskulär inläring).

## Integration av personlig utveckling

Eftersom IMT bygger på en långsiktig och systematisk träning sker förändringarna i en långsam takt och integreras på ett naturligt sätt i personligheten. De nya och bättre tankarna, bilderna och känslorna lärs inte bara in utan automatiseras och integreras på ett sådant självklart sätt att man inte alltid tänker på det. Ofta är det omgivningen som först lägger märke till att man har förändrats.

## Integration av framtiden

IMT bygger inte på "självinstinkt" utan på "målinsikt". Det vanligaste i vårt samhälle är att vi bygger upp en självbild som är byggd på det förflutna. Vi ser oss som en produkt av arv och miljö. IMT ser inte människan som ett resultat av historien utan som en orsak till framtiden. Eftersom identiteten och självbilden i IMT inte bygger på tidigare erfarenheter, utan skapas genom framtidsmålen, försvinner den stämpningsprocess, där idrottare ofta blir blockerade genom dåliga erfarenheter och alltmer säkra på att man "är den man är". En viktig del av IMT blir därför möjligheten att "skapa minnen av framtiden"

## Integration av samhället

Målet för IMT har från början varit "en bättre värld genom utbildning och träning". Detta har definierats så att målet är att nå alla människor med information och ett handlingsprogram som leder till att man fungerar bättre (i idrott, arbete, studier och relationer) och mår bättre. Det har därför varit en viktig att föra ut IMT till alla sektorer i samhället. Här är Sverige idag föregångsland, eftersom mental träning i andra länder fortfarande är nästan helt fokuserat på idrotten.

### **IMT – Integrerad Mental Träning**

#### Vision

En bättre värld genom information och träning

#### Definition av en "bättre värld"

Att människor fungerar bättre (prestationer och relationer) och mår bättre.

#### Konsekvensmål:

- \* Att nå alla människor
- \* Att träna hela människan
- \* Att nå en varaktig effekt

#### Arbetsgång

Ledarutveckling

Personlig utveckling->Teamutveckling->Organisationsutveckling->Samhällsutveckling

### **IMT – Personlig utveckling**

## Mål

Att fungera och må bättre

## Väg

Systematisk, långsiktig, utprövad träning

## Medel

Mentala processer (tankar, bilder, känslor etc.)

## Karaktäristiska för IMT

IMT skiljer sig från andra former av mental träning genom bl.a. följande:

- Träningen pågår dagligen under minst 4-5 månader.
- Träningsprogrammen (ett per vecka) är placerade i ordningsföljd utifrån en utvecklingsplan.
- I grundträningen utvecklas ett alternativt sinnestillstånd (mentala rummet) som utgör grunden för utvecklingsförändringarna.
- IMT är en självinstruerande träning, där var och en blir sin egen tränare och expert på sig själv.
- Det är en fördel att starta IMT så tidigt som möjligt i sin idrottskarriär.
- IMT bygger på en utvecklingsmodell som riktar sig till alla människor..
- IMT startar en förändringsprocess, där den gradvisa utvecklingen automatiseras och integreras på ett naturligt sätt.

## Behov av IMT

Insikten att idrottsprestationer är mycket mer än muskelstyrka, kondition och teknik har funnits länge. Både idrottare och tränare är idag väl medvetna om att psykologiska förmågor och mentala processer spelar en mycket viktig roll och då speciellt i tävlingsidrotten. Idrottsprestationer kan variera radikalt inte bara från tävling till tävling utan även under samma tävling eller match. Prestationen från ett tennis-set till nästa eller från en halvlek/period till nästa kan vara så radikalt att det ibland verkar som om det vore nya spelare på tävlingsarenan.

Att alltid kunna göra sitt bästa är ett av de två huvudmålen för IMT när det gäller prestation. Den andra huvuduppgiften är naturligtvis att ytterligare utveckla och förbättra den maximala prestationsförmågan.

## Spontan mental träning

När Ingemar Stenmark kom i kontakt med en bok om mental träning 1977 var hans kommentar "Jag vet ingenting om mental träning, men så här har jag alltid tänkt". Gunde Svansson resonerade ungefär likadant. Idrottare som dessa två hade ju den fördelen att de "rätta" tankebanorna och bilderna från början hade integrerats och programmerats på ett sådant sätt att det blivit naturligt och självklart.

För Björn Borg var det lite annorlunda. Han genomgick visserligen inte heller något formellt mentalt träningsprogram, men ändå lärde han sig kylan och den mentala tuffheten genom träning. Förvandlingen var ju stor från den känslomässigt hetsige pojken till den senare "Ice-Borg"

## Stegvis träning

IMT är uppbyggt stegvis i olika faser, vilket gör att du inte kan börja direkt med tävlingsförberedelser eller tävlingsstrategier. Det är kanske t.o.m. så att du inte behöver träna förberedelser eller strategier, eftersom den mentala träningen effektiviserar det du redan gör. Alla idrottare har t.ex. olika sätt att koncentrera sig på uppgiften (triggers). Eftersom ett steg i den mentala träningen ökar koncentrationsförmågan och binder den hårdare till den trigger du valt, så kommer du automatiskt att bli mer koncentrerad även om du fortsätter att följa samma rutiner som du gjort tidigare.

Fas 1	Mental grundträning, muskulär avslappning	4 veckor
Fas 2	Mental grundträning, mental avslappning	3 veckor
Fas 3	Självbildsträning	3 veckor
Fas 4	Målbildsträning	3 veckor
Fas 5	Koncentrationsträning	2 veckor
Fas 6	Mental tuffhetsträning	2 veckor
Fas 7	Livskvalitetsträning	4 veckor

## Hur länge och när?

Träningen tar ca 15 minuter per dag. Det innebär knappt 40 timmar under en 5-månadsperiod. Det låter inte mycket med tanke på att man i vissa idrotter, t.ex. simning,

tränar 20-30 timmar i veckan. Tanken är dock att det som lärs in under den korta träningsperioden per dag ska integreras under dygnets övriga timmar så att tränings effekterna så småningom finns med dygnet runt.

Du bestämmer själv en tidpunkt för träningen som passar. Eftersom det är viktigt att träningen snabbt blir en naturlig del av din tillvaro (du automatiserar träningen) så är det en fördel om du kan hålla dig till samma tid på dygnet varje dag.

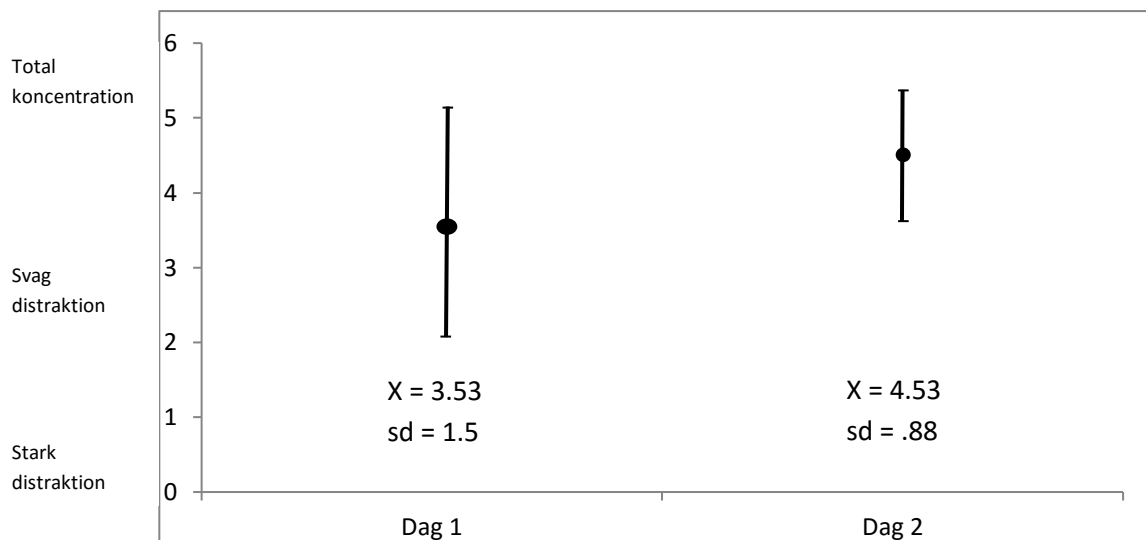
En vanlig fråga är: "Kan jag förlägga träningen till insomnandet?" Ja, det kan du. Det är ingen nackdel, utan tvärtom. Det är ett utmärkt sätt att somna. Den behållning du har av sömnen beror nämligen inte bara på *att* du sover eller *hur länge* du sover utan också på *hur* du sover.

### Snabba kontra långsiktiga effekter

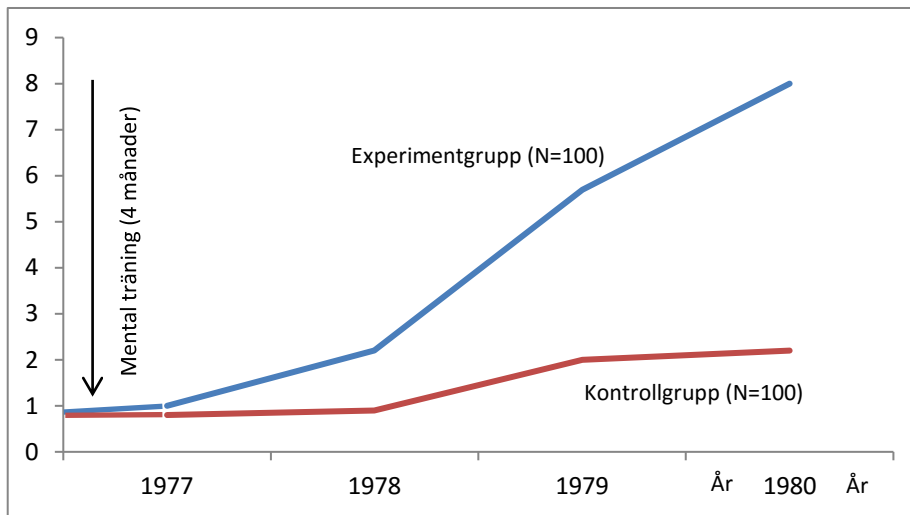
En studie som vi genomförde i samband med en träningsvecka för det amerikanska gymnastiklaget visade att en intensiv koncentrationsträning under 5 dagar kunde leda till en signifikant höjning av resultatet på ett visst test (se figur 3).

Man kan alltså nå snabba resultat med mental träning om man inriktar arbetet på ett begränsat fysiskt eller mentalt prestationsområde.

Vill man däremot höja sin prestationsförmåga mer generellt fodras en helt annan långsiktighet och uthållighet i träningen, vilket figur 4 visar.



Figur 3. Mentala träningseffekter på koncentration  
(US National Rhythmic Gymnastic Team: Schmid, Uneståhl, 1983)



Figur 4. 200 bowlare slumpvis utvalda till experiment- och kontrollgrupp. Mentala träningseffekter på bowlingförmåga efter 4 månader av mental träning. (Breife, Uneståhl, 1982)

Här fick 100 bowlare (från landslagsnivå ner till div V) träna i 4 månader (daglig träning). Jämfört med en matchad kontrollgrupp (100 st.) var det "bara" psykologiska (mentala) skillnader efter 4 månader, men inga prestationsskillnader. Allt eftersom åren gick ökade dock skillnaden alltmer mellan experiment- och kontrollgrupp.

Det är alltså först när träningen inte bara är inlärd utan automatiserad och integrerad som de verkliga resultaten kommer.

## Förändringsprocess

Vad träningen vill starta är alltså en process där förändringen sker i långsam men säker takt och där förändringarna blir så naturliga att man ofta inte ens tänker på dem. Ibland är det omgivningen som först lägger märke till att något har hänt. Idrottare har ibland efter några månaders träning rapporterat att personer i deras omgivning börjat påpeka positiva förändringar, som de inte lagt märke till själva.

## Kapitel 3

### Den nya Livsstilen

IMT är idag något mycket mer än ett träningsystem. Runt den mentala träningen har växt upp en filosofi, vilket har gjort att IMT har blivit ett sätt att tänka och ett sätt att reagera. Det har blivit ett sätt att leva.

Vi ska här beröra den del av filosofin som har direkt anknytning till vad man skulle kunna kalla den äkta "idrottsmodellen".

#### 1. Utvecklingsmodell

Vi utvecklas genom att vi skaffar erfarenhet, som vi t.ex. får genom att lösa en uppgift första gången. Om man ser det så har de flesta kanske bara ett års erfarenhet från jobbet medan resten blir upprepning. Idrotten är här annorlunda till sin natur.

#### Individuella idrottare kontra lagidrottare

För en individuell idrottare är det naturligt att tänka i termer av utveckling. Han eller hon vill bli bättre och bilderna är ofta relativt klara både av målen och metoderna att ta sig dit.

Men så är det inte inom lagidrotten. När 100 av våra bästa fotbollsspelare (Uneståhl 1983) fick frågan om hur många som ville bli bättre, svarade alla jakande. Men 72 av dem visade sig sedan ha framtidsmålet "Att platsa i laget". För hälften av dessa berodde detta på att de helt enkelt inte ville arbeta för att bli bättre. De var nöjda med att komma med i laget igen och ville inte satsa mer träning än vad som behövdes för detta.

Den andra hälften ville bli bättre, men hade inte kunnat hitta någon klar utvecklingsbild, som motsvarade denna önskan.

#### Livet som en ishockeymatch

Av livets tre perioder blir den första lätt uppvärmning för den 2:a perioden. Man förbereder sig för det "verkliga livet" genom att gå igenom skolor, skaffa sig ett yrke samtidigt som kroppen växer och hjärnan utvecklas. Den andra perioden blir sedan lätt kopplad till "slå vakt om", stillastående och upprepning och under tredje perioden förväntas man t.o.m. dra sig tillbaka från "livet".

Att istället se hela livet som en upptrappning, stegring och utveckling är viktigt i den mentala träningen.

## 2. Träningsmodell

Det är lätt att uppsatta mål rinner ut i sanden eller att man efter en tid återgår till sitt "vanliga" sätt att fungera. Även om man blir tänd för en förändring så finns det starka krafter som håller den vuxna människan kvar i det "vanliga" livssättet.

Men en sann idrottare sätter inte bara upp utvecklingsmål utan kopplar det omedelbart till ett konkret handlingsprogram, där man vet vad man behöver göra för att nå de uppsatta målen.

## 3. Kliniska modellen

I den kliniska modellen vidtar man förändringar när man får problem, annars inte. Hela vårt samhälle bygger på problembaserade åtgärder, där förändringar blir reaktioner på problem, svårigheter och kriser. Man inriktar sig på tillfälliga lösningar och att hjälpligt hålla någon under armarna.

Istället för förebyggande åtgärder väntar man ofta tills det inte går längre. Man citerar gärna ordspråket: "Nöden är uppfinningarnas moder" trots att detta är en felöversättning av "Need (behovet) is the mother of inventions".

Ordet behov bör kopplas till motivation som har med en framåtskridande rörelse att göra. Många, många uppfinningar har kommit till trots att de tidigare lösningarna fungerat bra. Men de nya fungerade *ännu* bättre.

De sant kreativa människorna är de som ständigt frågar: "Kan det här göras ännu bättre"? Och detta utan att det behöver vara något fel på det tidigare.

#### 4. Omformulering

Ord som t.ex. "rehabilitering" innebär att föra någon tillbaka till en situation man hade innan man blev sjuk. Eftersom IMT:s mål är att föra någon fram till en situation, som är *bättre* än tidigare så använder vi istället "personlig utveckling för friskhet". På som sätt borde problemrelaterade ord som t.ex. sjukhus bytas ut mot målrelaterade ord som t.ex. friskhus. Här följer fler exempel:

Klinisk modell -> Utvecklingsmodell	
Arkeolog	Arkitekt
Reparatör	Byggare
Kliniker	Pedagog
Lerkärl	Krukmakare
Upprepning	Utveckling
Lön	Belöning
Kapital	Kunskap
Produkt	Mottagare
Nollhälsa	Plushälsa
Sjukvårdskonsument	Friskvårdsproducent
Standard	Livskvalitet

#### 5. Bort med diagnoser

När jag arbetade med ett av Kanadas största företag fick jag frågan: "Hur ska jag använda IMT på den specialavdelning vi har för våra "problem employees" (problemanställda). Mitt svar blev: "Om ni ska använda IMT bör ni för det första stänga avdelningen och för det andra slopa benämningen. I IMT finns varken problemanställda eller patienter. Det som finns är 5,5 miljarder människor i världen som alla skulle kunna identifiera sig med samma mål, ett bättre liv i form av att "fungera och må bättre". Metoderna att komma dit är ungefär densamma för alla. Vad är det då som skiljer? Jo, utgångsläget. Men om man startar en process så finns det ju ingen anledning att dela in människor utifrån en position som man redan har eller kommer lämna. Sätter man en problemdiagnos på sig själv (Jag är en människa som har svårt...) så försvårar det konstruktionen av utvecklingsbilder och skapar dessutom en stämpling som kan bli svårare att komma ur.

## 6. Tänk på att du ser det du förväntar dig

Begreppet "självuppfyllande profetior" gäller inte bara dig själv utan också din bedömning av andra. Vårt trygghetsbehov gör att vi snabbt försöker skapa oss en uppfattning om nya människor vi träffar, vi placerar dem i ett fack och även om det är helt fel fack är det mycket svårt att ta sig ut när man väl hamnat där. När man i USA tog in helt friska personer på ett mentalsjukhus så ville man se hur många minuter det tog för experterna att upptäcka att de intagna inte överensstämde med diagnosen. Man fick avbryta experimentet ett par veckor. Har man fått en diagnos så ser även experter just det som talar för diagnosen. Vänj dig därför vid otryggheten att vänta med din bedömning av andra.

## 7. Från missnöjet till lusten som drivkraft

Jag träffade för ett femtontal år sedan en tandläkare som berättade att han ett år tidigare hade varit så missnöjd med sitt liv att han beslöt att ändra allting. Han sålde sin praktik, skilde sig, flyttade utomlands och bytte både för- och efternamn. Men resultatet av detta hade blivit att han fått det mycket värre. Han hade hamnat ur askan i elden.

Vi kan jämföra detta med en lärare som också i början på 80-talet började bli missnöjd med sitt liv. Han övervägde att sluta som lärare och göra något annat. Så hörde han ett föredrag om personlig utveckling och förstod att det första han måste göra var att göra klart för sig hur han ville ha det. Han gjorde en livsplanering och kom som de flesta brukar göra fram till att han ville ha ett liv som var meningsfullt och där han kände att den insats han gjorde var betydelsefull. Nu, femton år senare är han fortfarande lärare i den lilla B-skolan i Norrland, men både han och eleverna trivs mycket bra och han nämns idag som ett föredöme för andra lärare.

Missnöjet driver till förändring, men vi vet inte var vi hamnar. Det kan bli bättre eller sämre. Förändringar som ska leda till utveckling och förbättring bör därför bygga på lusten som drivkraft. Därför börjar IMT-träningen med en "livsplanering", som utgår från en personlig vision som sedan skapar känslor av "mission och meningsfullhet". Genom att utgå från attraktiva framtidsmål som integreras i IMT-träningen skapas det engagemang och den energi som behövs för att nå delmålen genom hård och långsiktig träning.

Man talar ofta om reslust, matlust osv. Till detta kan vi foga ordet "idrottslust" som ett lämpligt ord att använda för att beskriva de inre belöningsfaktorer som bör utgöra den rätta motivationen att syssla med idrott.

## 8. Bygg på det starka

En kanotist i den australiensiska OS-truppen bad om råd en månad innan OS i Los Angeles. Han hade genomgått en del psykologiska test drygt 3 månader före OS, men inte fått svaret förrän nu en månad innan. Svaret bestod av tre sidor som framför allt beskrev hans svagheter. Han undrade nu hur mycket av det som han skulle hinna åtgärda innan OS.

Han fick hjälp med att förstå att han inte hade kvalificerat sig till OS på grund av sina svagheter utan på grund av sin fysiska och mentala skicklighet och att det nu var viktigt för honom att koncentrera sig på sina starka sidor. Kunde han använda sig av dem fullt ut och kombinera dem med det ideala prestationstillståndet så kunde det mycket väl räcka till en topplacering.

Det finns naturligtvis sidor vi kan förbättra, men att bygga upp mentala förmågor tar lång tid och bör göras under icke tävlingssäsong. Det är därför olämpligt att inför stora tävlingar påpeka svagheter som idrottaren inte kan eller hinner åtgärda.

Oavsett hur någon har förberett sig är det viktigt att ge honom eller henne en känsla av att vara väl förberedd och att ha tillräcklig kapacitet för att lyckas.

Det är därför som det behövs fler coacher än tränare vid stora tävlingar. Tränarens uppgifter är utförda och nu är det coachens uppgift att skapa en sådan yttre och inre miljö att idrottaren kan utnyttja sin förmåga och potential fullt ut.

## 9. Omtolkning

Vid en av olympiaderna skulle en 16 årig flicka göra sin internationella debut. Efter ankomsten till OS-byn klagade hon över hur nervös hon var och jag svarade: "Felet kan vara att du inte är tillräckligt nervös". Hon fick sedan en genomgång av de positiva aspekterna av nervositet – det vi kallar för tändning. Istället för att viljemässigt bekämpa nervositeten (vilket bara förvärrar problemet) kunde hon använda förändringarna i kroppen positivt.

Mycket av det som sker i kroppen i samband med en negativ aktivering (nervositet) och en positiv (tändning) är densamma. Skillnaden är till stor del av mental natur och kan anknytas till den gamla uppdelningen kamp och flykt. Vid nervositet vill man helst komma bort från situationen, medan man vid tändning ser fram mot och t.o.m. längtar efter tävlingen. Vi har inte haft ett bra ord på svenska för den positiva uppladdningen och därför har en hel del idrottare använt sig av ordet nervositet. "Jag behöver vara nervös för att fungera bra" är något man hör ibland. Frågar man då: "Skulle du vilja att tävlingen ställdes in eller att du slapp vara med?" blir svaret mycket ofta: "Nej, naturligtvis inte. Jag ser fram emot tävlingen"

Bara det att man får klart för sig att det som händer i kroppen och sinnet är av positiv natur kan göra att man kan njuta av det istället för att oroa sig. Oron och de viljemässiga försöken att få bort reaktionerna tar nämligen mycket energi. Uppladdningen och den positiva

tändningens uppgift är ju att ge energi, att ladda batterierna. Detta bör dock ske i nära anslutning till tävlingen. Det är därför viktigt att lära sig kontrollera och reglera uppladdningen så att den sker vid rätt tidpunkt och når sitt optimala läge i samband med topprestationen. Ett sätt att göra det är att binda allt som har med känslor, aktivering, uppladdning och koncentration att göra till triggers.

## 10. Ge aldrig upp

När jag utvärderade arbetet men en fransk utförsåkare frågade jag bl.a. om hennes bästa åk. "ja, sa hon, trots att jag som du vet vunnit OS-medaljer och världsmästerskap så är det faktiskt ett lopp där jag föll. Jag var så inställd på att aldrig ge mig att jag snabbt kom upp och gjorde sedan ett fantastiskt lopp, som slutade med en framskjuten placering."

I lagsporter finns det många exempel på vikten av att inte ge upp. Vid ett tillfälle ledde t.ex. AIK med 5-1 över Färjestad efter halva matchen. Ändå vann Färjestad med 6-5. Eller vem minns inte de matcher där Tre Kronor legat under med ett par mål med bara några minuter kvar att spela och ändå kunnat vända matchen till segrar.

I idrotter som inte har något tidsmässigt slut kan ända fler dramatiska svängningar ske. Hur många gånger har det inte hänt i tennis att någon blivit utspelad under två set för att sedan komma tillbaka och vinna matchen? Här gäller verkligen regeln att man aldrig behöver ge upp. I tennis kan t.ex. vinna en match trots att man förlorar 75 % av alla bollar.

## 11. Från problem till mål och möjligheter

Inför ett VM i ishockey hade Curre Lindström med sig en bild som föreställde en målvakt i ett ishockeymål. Han frågade spelarna i Tre Kronor: "Vad ser ni på den här bilden"? De flesta spelarna började omedelbart diskutera vem målvakten var. De såg *målvakten* medan några få spelare såg *målet*. Däribland fanns några av våra bästa målgörare.

Kropp och sinne styrs av bilder och bilder uppstår normalt av det som är mest konkret. Vad får du t.ex. för bilder när du tänker på vrede, argsinthet etc? Jo, någon ser arg ut, talar högt, rör sig häftigt etc.

När man närmar sig ett ishockeymål eller fotbollsmål och ska skjuta måste kroppen programmeras med hjälp av bilder. Själva skottet ska ske automatiskt. Risken är då överhängande att man utan att vilja det har målvakten som "målbild".

Man måste alltså träna upp förmågan att göra målets egentliga målområde konkret (använd siffror, färger etc. i träningen). Målvakterna brukar inte gilla dessa råd. De vill naturligtvis "tvinga" motspelarna att skjuta där de själva befinner sig. För att dra uppmärksamheten till

sig har därför vissa fotbollsmålvakter börjat klä sig i skrikiga färger (t.ex. Mexikos målvakt under VM 1994).

Inte minst i Sverige har vi sysslat så mycket med "problemidentifikation" och "problemanalys" att många av oss har blivit "problemfixerade".

När vi ser framåt i tiden ser vi oftare problemen än möjligheterna. Det är därför mycket viktigt att konkretisera de positiva målbilderna. Ordet problem lär betyda "hinder som skymmer utsikten", "hinder som skymmer målet" och detta innebär naturligtvis att ett av flera sätt att minska problemen är att konkretisera de önskvärda framtidsbilderna.

## 12. Problemfixering

En kollega i Oxford sa så här om bibliotekets rum med psykologlitteratur. "Titta på långväggen där borta, alla böcker handlar om oro och ångest. På väggen till höger handlar alla böckerna om depression och på väggen till vänster om aggression. Men på hela biblioteket finns det bara en bok om lycka". Den hade han själv skrivit – han forskar nämligen på lycka, men han är mycket ensam om detta.

En ung doktorand på universitetet i Hawaii berättade att hon hade tänkt doktorera på kärlek, men att hon inte kunde få tag på någon handledare. Jag övertalade henne att hålla fast vid ämnet. Nu är hon professor där, men i början var det svårt för henne att få handledning och bli accepterad av sina kolleger. Inom forskningsvärlden bör man nämligen hålla sig till beteendeproblem och inrikta sig på negativa känslor. Det anses inte fint att forska på det vi egentligen vill ha eller på orsakerna till att vi fungerar bra.

## 13. Fokus på det önskvärda

I den nya livsstilen ligger fokuseringen av intresse och energi på positiva målbilder och känslor. När det gäller att flytta intresset från problemen till det önskvärda har idrotten varit en föregångare till samhället i övrigt. På 70-talet sa dåvarande förbundskaptenen i fotboll, Laban Andersson: "När jag tänker på hur vi idrottstränare har blivit uppfostrade så är det ju nästan skandal. Van man har gjort oss till är felsökare istället för att förstärka och belöna det rätta".

Här har det dock skett en radikal förändring. När idrottarna filmades på 70-talets träningsläger så spelade man ofta upp misstagen och felen gång på gång. Idag visas de bra modellerna.

## 14. Från sybervision till idealvision

Bildstyrningen av kroppen används inte bara i samband med målintegrering och tävlingsförberedelser utan också i samband med motorisk inlärning och utveckling. I USA gjordes för ett antal år sedan specialinspelningar av tekniskt fulländade företrädare för golf, bowling, tennis och skidor. Genom att i det mentala rummet se sig själv idrotta och utan analys identifiera sig med personen på videon, har vi fått mycket intressanta och snabba framsteg även hos nybörjare. Detta har medfört att vi nu utvecklar sybervisionsprogram i andra idrotter t.ex. fotboll. För elitidrottare gör vi "ego-vision-" program, där man identifierar tidigare max-prestationer och presenterar dem med samma teknik. På det framtida forskningsprogrammet finns också "ideal-vision", dvs att låta datorn räkna ut och presentera den ideala tekniken för en viss idrottare.

Överfört till samhället ingår också i den nya livsstilen att komplettera mediernas problembilder med de positiva samhällsinslag som kan utgöra modell- och utvecklingsbilder.

## 15. Positiva förväntningar

Efter OS i Los Angeles fick jag möjlighet att delta i en utvärdering av det kanadesiska OS-laget. Laget delades in i två grupper.

Grupp 1      De som hade lyckats enligt förväntningarna eller t.o.m. överträffat dem.

Grupp 2      De som inte hade nått upp till det som förväntades.

Uppgiften var att genom test, intervjuer, observationer och granskning av förolympiska data från träningsjournaler och träningsläger hitta skillnader mellan de två grupperna. Speciellt viktigt var det att se om de båda grupperna hade förberett sig olika. Den klaraste skillnaden av alla mellan grupperna var följande.

För grupp 1 som hade lyckats var det naturligt att under lång tid före OS mata sin kropp med positiva bilder. De gjorde det inte bara under den mentala träningen, utan det var ett vanligt inslag i vardagen. De kunde t.ex. stå nere på gatan och prata med någon om väder och vind och mitt i samtalet gjorde de i tanken ett perfekt höjdhopp eller en perfekt avfyrning. När de gjorde så kom en positiv känsla. De såg också fram mot OS med tillförsikt och positiv förväntan.

För grupp 2 var det annorlunda. Här fanns en tveksamhet som var tydlig. De var medvetna om hur mycket det gällde och att de nog bara hade en enda chans (de flesta olympier är bara med en gång). Detta gjorde att de upplevde att risken för misslyckande var uppenbar. I stället för att dagligen mata kroppen med bra bilder så sköt de ofta bort de bilder som kom, eftersom de var mer negativa och innehöll saker som inte fick hända.

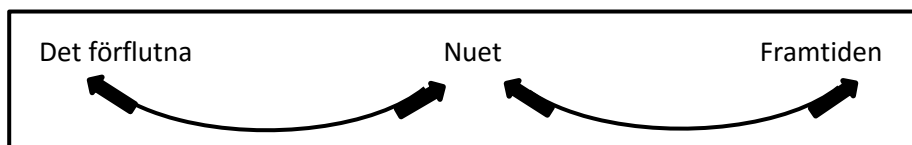
## 16. Anders seger över materien

En av våra simmare började drygt 1 år före OS att förbereda sig för olympiskt guld. Samtidigt hade han lärt sig att man inte kan förbereda sig för ett sådant mål, eftersom det inte är tillräckligt konkret och dessutom för okontrollerbart (hänger på andra). Han översatte därför det målet till en måltid. Man kan göra en relativt bra beräkning på vilken tid som kommer att fodras för guld. Han delade upp den tiden i mellantider och i sitt mentala rum började han simma den på de tiderna 3 gånger i veckan.

Tre månader innan OS blev han sjuk, kunde inte träna ordentligt och gick ner i vikt. Han kom till OS i fysiskt dåligt skick, men mentalt starkare än någonsin. Finalloppet blev ett tekniskt dåligt lopp, men kroppen utförde ändå det den var programmerad för. Guldloppet var en andens seger över kroppen.

## 17. Positiv identitet – positiva målbilder

Är du ett resultat av det förflutna eller en orsak till framtiden?



I den gamla livsstilen ses människan som en produkt av arv och miljö och diskussionen har genom åren gällt hur mycket den ena eller den andra av dessa betyder.

Psykologins uppgifter har framför allt varit att förklara människans beteende utifrån tidigare erfarenheter och upplevelser och den traditionella terapin har fokuserat på problem i nuet och relaterat dem till tidigare negativa upplevelser.

Detta har medfört att människor har fått allt svårare att skapa positiva målbilder. Det är mycket lätt att låsa fast sig i en viss självbild utifrån tanken: "Det är inte konstigt att jag blivit den människa jag är med tanke på min barndom, min uppväxt, det jag varit med om." Om man får alla tänkbara orsaker till varför man är som man är, ja då är det mycket svårt att se sig själv annorlunda. Kan man inte det, slår man undan grunden för den integrerande mentala träningen, eftersom man där börjar med att skapa positiva, konkreta och situationsförankrade bilder av hur man kommer att vara efter en tid.

## 18. Från dödgravare till guldetare

I den kliniska modellen var det undermedvetna en avskrädeshös där det gällde att rensa upp bland gamla likrester och benrangel. Gjorde man inte det kunde epidemierna snabbt sprida sig och ödelägga hela livet.

Den nya livsstilen ser det inre som en oerhörd resurs och en positiv kraftkälla. Det undermedvetna vill oss väl, det vill hela tiden hjälpa oss till ett bättre liv. Detta förutsätter dock att vi litar på denna inre kraft och kreativitet.

I den nya livsstilen låter vi den inre finna de bästa vägarna åt oss. Precis som i det kreativa tänkandet skissar vi målen klara, tydliga och konkreta. Efter att målprogrammeringen är gjord (sker i det "mentala rummet") förlitar vi oss på att våra inre resurser, sopta på ett omedvetet sätt, hittar den bästa vägen till målet.

Personlig utveckling innebär dock inte bara att vi utvecklar mot nya och djärva mål. Det innebär också att vi får mer av det som tidigare varit bra. Det finns mycket guld att hämta ur det förflutna. Om vi konsekvent letar efter det vi gjort bra, det som känts bra etc, kommer varje människa att hitta massor att vara stolt över. Detta ska inte hämtas fram bara för att skapa glädje i nuet, utan även för att utgöra en bra modell för framtiden.

Inom elitidrotten har jämnheten stor betydelse. I vissa idrotter kan man visserligen första gången få en strike eller träff (bowling, skytte etc.), men för att hamna i eliten måste man gång på gång kunna upprepa det man redan har gjort tidigare.

En viktig del av den mentala förberedelsen inför en tävling är därför att i sitt mentala rum "gå tillbaka" till en modelltävling och där hämta upp den "ideala prestations känslan" för att sedan programmera in den känslan till en kommande tävling.

I sina förberedelser inför OS i Sarajevo och Calgary använde sig Tomas Gustavsson av den känsla han hade på Bislet 1981 då han vann EM och slog världsrekordet. I sitt mentala rum kunde han återuppleva den känslan och sedan programmera in den och koppla den till OS-tävlingarna. Han byggde också på med andra positiva känslor från sin barndom, t.ex. av att efter skolan åka ut i skogen med mamma och pappa.

Samma metoder kan användas för att öka livskvalitén. Ta t.ex. begreppet lycka. Eftersom alla människor känt sig lyckliga någon gång i livet så är det inte så att vissa är lyckliga och andra inte. Skillnaden ligger i frekvensen – hur ofta har jag en känsla av lycka? Jag kan på samma sätt som en idrottare gå tillbaka och hämta upp en känsla av lycka och koppla den till vardagslivet.

## Vägen till livskvalitet

Vägen till livskvalitet kan sammanfattas så här:

- Notera utgångsläget
- Gör en målstyrd livsplanering
- Gör upp situationsförankrade målbilder
- Målprogrammera och skapa "minnen av framtiden"
- Identifiera önskvärda "historie-upplevelser"
- Skapa påfyllnings- och utvärderingsstationer
- Fokusera på nuet, processen och upplevelsen

## Kapitel 4

### Teamträningens ABC

På 70-talet var det framför allt individuella idrotter, som arbetade med mental träning. Det dröjde en bit in på 80-talet innan lagsporterna kom in i någon större utsträckning. Fortfarande är det dock lagsporterna i minoritet. Det finns ett flertal orsaker till detta. Här är några.

- IMT är framför allt till för idrottare som vill utvecklas och som tar varje chans till detta. Som nämnts tidigare har lagsporterna mindre av utvecklingsmålen.
- Även om vissa delar av IMT kan göras tillsammans så bygger den framför allt på egen träning. Lagidrottare är vana vid att så gott som all träning sker i grupp.
- Individuella idrottare är mer medvetna om kopplingen mellan mentala processer och prestationer. I lagidrotterna beror lagprestationen på fler personer och mer komplexa faktorer.

### Samma träning

En lagidrottare följer samma träningsprogram som individuella idrottare. När det däremot gäller tävlingsförberedelser och tävlingsstrategier så finns det betydande skillnader mellan lag- och individuella idrotter

### Skapa utvecklingsbilder

Innan man startar träningen bör man ha skapat utvecklingsbilder och det är som nämnts svårare i lagidrotterna.

Man kan mycket väl utgå från ett enkelt kontrakt, t.ex. "Jag tillhör de 10 bästa fotbollspelarna i Sverige" (kontraktet skrivs i presens även om man i skrivande stund har långt kvar till 10-bästa-listan), men sedan är det viktigt att föra över detta till målbilder, som visar hur man kommer spela då. Nästa steg är att identifiera vad man behöver förbättra för att nå dit, följt av en konkret handlings- och träningsplan.

## Grupp kontra team

För teamträning behöver man först identifiera vad som gör gruppen till ett team. Här är några skillnader.

GRUPPEN	Teamet
Gruppen har regelstyrning och stor administration	Teamet är målinriktat och har en liten administration
Gruppen utför uppdrag åt andra	Teamet arbetar åt sig själva och varandra
Gruppen anvisas de bästa vägarna till målet	Flexibilitet och kreativitet ger de bästa vägarna
Gruppen misstror olikheter hos medlemmarna	Teamet ser olikheter som en styrka
Djup förståelse uppstår mycket sällan	Öppen och ärlig kommunikation skapar förståelse
Kunskap är viktigare än tillämpningar	Bygger upp färdigheter genom praktik och träning
Gruppens mål utformas utifrån resurserna	Teamet utvecklar nya resurser för att nå attraktiva mål

Här presenteras endast de tre första stegen i teambuilding enligt IMT-modellen-

### A. Steg1. Gemensam målbild

Eftersom integrerade målbilder styr både träning och match är det naturligtvis mycket viktigt att hela laget enas om de övergripande målen. Detta är inte alltid så lätt eftersom samma mål kan ligga för högt i sannorlikheten för vissa spelare och för lågt för andra. Dessutom bör ju målet vara sådant att man inte under matchens, turneringens eller seriens gång riskerar att hamna på sannorlikheten = 0 (inte ha något att spela för längre).

### Slutspel som mål

Ett klassiskt dilemma är hur mycket man ska betona målet att nå ett slutspel i relation till att lyckas bra i slutspelet. I ishockey-VM finns många intressanta exempel på detta dilemma. När man betonat resultatet i finalspelet för hårt så har man antigen missat eller varit nära att missa finalspelet, medan när man betonat grundspelet för mycket, så har man haft svårt att programmera om i finalen. Man har ju redan nått det programmerade målet.

En annan svensk lagsport siktade sin vana trogen på guld i OS i Barcelona. Man räknade med final och arbetade därför med fotografier från den plats där finalspelet skulle gå. Man nådde också dit, men förlorade finalen och fick nöja sig med silver. Man nådde det programmerade målet (finalspel), men hade glömt att målbilderna skulle omfatta vinst i finalen.

## Från resursstyrd till målstyrd planering

Resursstyrd planering är fortfarande den vanligaste både vid individuell, team- och organisatorisk planering. Då sätter man målen utifrån de resurser man tror sig ha och de hinder man förväntas möta. Inte minst i neddragningstider blir målen oftast ganska mediokra och inte särskilt tändande.

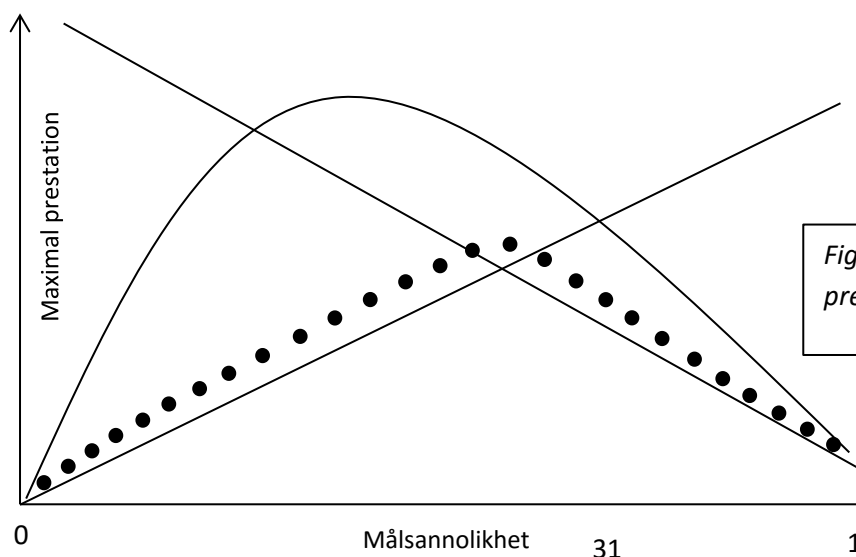
I målstyrd planering utgår man från djärva och attraktiva mål och undersöker sedan vilka resurser man måste skapa för att nå målen. Genom den tändning och den motivation som de attraktiva målen ger skapas oftast de nödvändiga resurserna. I resursstyrd planering blir emellertid målen en konsekvens av resurserna, medan resurserna blir en konsekvens av målen i den målstyrda planeringen. Du kan säkert gissa vilken modell som IMT arbetar efter.

## Mål med optimal sannorlikhet

Forskningen har visat att

- Höga och djärva mål ger bättre resultat än låga mål
- Realistiska mål ger bättre resultat än orealistiska mål

Det finns ju en konflikt mellan dessa forskningsresultat, eftersom höga mål lätt blir mindre trovärdiga och därigenom orealistiska. Med utgångspunkt från denna motsättning (streckade linjerna) skulle man kunna beskriva sambandet mellan prestation och målsannorlikheten på följande sätt:



Figur 5. Sambandet mellan maximal prestation och målsannorlikhet

Om sannorligheten är 0 (helt omöjligt) så är det ju ingen idé att försöka och om sannorligheten är 1 (uppgiften är så lätt att det är ingen risk att missa målet) så blir ju prestationen mycket låg (man gör inte mer än vad som behövs).

Om man *inte tränat mentalt* ser kurvan ut som den *punktformade* kurvan visar. *Med mental träning* ändras kurvan åt den *heldragna* linjen, I IMT ingår nämligen två viktiga moment som båda ökar sannorligheten för höga mål:

- Det mentala rummet. I rummet minskar eller försvinner ”realitetstestningen”, varför man kan skapa en trovärdighet för mål man annars tvivlar på
- Självbildsträningen ökar tilltron till egna resurser. Det ökade självförtroendet ökar också förtroendet för djärva målbilder.

Detta är en av orsakerna till att mål, som i karriärplaneringen arbetas fram på ett intellektuellt plan, bör följa den första regeln (djärva mål), dvs. att man skapar en framtid som är ideal och attraktiv utan funderingar på om man kan nå dit eller inte. När målen förvandlats till målbilder integreras dessa i det mentala rummet (träningsprogram – mål – programmering), varvid en naturlig trovärdighet uppstår. Dessutom skapas mer energi och motivation ju attraktivare mål som programmeras in.

## Tränarens uppgift

En av tränarens viktigaste uppgifter blir att styra sannorligheten för vinst i kommande match så att den blir optimal för laget. Är matchen ”för lätt” måste svårighetsgraden höjas och tvärtom. Detta är ofta svårt bl.a. därför att spelarna i laget är olika. Vissa spelar kanske bäst i underläge, andra i överläge och resten när det står och väger.

## Från vinst till bra insats

John Wooden, som vunnit fler matcher än någon annan i collegebasketboll, har aldrig gått till en match med målet att vinna. Målet hat istället varit att får varje spelare att göra sitt yttersta. Att gå från resultat till process har länge varit vanligt inom motivationsträningen. Dessutom strider vinst som enda mål mot reglerna att målet ska vara konkret och kontrollerbart – man vet ju inte vad man behöver göra för att vinna förrän matchen är över.

Det bästa vore naturligtvis om varje spelare själv kunde sköta detta på samma sätt som man i IMT får lära sig att ställa in sin optimala spännings- och aktiveringsnivå till matchstarten.

## Bryt ner målet i delar

Ett sätt att individuellt styra sannorligheten är att som spelare sätta upp ett eget mål, som man vet är så svårt att man kommer att ge sitt yttersta för att nå det. Samtidigt är det viktigt att undvika risken att målet blir så svårt att man riskerar att hamna på en sannorlighet av 0.

Målvakter satte tidigare ofta upp matchmålet att hålla nollan. Det innebar att när motståndaren gjorde mål så var sannorligheten 0 att nå det målet och man hade ingenting kvar att spela för längre. Men man kan ju inte ha målet att släppa in ett visst antal mål och inte heller att släppa in ett mål mindre än motståndaren. Lösningen har blivit att bryta ner matchen i delar, t.ex. att hålla nollan för varje femminutersperiod. Även om motståndaren gör mål, kan man ändå nå målet för större delen av femminutersperioderna

## Glöm målet

När man är överens om att de övergripande målen väljer man de bilder som ska symbolisera målet. Dessa bilder integreras sedan i det mentala rummet. När detta är gjort, tänker man inte längre på dessa. De ligger i bakhuvudet och styr från en undermedveten nivå samtidigt som de ger motivation och energi.

Genom att inte längre tänka på målet kan de mentala resurserna inriktas på nuet. Energin och uppmärksamheten fokuseras på den del av matchen som man är inne i.

## B. Steg 2. Olikheter som styrka

Hue ofta retar vi oss inte på att andra människor tycker och handlar annorlunda än vi själva. Många konflikter har att göra med att vi är olika och många människor använder mycket tid i livet åt att få andra att tycka som de.

En viktig del i teambuilding enligt IMT är att se olikheter som en styrka och en fördel. Om alla människor var exakta kopior av varandra så skulle ju livet vara jättetröstigt. "Om fem personer i en grupp tycker likadant så finns det fyra för mycket".

Men hur stämmer det med steg 1, dvs. att man ska ha en gemensam målbild? Jo, det stämmer bra genom att man lär sig skilja mellan målen och vägarna. När man går från regelstyrning till målstyrning innebär det att det gemensamma målet ger utrymme för en mycket större flexibilitet att pröva ut de bästa vägarna till målet. I denna diskussion och utprovning är det bra med så många synpunkter som möjligt, även om man till slut enas om en strategi och ett tillvägagångssätt. Men även om man är enig om vägen ska var och en bidra med det han eller hon är bra på.

## Komplettera varandra

I samband med laguttagningar inom idrotten har det blivit allt vanligare att inte ta ut de individuellt bästa spelarna, utan de som kompletterar varandra på ett optimalt sätt. Detta är ofta lättare att göra i ett klubbtag, eftersom man där på ett bättre sätt än i landslag kan träna in kompletterande funktioner hos en enskild spelare. Ibland ser man lag utan landslagsspelare befinna sig mycket högre tabellmässigt än lag med många landslagsspelare. Det skulle vara intressant att få se fler matcher mellan klubbtag och landslag.

Att ta ut spelare som kompletterar varandra optimalt tillämpas naturligtvis också vid landslagsuttagningar och även om man inte har samma chans till utvecklingsträning så är naturligtvis urvalet större än för klubbtag. Det gör att man också kan göra urvalet utifrån mentala förmågor som "påverkan på omgivningen", "hur man klarar pressade situationer", "risktagande", "hur man följer instruktioner", "kreativitet", "aldrig ge upp" etc. Det är dock inte så lätt att inför media och den enskilde "stjärnspelaren" motivera varför inte de "bästa" och individuellt "spelskickligaste" spelarna tas ut.

## Det ideala teamet

Inom lagsporterna har varje duktig tränare en uppfattning om vilka funktioner som är nödvändiga och vilka som är önskvärda för att nå ett maximalt resultat. Ibland finns det dock en snedfördelning, där man betonar fysiska och tekniska funktioner och där de mentala kommer i skymundan.

I de modeller som finns inom arbetslivet är det nästan enbart kombinationer av personliga färdigheter som mentala styrkor som karakteriserar det ideala arbetsteamet. I "Belbin-modellen" får varje individ identifiera sina två starkaste sidor, varefter teamet sätts ihop så att alla viktiga funktioner täcks in av teamet.

## Träning

Vare sig i idrott eller arbetslivet kan man alltid välja och vraka när man sätter ihop ett team. Det blir därför viktigt att med träning utveckla de funktioner hos enskilda spelare som behövs för att skapa ett bra team. Det gäller både de färdigheter alla behöver (spänningsreglering, självförtroende, motivation etc.) och de speciella färdigheter som det räcker att en eller ett par i teamet har (ledare, spelfördelare, uppmuntrare etc.).

## Positiva tolkningar

Samtidigt som man identifierar och utvecklar styrkeområden, så är det viktigt att acceptera de andra som de är just nu. Som nämnts bygger IMT inte på missnöjesförändringar, utan kombinerar glädjen över den man är just nu med målet att utvecklas vidare mot något ännu bättre. Samma förhållande bör gälla de andra i teamet.

Man bör också som princip ha att försöka upptäcka styrkan i det man ser som svagheter. En arbetsgrupp påpekade att det var ständiga svårigheter men en i gruppen. De andra retade sig på att han var så envis. Jag gav gruppen en alvtimme för att komma fram till vad det var för fördelar med att var så envis. Efter en halvtimme så hade man omtolkat envishet till begrepp som målinriktad, uthållig etc. och beslutat sig för att använda sig av det som en styrka.

### C. Steg 3. Den ideala kommunikationen

I IMT finns en rad regler både för att förbättra kommunikationen med sig själv och andra. Här följer några exempel:

- *Undvik negationer*

Negationer finns inte i verkligheten utan bara i språket. Som tidigare påpekats styrs vi av bilder. Bilder skapas av det som är konkret. Det konkreta är det som kommer efter negationen. En tränare som säger till en spelare: "Den här straffen får du inte missa" eller "Vad du än gör så skjut inte över" styr spelarens kropp mot en miss eller för högt skott. Auktoritära tränare och föräldrar talar ofta i negationer när de instruerar.

- *Tala om och visa på det önskvärda*

Laban Arnesson talade redan på 70-talet om avigsidorna med att tränare utbildades till felsökare. Man lärde sig att framför allt uppmärksamma felen och bristerna istället för att förstärka det som var rätt eller önskvärt. I en halvtidspaus där laget ligger under kan man istället påpeka alla fel laget gjort peka på de 2-3 minuter där laget spelade som allra bäst. Kan man öka antalet minuter av sådant spel i andra halvlek så vänder antagligen matchen.

- *Kritisera aldrig*

Hur ofta låser vi inte positionerna genom att kritisera. Genom att de flesta människor är känsliga för och reagerar surt på kritig bygger vi ofta upp motstånd mot förändringar över huvud taget. I den gamla kliniska modellen uppfattas nämligen ett förändringsförslag som ett bevis för att det måste vara något fel på det man gjort innan och man börjar lätt försvara det tidigare tillvägagångssättet.

I "den nya livsstilen" skapas en trygghet i förändringsprocessen. Man dunderar ständigt på förbättringar utan att det behöver vara något fel på det tidigare. Det gör att förändringar inte uppfattas som kritik, utan som ett naturligt sätt att gå vidare. Egentligen är detta inbyggt i den sanna idrottsmodellen. En sann idrottare är intresserad av metoder för t.ex. bättre kondition och styrka utan att ta det som kritik mot den kondition och styrka han har just då.

- *Arbeta aldrig mot något utan alltid för något*

I IMT arbetar vi t.ex. inte mot krig utan vi arbetar för fred. Det är faktiskt ganska stor skillnad mellan dessa två målsättningar.

Det är lätt att kritisera och motarbeta någonting om man inte behöver föreslå vad man vill ha istället. "Kom inte till mig med problemen, kom till mig med lösningarna och förbättringsförslagen" är en bra devis. Det är också därför som det är ganska meningslöst med fysisk träning om man inte har gjort upp utvecklingsbilder som får styra träningen.

- *Tala om nuet och framtiden*

Låt mig sluta exemplen på effektiva regler för bra kommunikation med en som bygger på IMT:s betoning av "Framtiden – Nu!".

När jag kommer till en arbetsplats med konflikter har jag bett att alla inblandade ska samlas. Oftast börjar chefen eller någon företrädare med att försöka ge mig bakgrunden. Jag brukar snabbt avbryta och säga. "Jag tror inte vi ska ta upp tiden med det". Jag går sedan igenom varför åsikterna kan vara så olika om det som hänt trots att man levit i samma "yttre verklighet". Jag förklarar varför det finns lika många verkligheter som det finns människor på jorden. Detta innebär i princip att man sällan kan tala om rätt eller fel, utan att det är naturligt att två människor kan uppfatta samma situation så olika. Man kan hålla på hela livet och försöka få rätt i det som skedde utan att lyckas.

Om man istället enas om två andra saker: "Hur är det idag?" och "Hur skulle vi vilja ha det?" så finns det goda förutsättningar att man på kort tid kan hitta bra vägar som leder från gruppens gemensamma uppfattning om nuet till den gemensamma uppfattningen om det framtida målet.

För en tid sedan kom en präst över till Örebro med en kvinna som försökt att begå självmord. Det visade sig vara äktenskapsproblem. Hon hade rymt hemifrån och det tog flera dagar innan jag fick tillstånd att kontakta familjen. När mannen och deras tonårige son träffade kvinnan så dröjde det bara ett par minuter innan paret började gräla. "Stopp", sa jag "en enda regel. Ingen av er får beröra det som varit, ni får bara prata om nuet och framtiden". Jag fick här god hjälp av deras son för att se till att de

höll sig till regeln. Han var innerligt trött på deras gräl och tyckte det här var en fantastiskt bra regel

När norske utrikesministern fick PLO och Israel att enas efter så många år av stridigheter så var huvudregeln densamma: Ingen av parterna fick diskutera historien utan endast diskutera nuet och framtiden.

## En bra start

Det finns naturligtvis många fler regler och principer både i och utanför IMT som syftar till att skapa ett bra team, men kan man komplettera den individuella mentala träningen med att genomföra det som föreslagits i detta kapitel, ja då är man på god väg.

## Kapitel 5

### Träning – träning – träning

#### Bakgrund

Det viktigaste inslaget i det man kan kalla "idrottsmodellen", dvs. den föregångsmodell som idrotten utgör för samhället i övrigt, utgörs av träningen. Låt mig ta fyra exempel från de sista fyra årtiondena för att belysa vad som fick mig att betona träningen och speciellt då egen träningen.

#### 1. Återfall

På 60-talet startade jag "Avdelningen för klinisk och experimentell hypnos" vid Uppsala Universitet. Där arbetade vi de första åren efter den traditionella kliniska modellen. Vi vände oss framför allt till barn och vuxna med problem och såg som vår uppgift att hitta de bästa metoderna för att "fixa" patienterna så bra som möjligt. Samtidigt var jag aktiv idrottsman och eftersom jag växte upp på landet fick jag från början vara min egen tränare. Jag började därför uppleva en allt större skillnad mellan "omhändertagandemodellen" och idrottsmodellen med eget ansvar och egna åtaganden.

Det som slutligen fick mig att tänka om var följande händelse:

På avdelningen fick vi plötsligt besök av en del patienter, som med stor framgång behandlats av en Stockholmsläkare, som var den första i Sverige som arbetade kliniskt med hypnos. Så dog läkaren och då återföll en hel del av patienterna. De hade så starkt förknippat sin förbättring med honom som "fixare" att när han inte längre fanns gick effekterna tillbaka.

#### 2. Expertberoende

I slutet av 70-talet och början av 80-talet arbetade jag en del med det amerikanska gymnastiklaget (speciellt det kvinnliga). Den mest berömda av tränarna var en rumänsk avhoppare, som sällan deltog i sammankomsterna, bl.a. beroende på samarbetssvårigheter med de andra landslagstränarna. En orsak till detta var att de upplevde att han "snodde" deras bästa gymnaster genom att övertala föräldrarna att skicka flickorna till hans centrum i Houston. Att han ändå fick vara landslagstränare berodde uteslutande på framgångarna.

Om man hårdrar hans träningsmodell bröt han ner flickornas självförtroende och sedan byggde han upp det igen, men nu bundet till honom själv. Disciplinen var stenhård och

atmosfären sådan att flickorna ofta grät på träningspassen. Resultatet av detta blev att hans flickor lyckades mycket bra så länge han var med på golvet (bl.a. två guld vid OS i Los Angeles), men misslyckades helt vid de tävlingar där han inte tagits ut till landslagstruppen.

### 3. Förändringshinder

På 80-talet blev det inne med personalutbildning och en stor del av svenska folket fick gå på kurser. Målet för dessa aktiviteter var personalutveckling, dvs. att personalen skulle fungera bättre i sitt arbete *efter kurserna*. Ändå utvärderades kurserna *vid kursslutet*. Vad man kan svara på då är t.ex. om man lärt sig något, om man känner sig motiverad, etc. "Kunskap" och "Kick" blev också de två vanligaste omdömena om en bra kurs.

Jag gjorde två undersökningar 3 respektive 6 månader efter kurser som gett mycket bra kursvärderingar. Resultatet var mycket nedslående. Ingen av kurserna kunde uppvisa några *bestående mätbara förändringar*. Det visade sig finnas så många och starka krafter som motarbetar förändring och håller oss kvar i våra inlärdade mönster att vi snabbt efter en kurs går tillbaka till våra vanemönster och rutiner. Det här ledde så småningom fram till en annorlunda utbildningsmodell, där träningen blev central i all utbildning. Det tycks nämligen vara träningen, övning och praktik som gör att kunskaper blir färdigheter och att utbildningen leder till förändring och utveckling. Varje idrottare vet att kunskapen om rätt teknik eller styrketräning inte leder till förändring utan att det är träningen, som är den viktiga faktorn.

### 4. Träning och tillämpning

Exempel av detta slag ledde fram till att jag började tillämpa "idrottsmodellen" på alla områden. På hypnosavdelningen i Uppsala lade vi radikalt om verksamheten. Innan patienterna kom första gången krävde vi att de hade tränat (med självinstruerande band) under minst 3 veckor. På det sättet var de inte bara förberedda för åtgärdsdelen, utan de hade från början vant sig vid att förknippa effekter med eget ansvar och egna åtgärder. Mellan varje besök hade de hemläxor och antalet besök skars ner radikalt. Så småningom kom mitt intresse att inriktas på frågan: Vilka effekter kan man få av ren självträning, utan att någon expert är inkopplad alls? För de flesta människor står valet inte mellan experthjälp eller självhjälp utan mellan självhjälp eller ingenting alls.

### Receptbelagd träning

1970 gjorde jag en LP-skiva med titeln "Lugn genom avspänning". Den innehöll två mentala grundträningsprogram. Vid den tiden rådde dock en bristande tilltro till människors egna förmågor och frågan ställdes då från ett medicinskt och psykologiskt håll om man utan

vidare kunde lämna ut ett sådant program till kreti och pleti. För säkerhets skull receptbelades skivan. Under det första året skrevs den ut till 26 000 patienter. Eftersom inga rapporter om biverkningar kom in släpptes skivan fri efter ett år. Sedan dess har inget träningsprogram varit receptbelagt, inte ens de som idag finns på apotek.

## Egenträning

Jag får ofta frågan: "Vilka idrottare har du tränat"? Mitt standardsvar är "Inga!" Den mentala träningen enligt IMT-modellen är en egenträning, där var och en tar ansvaret för sin egen utveckling. Det jag kan göra eller det en tränare kan göra är att informera och motivera för träningen, men själva träningen måste idrottaren naturligtvis göra själv.

Integrerad mental träning är alltså ingenting som man läser sig till, utan något man gör. Detsamma gäller naturligtvis fysisk träning. Även om hela denna bok skulle handla om konditionsträning, så skulle ingen få bättre kondition genom att bara läsa den.

Vad denna bok kan göra är alltså att underlätta träningen på två sätt, dels genom att skapa motivation så att man beslutar sig för att träna och dels att instruera hur man praktiskt går till väga. Det är också därför som en stor del av boken presenterar övningar och träningsprogram

## Skapa din egen framtid

Du skulle naturligtvis inte börja konditionsträna om du inte trodde att den träningen skulle ge dig bättre kondition. På samma sätt startar du inte en lång IMT-träning om du inte tror att den kommer att föra dig till dina utvecklingsmål, t.ex. att förbättra dina idrottsprestationer. Den här boken vill därför inte bara informera om och motivera för den integrerade mentala träningen, utan också visa *hur* och *varför* den ger resultat.

En grundtanke i den integrerade mentala träningen (IMT) är att det är möjligt för varje människa att skapa sin egen framtid och sin egen verklighet. Den vill bryta med den gamla och fortfarande dominerande uppfattningen att människan bara är en produkt av det förflutna, av arv och miljö. Den vill istället se människan som en orsak till framtiden. Men naturligtvis styrs vi också av erfarenheter (minnen). För att förena detta med målet att styras av framtiden, så har de senaste åren ett fascinerande begrepp prövats ut, nämligen att det ligger i människors förmåga att ska minnen av framtiden.

Första gången jag skulle tala för gymnasieelever kring ämnet "Vem ska du bli när du blir stor?", så sa några elever. "Har du inte skrivit fel. Det ska väl vara: *Vad* ska jag bli?" "Nej", svarade jag, "det ska faktiskt vara *vem* ska jag bli". "Men" invände någon, "det kan väl inte jag bestämma?". När ungdomarna sedan fick klart för sig att de själva som 16-åringar kunde

bestämma vilka människor de ville vara fem år senare och att det fanns metoder för att komma dit, så väckte detta stark entusiasm.

## Att "lyckas"

När IMT var ny i början av 70-talet var det en vanlig uppfattning att för att lyckas här i livet så måste man först välja sina föräldrar väldigt noga. Men inte ens det räckte. Man måste också se till att man växte upp i "rätt" miljö, speciellt de tre första åren. Alla visste ju att får man bara en bra start, så föder framgång framgång och tvärtom.

Det var en mycket passiv syn på människan och livet. Det mesta bestämdes av faktorer som vi inte kunde göra något åt. Det var naturligtvis viktigt att undersöka om det verkligen förhöll sig så.

I de 20-tal landslag som jag hade tillfälle att träffa under 70-talet så ställde jag ofta frågan hur många av dem som hade varit bäst redan i unga år. Det visade sig vara en mindre del. De flesta hade haft det ganska trögt och hade fått arbeta länge och systematiskt för att bli bäst. Av SUM-SIM medaljörerna under 15 år var det mindre än en tredjedel som senare i livet nådde till en SM-final. Det är naturligtvis ingen nackdel att ha en fysisk talang, men det tycks vara andra faktorer (framför allt mentala) som är viktigare. Det är också framför allt mentala faktorer som gör att man lägger av efter att ha vunnit för lätt och för tidigt (ofta på grund att man ligger före rent mognadsmässigt).

## Yttre påverkan?

Men allting annat som vi inte kan kontrollera och som vi inte råår över? På 70-talet var det t.ex. populärt med biorytmer. Vi styrdes, sa man, av tre rytmer, som startade i födelseögonblicket. Den fysiska hade förlopp under 23 dagar, den känslomässiga 28 dagar och den intellektuella 33 dagar. Beroende på var man låg på dessa tre rytmer så hade man bra eller dåliga dagar. Det här blev så populärt att vissa flygbolag t.o.m. la in biorytmen i sina piloters flygscheman så att de inte skulle få flyga när de hade kritiska dagar.

Idrottare kom och frågade: "Kan du slå in hur jag ligger till den 15 juli 1980 när jag räknar med final på OS i Moskva?" När de sedan fann att de låg lågt eller hade en kritisk dag så kom kommentaren: "Men är det någon idé att satsa tre års intensiv träning inför nästa OS när jag ändå inte kommer lyckas?"

Det var alltså viktigt att bevisa att biorytmen, horoskop och liknande teorier var fel. Jag gjorde tre ganska stora studier. Jag undersökte 1100 friidrottare och deras årsbästa resultat, jag tittade på alla incidenter inom flygvapnet under 15 års tid och jag gick igenom alla dödsfall i Sverige i hjärtinfarkt och hjärnblödning under 1 år. Ingen av studierna visade upp något som helst samband med biorytmkurvorna.

## Mentala orsaker

Hur kom det sig då att så många människor trodde på biorytmen och att andra studier visade att den stämde? Förklaringen ligger på det mentala planet. Tror du på biorytmen så skapar du förväntansbilder (eller målbilder) av framtiden och eftersom du styrs av dessa inre bilder så blir det självuppfyllande profetior.

Tror du att du saknar de rätta förutsättningarna för att bli bäst i världen, som kommer du inte att lägga ner de tusentals timmar av fysisk och mental träning som behövs för att bli det. Tror ett lag att det är ett typiskt hemmalag så har man naturligtvis svårare att göra sig själv rättvisa på bortaplan (eller tvärtom).

”Ja men”, säger då spelarna, ”vi inte bara *tror*, vi *vet* ju att det är så, det ser vi ju varje gång vi spelar borta”. Jo visst, vi styrs normalt av det som har hänt, erfarenheter, minnen. Men den mentala träningen kan omvandla våra önskvärda bilder av framtiden till erfarenheter. Den fysiska framtida verkligheten måste alltså först skapas i hjärnan. Här räcker det dock inte med fantasier, utan framtiden måste skapas på ett ”verkligt” sätt. Vi återkommer till det i den praktiska träningen.

## Allting är möjligt

Att bestämma och programmera in djärva målbilder av framtiden är alltså viktigt. Här är två exempel från USA: ett från en innesport och ett från en vintersport.

En ung flicka som hade blivit intresserad av gymnastik vill gärna starta med tävlingsgymnastik. Det som gjorde att många avrådde henne var att hon var född med en arm. När hon fick klart för sig att de verkliga vinnarna alltid tävlar med sig själva, att det är framstegen som räknas och att det viktigaste är att man trivs med det man gör beslöt hon trots omgivningens skepsis att satsa på gymnastik.

Det slutade med att hon erövrade 2:a platsen i amerikanska college mästerskapen – och inte bara i en gren utan två.

Det andra exemplet handlar om Tom som var så klumpig under uppväxtåren att han inte fick vara med sina kamrater i de lekar där t.ex. en boll fanns med. Det gjorde att han tappade intresset för fysiska aktiviteter med ett undantag. Han älskade skidåkning (utför) och eftersom han bodde i Salt Lake City hade han fantastiskt fina möjligheter att utöva det intresset. Här kunde han också utan press och i egen takt utöva sin hobby utan att jämföras med andra.

När en av våra internationellt mest framgångsrika coacher, Olle Larsson, beslöt att starta en skidakademi i Salt Lake City, så anmälde Toms föräldrar honom dit. Eftersom alla platser inte från början var upptagna av duktiga skidåkare fick Tom en plats, men då framför allt av sociala och humanitära.

Olle som starkt betonar den mentala träningen startade terminen med identifiering och programmering av djärva livs- och karriärmål. Tom berättade inte då vilket karriärmål han valt och tur var väl det, eftersom han säkert hade blivit utskrattad. Trots att hans kamrater hade accepterat att Tom fanns med i gruppen av andra skäl än rent idrottsliga, så förekom det ändå än del skämt över Toms klumpighet. Det märktes också utifrån placeringen i klassrummet att Tom inte var en i gänget.

Säsongen -90-91 fick hela Olles grupp möjlighet att delta i en nationell tävling i störtlopp, en tävling där alla "stjärnorna" fanns med. Även Tom fick löfte att få vara med. Det omöjliga inträffade. Tom vann tävlingen.

Förklaringen var följande. När Tom startade med den mentala träningen förstod han snabbt att skulle han lyckas med sin dröm att bli bra i utförsåkning så måste han först ändra sin självbild. Varje kväll använde han därför 15 minuter till att programmera in en bild av sig själv som superåkare. Han använde även TV-bilder av de bästa åkarna i världen och såg sig själv genom dessa. Han var även först på plan i den fysiska träningen och missade aldrig ett sådant pass. I samband med den fysiska träningen lärde han sig att få sin kropp att lyda de bilder han skapade och han lärde sig också att mentalt programmera in ett bra åk i en viss backe. När han därför fick möjligheten att vara med i denna stora tävling började han lång tid i förväg med hjälp av bilder från tidigare tävlingar i denna backe att programmera in ett perfekt åk.

En intressant notis. Måndagen efter den stora händelsen (det var det stora samtalsämnet under lång tid) under en lektion i klassen satt en flicka tätt intill Tom med armen runt hans stolsrygg. Samma flicka hade i samband med att Olle tog ett kort av gruppen på vägen till tävlingen hoppat åt sidan när hon upptäckte att hon stod bredvid Tom.

## Ny människa

Exemplen ovan är ju begränsade till området "idrottsprestationer". Men samtidigt är träningseffekterna sådana att de är svåra att isolera till ett enda område. Även om man börjar träningen med ett begränsat syfte, så kommer förändringarna ofta att omfatta hela människan och alla områden. De flesta börjar sin högskoleutbildning i mental träning med motivet att höja sin kompetens på det område de är verksamma, men ganska snart framgår det av träningsrapporterna att effekterna påverkar livet i stort både för individen själv och för den närmaste omgivningen.

En norrländsk kvinna började på inrådan av sin sjukgymnast att läsa kursen "Personlig kompetensutveckling genom mental träning", när hon närmade sig pensionsåldern. Hon hade hela sitt liv varit städerska i en gruva, men med åren fått det allt svårare bl.a. genom sina depressioner och alltmer ökande fibromyalgi. Nu två år senare är fibromyalgin och depressionerna helt borta, hon har bytt yrke från städerska till egen konsult, har skaffat

körkort och bil, är mycket engagerad och populär som föreläsare, har egen kursgård och har gett ut sin första diktsamling ("Från skurhink till insikt").

## Träning viktigare än talang

Hur mycket betyder då talang och hur mycket betyder träning för att lyckas inom idrotten?

Att förutsäga framtiden utifrån historien eller nuet har visat sig vara svårt och på flera områden helt omöjligt. När man under 1995 låtit experter förutsäga börsutvecklingen så har det visat sig att de inte är bättre (ibland t.o.m. sämre) än barn (USA), renhållningsarbetare (England), apor (Danmark) eller slumpen (Sverige).

Men idrott det är väl något annat? En skicklig tränare måste väl kunna säga om ett barn har någon framtid inom en viss idrottsgren? Ja det är vad vi har trott – tills för några år sedan.

En av pionjerna på talangforskning, John Salmela, upptäckte när han analyserade alla de faktorer han hade mätt för att kunna förutsäga idrottslig framgång, att det var en faktor som var helt dominerande, nämligen träning. Den svarade för inte mindre än 80 % av variansen. Även den svenske psykologiprofessorn Anders Eriksson har mycket tydligt visat utifrån en rad undersökningar att vi bör sluta använda ordet talang. Om man hårdrar hans resultat så kan man säga att om man är beredd att satsa 10 000 timmars träning under 10 års tid så kan man bli bra på vilket område man än väljer.

## Opposition

Många tränare protesterar när de får höra detta och är svåra att övertyga. Man kan undra varför de opponerar sig. Egentligen borde de ta emot dessa resultat med glädjetjut. Det innebär ju att tränarens roll i framtiden blir ännu mycket viktigare. Oppositionen beror säkert på att många tränare är säkra på att vissa idrottare har bättre förutsättningar än andra. Men skillnader i mognads- och inlärningstakt får inte förväxlas med resultaten på lång sikt, eftersom träningen kan suddas ut dessa initiala skillnader. Dessutom blir det naturligtvis så att en förutfattad mening underhålls genom "självuppfyllande profetior". Går det trögt i början så säger lätt tränaren eller den aktive: "Du (jag) har nog inga anlag för detta" och kommer därför inte att upptäcka att han eller hon skulle kunna lyckas genom lång och intensiv träning.

När man frågar elitidrottare hur bra de var "i början" visar det sig ofta att de inte alls var bäst då. Av deltagarna i damlandslaget i simning 1995 var det inte mer än 25 % som i unga år hade toppositioner.

## Grunden för hård träning

Tron på att man kan förändras genom träning är grundläggande för all slags träning, inte minst mental träning. Det är först när man tror att man kan bli den människa som man önskar bli som man sätter igång och tränar. Dessutom kommer träningens karaktär (frekvens, intensitet etc.) att styras av motivationsnivå.

## Positivt beroende

Om man ska lyckas som idrottare fodras lång, ihärdig, konsekvent och målmedveten träning. Detta är lättare att genomföra om man gör träningen till en vana, samma tider och samma platser, vecka efter vecka, s.k. positivt beroende. Detta gäller både den fysiska och den mentala träningen. Men det är viktigt att kunna göra avsteg från rutinerna och ändå behålla harmonin. En löpare t.ex. som låter den dagliga löprundan gå före allting annat i livet och som får både fysiska och mentala abstinensbesvär om han eller hon tvingas avstå några dagar har skapat ett negativt beroende.

## Överträning

Hur mycket ska jag träna? Hur ofta? Tyvärr finns det fortfarande inga givna svar på dessa frågor. Beroende på vem man frågar kan svaren variera avsevärt. Många menar att varje individ måste hitta svaren själv och då är det naturligtvis lätt att under sökandet överskrida det optimala. Hur ska man annars hitta gränserna och det som är rätt för just mig?

Även de mest erfarna idrottarna råkar ibland ut för överträning. Det viktiga är att lära sig känna igen varningssignalerna så att man kan justera innan allt hårt arbete är spolerat.

Här är några varningssignaler:

- Motivationen går ner – du känner inte längre för träningen.
- Prestationen sjunker.
- Morgonpuls är ca 10 slag högre än vanligt. Gör det gärna till en vana att ta pulsen varje morgon, eftersom det normalt också är ett bra mått på vilken form du är i.
- Du blir lätt förkyld, sår läker saktare, kroppstemperaturen är förhöjd, olika tecken på sänkt immunförsvar.
- Du skadar dig lättare.
- Kroppsvikten sjunker
- Aptiten försvinner. Du får tvinga dig att äta.

- Musklerna känns ömma.
- Du känner dig irriterad och har svårare att sova.
- Kroppen känns tung, koordinationen sämre. Trots att du arbetar hårdare sjunker resultaten.

## Poms

Ett test som visat sig känsligt för överträning är POMS – Profile Of Mood States. Testet baseras på ett stort antal frågor om den testades stämningsläge. Eftersom testet kan fånga upp de allra tidigaste indikationerna på överträning kan det vara bra att regelbundet låta testa sig med POMS.

## Psykologiska orsaker

Det är inte bara för mycket träning som kan ge signaler om överträning. Stress kan ge samma resultat, vilket betyder att symptomen kan uppstå trots ganska låg fysisk träningsnivå. Om denna låga nivå byggs på med en hög dos av daglig stress (från arbete, familj, hälsa etc.) så att kroppens förmåga att handskas med detta överskrids, då uppstår "överträning". Den typen kommer oftast efter en längre tids stress, men kan ibland uppträda efter en enstaka mycket stressande händelse (t.ex. maratonlopp, där man inte låter kroppen återhämta sig).

## Behandling

Bästa behandlingen är vanligen vila. Koppla av från den fysiska träningen, även tankemässigt. Fortsätt dock med den mentala träningen. Du kan t.o.m. öka den. I det mentala rummet kan du nämligen öka kvalitén i den avkoppling som kropp och sinne behöver. Gör saker som du tycker om. Ha inte dåligt samvete (du förlorar inte mycket av dina fysiologiska funktioner under en eller flera vilodagar). Så ta ledigheten som en viktig del av träningen och njut av tillvaron.

## Förebyggande åtgärder

- Det är viktigt att du kontinuerligt stämmer av hur du mår och kontrollerar effekterna av din träning för att upptäcka de allra första tecknen på överträning. Gör du inte det, utan går för långt in i överträning, kan det ta veckor och ibland månader innan du är tillbaka.

- Gör träningen rolig och försök njuta av den.
- Hitta på saker som håller motivationen på en hög nivå.
- Lär dig med hjälp av mental träning återhämta dig effektivt efter träning och tävling.
- Ta helt ledigt då och då, koppla av från träningen och njut med gott samvete av det. Alla stora idrottare tar lediga dagar då och då. Det är också bra för motivationen.

När Pär Arvidsson, som tränade och studerade i USA, berättade att den hårda träningen och de intensiva studierna tog alla hans tid.

Om han övertalades av kamrater att t.ex. följa med på bio så kunde han inte koppla av utan satt och hade dåligt samvete för att han inte gjorde något "nyttigare". Vi kom då överens om att avkopplingen var en viktig del av träningen, vilket gjorde att han lade in t.ex. biobesök på träningsprogrammet.

Det ledde till att han kunde koppla av på ett helt annat sätt.

## Nya Rön

Vid en kongress i idrottspsykologi i Moskva 1995 presenterades en undersökning där man använt de ryska IMT-programmen för att motverka och förhindra överträning.

Man visade tydligt att kombinationen mental och fysisk träning gör att kroppen "tål" mer fysisk träning utan att bli övertränad.

## Tre huvudprinciper

De principer eller mål som är förknippade med IMT är:

- *Att nå människor*

Så vi många gånger påpekat bygger IMT på en utvecklingsmodell och inte en "patientmodell". IMT sysslar också med processer som finns hos alla människor varje dag. Det är naturligtvis bättre att vara medveten om att kunna styra än omedveten och styras av dessa processer.

- *Att positiva förändringar blir bestående*

Det finns idag så många "flugor" som ger tillfälliga effekter att det blir allt viktigare att integrera förändringarna på ett sådant sätt att de blir bestående.

- *Att se människan som en helhet*

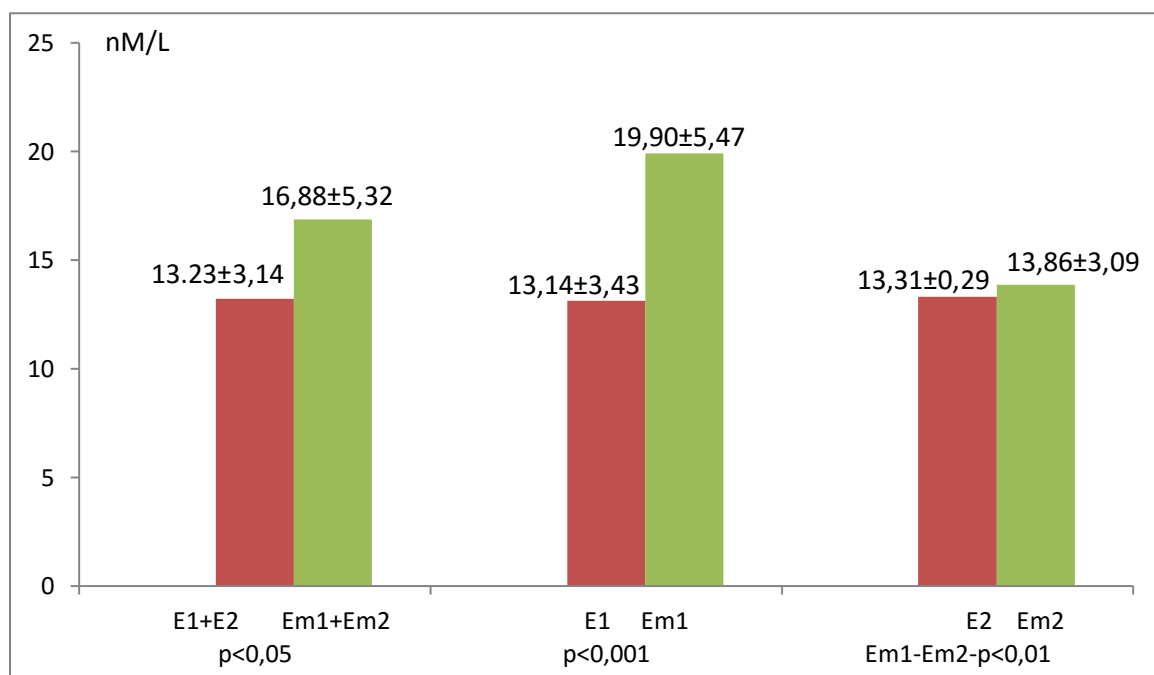
90-talet har omnämnts som både hjärnans årtionde och holismens (se som helhet) årtionde. Detta går bra att förena dels med tanke på synen på hjärnan som ett hologram och dels med tanke på att både kropp och själ styrs från hjärnan. Den olyckliga uppdelningen i kropp och själ börjar lyckligtvis mer och mer att försvinna.

## Forskning omkring träningseffekter

I samband med utvecklingen av de olika IMT-programmen var det viktigt att studera omedelbara och långsiktiga effekter av varje program. Detta ledde till att vissa program förkastades och att endast program med dokumenterad effekt behölls. När de olika delprogrammen i början 80-talet hade förts samman till ett komplett träningspaket startade också utvärderingar av de effekter som en längre tid av stegvis uppbyggd träning gav.

Undersökningarna begränsade sig dock till mätning av upplevelser, beteenden och prestationer. Visserligen har studier också gjorts på hälsoområdet (cancer, tinnitus, sjukskrivningsfrekvens etc.), men vilka förändringar i kroppen som ligger bakom dessa effekter har inte undersökts tidigare. Genom forskningssamarbetet med de ryska kollegorna i St. Petersburg har det dock varit möjligt att under 1995 undersöka effekter av IMT-träning på både det neurofysiologiska, biokemiska och immunologiska området.

I boken har några av de neurofysiologiska fynden redovisats och här nedan följer ett exempel på biokemiska effekter av IMT-träning.



Figur 6. Effekter av IMT-träning på beta-endorfin-nivåer

Förändringar i beta-koncentrationen (nM/L) i blodplasman efter sex veckor av IMT-träning. Försöket omfattade två experimentella grupper (E1 och E2) med 10 personer i vardera gruppen. Medelåldern var 21.4 år i E1 och

21.2 i E2. Medelvikten i E1 var 72kg och i E2 71kg.

*Skilnader i träningsuppläggning:*

*E1: Mental grundträning (4veckor) + mental styrketräning (självbild +koncentration - 2 veckor)*

*E2: Mental grundträning (4veckor) + livskvalitetsträning (glädje, optimism – 2veckor)*

*E1 och E2 visar mätvärdena före och Em1 och Em2 efter den mentala träningen.*

*Resultat:*

*Av figuren till vänster framgår att den mentala träningen höjde beta-endorfinnivåerna för de 20 försökspersonerna. Om man däremot delar upp resultaten utifrån de två experimentgrupperna visar de två högra figurerna att den mentala grund- och styrketräningen inte ger någon höjning, medan det blir en kraftig höjning för de 10 personerna i E1. Det tycks alltså vara livskvalitetsträningen som ger höjningen i beta-endorfinnivåerna.*

Eftersom en annan av de ryska studierna har visat på en signifikant sänkning av kolesterolet, så visar dessa båda undersökningarna att regelbunden IMT-träning leder till en nivåsänkning av negativ stress – eller om man så vill – en höjning av stresstoleransen.

Detta har lett fram till att en studie av IMT-träningens effekter på DHEAS-hormonet har påbörjats. DHEAS har sin högsta nivå i 20-årsåldern och sjunker sedan linjärt med åldern. Samtidigt reduceras DHEAS av stark stress. Det är ju också en gammal iakttagelse att människor åldras snabbare i samband med negativ stress. Utifrån ett förförsök där en forskare har hållit sin DHEAS-nivå konstant under sex års IMT-träning pågår nu ett försök för att undersöka IMT:s effekter på DHEAS. Resultaten här blir mycket spännande bl.a. med tanke på att många forskare idag tillskriver alltmera av åldersförändringar till psykologiska faktorer.

## Gren- och individanpassad träning

Det finns flera idrottsgrenar och många enskilda idrottare som under årens lopp bett mig utveckla speciella träningsprogram för dem. Jag har fått kritik från andra svenska idrottsforskare för att träningsprogrammen inte tar hänsyn till individuella olikheter. Men det är viktigt att skilja mellan två saker, nämligen *träningen* och *tillämpningen*. För båda dessa områden är det naturligt men individuell anpassning och speciellt då när det gäller tillämpningsdelen.

## Vem ska anpassa?

Huvudfrågan är dock vem som ska ha hand om den anpassningen. Är det den person som utvecklar träningsprogrammen eller är det tränaren och den aktive, som använder programmen? Naturligtvis är det den som bäst känner behoven som vet hur anpassningen ska ske, d.v.s. i första hand den aktive och i andra hand tränaren.

## Träningsmängd och träningslängd

Ett exempel på kombinationen av allmän och individanpassad träning gäller t.ex. hur mycket och hur länge man bör träna. De förslag som finns i träningsinstruktionerna (en till två veckor per program) är en kompromiss mellan att träna tillräckligt många gånger för att få en viss effekt men inte så mycket att man tröttnar. Eftersom inlärningstakten är olika för olika människor så behöver en del träna mer än andra för att nå en viss effekt. Dessutom kan och ska man naturligtvis förlänga den träning, som man känner att man har speciella behov av (t.ex. självförtroende, koncentration etc.).

## Ändra inte ordningsföljden

Däremot är det viktigt att man inte ändrar ordningsföljden på träningen. Man kan inte gå direkt på självförtroendeträningen innan man skapat grunden för den personliga utvecklingen (mental grundträning). Man kan inte heller integrera målbilder eller betinga in "triggers" innan man skapat det speciella sinnestillstånd, där sådana programmeringar fungerar (mentala rummet).

## Anpassade tillämpningar

När det gäller tillämpningarna av den mentala träningen så är det självklart att dessa hela tiden bör anpassas till individuella behov. Ta t.ex. det ideala prestationstillståndet (IPT). Här har olika idrottspsykologer försökt beskriva hur idrottare ska känna sig före och under en tävling och många tränare försöker skapa IPT genom "pep talk" metoder före matchen. Den enda som kan bestämma sitt IPT är dock den aktive själv. Naturligtvis är han eller hon också den ende som kan se till att IPT finns där vid tävlings/match-start.

## Likartad träning

För att kunna höja sin aktivering om man ligger för lågt eller kunna sänka om man är övertänd måste man dock först ha skaffat sig kontroll över "aktiveringsreglering", något som sker i den mentala träningen. Samma sak gäller om man vill återskapa den personliga känsla man hade vid en tidigare idealprestation. Den förmågan skapas ju också genom den allmänna träningen.

## Idrott och cancer

Man kan ju undra vad t.ex. idrott och cancer har gemensamt. Ändå finns det stora likheter mellan den mentala idrottsträningen och cancerträningen. En idrottare vill att kroppen ska fungera så bra som möjligt vid en viss tävling. En patient vill att kroppen ska fungera så bra som möjligt i kampen mot en viss sjukdom. Principerna bakom att få kroppen att fungera så bra möjligt är ungefär desamma och därför blir träningen likartad.

## Idrottsskador

Istället för att göra speciella träningsprogram för specialområden har jag istället valt att beskriva hur man tillämpar den allmänna träningen på sitt specialområde eller på sina speciella behov. Ett exempel på detta är IMT:s användning vid idrottsskador. Förebyggande åtgärder och rehabiliteringsmetoder vid idrottsskador är områden där den mentala träningen kommer att få en allt större betydelse i framtiden.

## Skadeförebyggande

En tidigare svensk mästare i karate använde mental träning på en alpin klubb med 300 medlemmar för att ta bort eller minska rädslan för att falla. Följden blev att skadefrekvensen minskade med över 50 procent.

Många undersökningar har påvisat samband mellan stressnivå och skaderisk och John Heil tar i sin utmärkta bok upp många andra relationer mellan idrottsskador och mentala faktorer.

Sammanfattningsvis kan man säga att den mentala grundträningen har en idrottsskadeförebyggande effekt, eftersom den minskar stress och grundspänningsnivån och andra faktorer som har visat sig ha samband med skaderisker.

## Rehabilitering

Läkningsprocessen påverkas såväl till hastighet som kvalitet av psykologiska faktorer, även om åsikterna varierar om hur stor denna påverkan är.

En skadad idrottare rekommenderas att använda IMT på följande sätt:

- Intensifiera den vanliga mentala träningen. Genom att byta ut den fysiska träningen mot mental träning kan träningsmängden hållas på "normal", vilket gör att du undviker den känsla av passivitet, inaktivitet, komma efter etc, som annars lätt uppkommer.

- Använd avslappningen för att öka det perifera blodflödet. Detta kan kombineras med speciella visualiseringstekniker för att öka blodflödet till de skadade kroppsdelarna.
- Gör en målprogrammering, där du i ditt mentala rum ser dig vara helt återställd vid en viss tidpunkt i framtiden.
- Om du skaffar dig kunskap om hur det går till när kroppen läker, så kan du också visualisera reparationsarbetet.
- Komplettera den vanliga mentala träningen med ideomotoriska övningarna för att öka kontrollen över och påverkbarheten av olika funktioner i kroppen.
- Skriv upp frågor, so du vill ha svar på, på tavlan i ditt mentala rum. Du kan t.ex. fråga om det finns omedvetna orsaker som vill fördröja tillfrisknandet eller om det finns andra "sjukdomsvinster".
- Om du märker att du har rädslor kvar från skadetillfället, så bör du arbeta bort dem med den mentala träningen. Rädslan kommer annars att dyka upp igen när du ska återuppta idrottandet. Rädslan gör att du blir onödigt försiktig och mer spänd. Den både försämrar prestationen och ökar risken för nya skador.

Det finns även andra användningsområden, t.ex. arbete med orörliga eller förlamade muskler, men användningen av IMT i dessa sammanhang är fortfarande på utprövningsstadiet. Det är därför svårt att ge konkreta instruktioner. Man kan dock utan fara rekommendera att man prövar sig fram. Effekterna av de metoder som nämnts ovan varierar nämligen i storlek men inte i kvalitet, dvs. blir det några effekter, så är de positiva. Några bieffekter har inte upptäckts.

## Kapitel 6

### Mental Grundträning

IMT- Integrera mental träning står bl.a. för:

- "CD-träningen" bygger på att de mentala förmågorna och attityderna inte bara lärs in utan också integreras och automatiseras.
- De integrerade mentala färdigheterna praktiseras i så många situationer som möjligt varje dag (vardagsinläring) och ger så småningom upphov till en bättre livsstil, dvs. ett integrerat och bättre sätt att tänka, känna och handla.
- Inom idrotten sker en del av den mentala träningen i form av en integration av fysisk och mental träning. Detta sker dels genom en mental förberedelse för varje moment i den kvalitativa prestationsträningen (modellträningen), och dels genom att den fysiska träningen utformas så att de mentala färdigheterna påverkas.

IMT kan delas upp i en *allmän* del (som bör vara lika för alla) och en *specifik* del (där de mentala färdigheterna tillämpas för en viss idrottsgren, en viss situation, t.ex. tävlingen, eller för en viss individ).

Den *allmänna* träningen kan delas upp i

<ul style="list-style-type: none"><li>• Mental konditionsträning</li><li>• Mental teknikträning</li><li>• Mental styrketräning</li></ul>	} Mental Grundträning
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Den mentala grundträningen är uppbyggd i tre steg:

- Steg 1 Muskulär avspänningsträning
- Steg 2 Mental avslappningsträning
- Steg 3 Mental styrketräning

Innan vi går över till de olika stegen ska vi ta upp begreppet grundspänning. Den mentala styrketräningen återkommer vi till kap. 10.

## Grundspänning

Grundspänning är ett uttryck för "lägstanivån", dvs. den spänning vi har i kroppen, när vi inte gör något speciellt. Efter födseln och några år framåt är grundspänningen mycket låg, dvs. avslappningsförmågan är mycket god. Eftersom situationsspänningen samtidigt kan vara mycket hög (negativa känslor kan göra barnet spänt som en fiolsträng) så har barnet liksom katten en förmåga att växla mellan stark spänning och total avslappning.

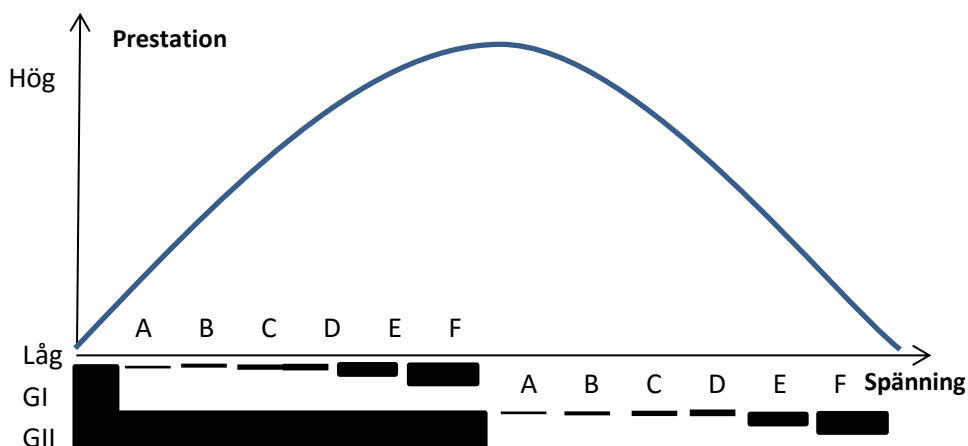
## För hög grundspänning

Under uppväxten stannar situationsspänningen kvar längre och längre efter det att spänningsorsaken är borta. När vi kommer upp i tonåren har vi ofta onödigt hög spänning som ligger som en grund för spänningsvariationerna.

Eftersom grundspänningen ligger som en matta, som finns där dag och natt, så märker vi den inte. Men även om grundspänningen har blivit så automatiserad att vi inte märker själva spänningen, så märker vi ofta tydligt dess negativa effekter, t.ex. att vi fort blir trötta (spänning tar energi) eller att vi gör saker sämre. En hög grundspänning kan t.o.m. ge värk i muskler och leder. Den vanligaste huvudvärken kallar vi just för spänningshuvudvärk.

## Den omvända U-formen

Relationen mellan spänning och prestation beskrivs oftast som en omvänd U-form, fig 7. Ny forskning i Sverige (Leif Janson) visar att detta kan ifrågasättas. Den traditionella modellen förutsätter att det finns ett samband mellan prestationsnivå och den totala spänningsnivån, men den nya forskningen pekar på att det är den differentiella spänningen som är avgörande. Mäter man spänningen i de aktiva musklerna (synergister) finner man nämligen inga klara skillnader mellan idrottare på olika nivåer. De stora skillnaderna finns i stället i de "bromsande" och "motverkande" musklerna (antagonisterna).



## Prestationssänkning

Även idrottsprestationer sjunker betydligt vid hög grundspänning. Som Leif Janson på ett så övertygande sätt har visat beror detta på att antagonistspänningen är för hög. En hög grundspänning innefattar ju alla kroppens muskler och även då antagonisterna.

## Låsning

Viljemässig ansträngning förvärrar problemen ytterligare. Tar man i allt vad man kan, så spänns naturligtvis även de muskler som motarbetar det man vill göra (antagonisterna) och prestationen sänks ytterligare. I värsta fall kan spänningen bli så hög att en låsning av hela kroppen inträffar.

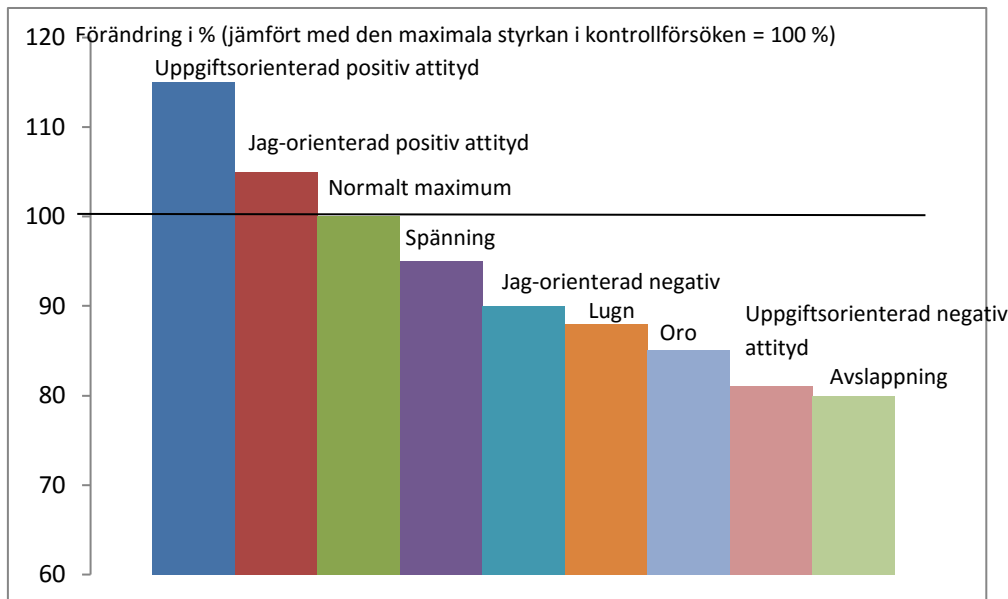
## Steg 1. Muskulär avslappningsträning

Den muskulära avslappningsträningen omfattar 4 veckors träning.

Avslappning i sig är ingenting positivt för prestationen, eftersom all fysisk prestation fodrar muskelaktivering. Är hela kroppen avslappnad händer ingenting eller mycket lite.

## Isometrisk styrka

För att få fram "framgångsfaktorer" testades en grupp GIH-elever. De programmerades med hjälp av posthypnotiska suggestioner. I vart och ett av tillstånden testades gruppen med en apparat som mätte isometrisk styrka.



Figur 8. Maximal isometrisk styrka under olika posthypnotisk inducerade tillstånd (Uneståhl 1983)

Det fanns två tillstånd där man presterade bättre jämfört med den maximala styrkenivån, som först fastställdes. Det ena var när man hade den bästa inställningen till sig själv (självbild), den andra vid en optimal inställning till uppgiften (målbild). Det sämsta resultatet kom när man var avslappnad. Varför hör jag då uttalande som:

*”Vi är både för ivriga och för sena i rörelserna. Det beror på att svenskarna är övertända. Då blir det inte de här fina avslappnade rörelserna. Dessutom tappar vi markeringarna”* (Curre Lundmark).

*”Under de första 10 minuterna var vi för spända och för tagna av stundens allvar (Leif Boork). Vi gjorde för många individuella misstag och tappade för många positioner och markeringar.”*

## Lösningen

Det ideala muskulära prestation-tillståndet innebär således en kombination av optimal spänning och avslappning, dvs. det vi har valt att kalla avspänning.

## Hur tränar man då avspänning?

Avspänningsträningen sker i tre steg:

- Steg 1 Sänkning av den automatiserande muskulära grundspänningen
- Steg 2 Konstruktion av ideala målbilder

- Steg 3 Målbildsprogrammering

För att idealbilderna ska integreras så att de styr kroppens automatik fodras att man först har hittat sitt "förändrings- och utvecklingstillstånd". Steg nummer 3 förutsätter därför att man har gått igenom hela den mentala grundträningen och lärt sig att skapa ett "programmeringstillstånd" (mentala rummet). Om man nöjer sig med att träna de intellektuella tankebilderna och de mentala planerna så finns det en risk att man i stället stör den automatiserade prestationen.

## Avslappning är grunden

För att lära sig avspänning måste man först lära sig avslappning. Avspänning innebär ju att ha den rätta spänningen i synergisterna samtidigt som man är avslappnad i antagonisterna. För att komma dit måste man först lära in avslappning i hela kroppen. Under den träningen, som tar några veckor, kan också en hel del andra positiva saker hända. Låt oss därför titta på den mentala friskvården, där själva grunden utgörs av just avslappningen.

## Avslappning – att frigöra resurser

Människor kämpar med sin oro, stress och spänning, men glömmer lätt bort de enklaste åtgärderna. Till dessa hör avslappning, som tycks vara något av organismens egen lugnande medicin.

Det vanligaste sättet att försöka få självkontroll och självpåverkan är att använda den viljemässiga ansträngningen. Den fungerar dock dåligt på dessa områden – vi får ju problem trots att vi inte *vill* ha det.

När vi försöker, kämpar och anstränger oss för att bli av med problemen kan effekten t.o.m. bli den motsatta. Ju mer vi försöker slappna av, desto mer spända blir vi. Ju mer vi anstränger oss att somna på kvällen, desto längre tid ligger vi vakna osv.

I de alternativa sätt för självpåverkan som bygger på tankemässig kontroll eller målbildsprogrammering genom föreställningsmässiga metoder, spelar *avslappningen* en viktig roll som ett första steg.

Det engelska ordet relaxation kan översättas med avslappning, avspänning eller avkoppling. Här definierar vi begreppen på följande sätt:

*Avspänning* innebär att spänningsnivån i organismens minskas ner till normal nivå, dvs. man avlägsnar överspänningarna. Detta gäller för de synergistiska musklerna. I de antagonistiska musklerna bör spänningen minskas maximalt. Att vara avspänd innebär alltså att ha rätt spänning i de rätta musklerna, medan man samtidigt är avslappnad i

antagonisterna. För att kunna fungera fysiskt fodras en viss spänningsnivå. Både för stor och för liten spänning i muskulaturen minskar prestationsförmågan. Överspänningar kan förutom prestationsänkning medföra många andra negativa verkningar, t.ex. värk i muskler och leder eller onödigt hög förbrukning av energi.

*Avslappning* innebär jämfört med avspänning att man går vidare och försöker åstadkomma en maximal spänningsreduktion, dvs. ta bort så mycket som möjligt av alla spänningar i kroppen. Eftersom en maximal tonusreduktion sänker prestationsförmågan, så är det inte de muskulära effekterna som är de viktiga i avslappning, utan de medföljande mentala effekterna.

På grund av att man blandat samman avspänning och avslappning har ordet använts i både positiv och negativ bemärkelse. När man t.ex. säger "*vi slappnade av för tidigt*" så är det ungefär detsamma som att lägga sig för tidigt. Den motsatta användningen av ordet är dock ännu vanligare: "*Om jag ska kunna spela ut måste jag vara avslappnad*" (J O Waldner).

*Avkoppling* innebär en förmåga att koppla bort omgivningen, dvs. att reducera inflytandet av störande faktorer. Det kan upplevas så att omgivningen blir mer avlägsen, eller att det runt omkring växer upp murar, som skyddar mot icke önskvärda störningsmoment. Man kan visserligen registrera vad som sker runt omkring, men det betyder inte lika mycket, signalvärdet har minskat. Man skulle också kunna säga att de känslomässiga komponenterna i den yttre stimuleringen minskar eller försvinner. Man märker vad som sker, men bryr sig inte om det, man störs inte av det.

Avkopplingen behöver inte bara innefatta den yttre stimuleringen, utan omfattar också t.ex. skeenden i kroppen. En smärtupplevelse kan t.ex. kopplas bort. Antingen märker man den inte alls eller också registrerar man själva smärtan men bryr sig inte om den, dvs. den känslomässiga komponenten reduceras. Smärtan blir mer avlägsen, mer likgiltig.

Andra ord för avkoppling som används i denna bok är "*alternativt medvetandetillstånd*" (AMT), "*alternativt sinnestillstånd*" (AST), självhypnos eller mental avslappning. Avkopplingen definieras operationellt genom det "*mentala rummet*".

## Mental avslappning

Den muskulära avslappningen anses medföra en mental effekt med känslor av lugn, säkerhet och sinnesro, som dröjer kvar även när kroppens muskler inte längre är avslappnade. Med fortsatt träning ökar varaktigheten av dessa (till oro, ångest och spänning rakt motsatta tillstånd). Träningen ger inte bara en allmän sänkning av spänningsnivån i vardagslivet, utan kan också vara till hjälp i speciellt ångestladdade situationer.

Med avslappning följer ofta en förändrad kroppsupplevelse. När man sitter eller ligger och slappnar av så slutar så småningom de kinestetiska receptorerna (celler som informerar om kroppens läge och rörelser) att sända lägesrapporter till cortex (hjärnbarken), vilket kan upplevas som en känsla av viktlöshet eller t.o.m. som att kroppen upphör att existera. Med detta följer i regel en känsla av frihet, oberoende, utvidgade jag-gränser mm.

En djup avkoppling innebär alltså en kvalitativ förändring av medvetandet, där nya mentala processer uppträder.

## Avspänt beteende

När man börjar träna avslappning så sitter eller ligger man vanligtvis still och har kanske ögonen slutna. För en utomstående kan detta ge ett intryck av ett passivt och sömnlignande tillstånd.

Men träningen syftar till att lära ut en förmåga, som man ständigt har med sig och som man snabbt kan använda i vardagslivet utan att behöva gå ifrån den situation, som man just då befinner sig i. Det behöver alltså inte märkas i det yttre beteendet att man slappnar av eller kopplar av.

## Fysiologiska effekter

De fysiologiska mätningarna i samband med avslappning indikerar vanligtvis en sänkt aktivering, dvs. lägre puls, långsammare frekvens och högre amplitud på andningen, lägre blodtryck, större hudmotstånd osv.

Detta medför att en av de saker som måste läras in i samband med mental träning är kombinationen av en avspänd kropp med ett aktiverat sinne.

## Vila, återhämtning

Alla människor har behov av vila och återhämtning. Vi tillbringar ju t.ex. en tredjedel av vårt liv i ett förändrat medvetandetillstånd (FMT) av typ sömn.

Liksom vilan på natten inte bara har att göra *med hur mycket* vi sover utan också *hur* vi sover, så kan vila på dagarna, även om den är mycket kort, vara synnerligen effektiv om man lärt sig djup avkoppling.

Genowa undersökte friidrottslöpare efter hård träningsbelastning. Det visade sig ta ca 1 timme innan löparnas psykiska funktioner, mätt med både intervjuer och

psykofysiologiska mätningar, var helt återställda. Genom att lära sig djup avkoppling så blev samma löpare efter samma träningsbelastning återställda på 5 minuter.

Att lära sig avkoppling för att vila effektivare, återhämta sig efter fysiska och psykiska påfrestningar, få nya krafter och ny energi är alltså att rekommendera.

## Spontan jämvikt

Om jämvikten i organismen rubbas sätts krafter automatiskt i rörelse för att återställa den (homeostas). Blir vi för varma börjar vi svettas, blir vi för kalla börjar vi skaka osv. Angrips organismen av ett främmande ämne sätts vårt immunologiska försvar spontant in för att antingen driva ut, kapsla in eller oskadliggöra ämnet.

Man kan anta att vi på den psykiska sidan har ett motsvarande system som strävar efter att återställa en rubbad jämvikt

Det finns mycket som tyder på att djup avkoppling ökar denna förmåga att återställa jämvikten på den fysiska och den psykiska sidan. Inom meditationen talar man om spontan spänningssupplösning, men det gäller inte bara meditation utan djup avkoppling över huvud taget.

De psykologiska försvar som vi byggt upp minskar under djup avkoppling. Om man alltså är intresserad av att bättre lära känna sig själv, att arbeta med självanalys, att medvetandegöra och bearbeta bortträngt material, så är djup avkoppling ett lämpligt tillstånd.

## Vinnarrecept

Utifrån det du hittills läst i boken har du säkert redan förstått lösningen på dessa motsatta uppfattningar om avslappningens effekter på prestationen. Michael Johnson, kungen på VM i friidrott-95, sammanfattar sitt vinnarrecept på följande sätt:

- Fysiskt avspänd
- Mentalt aggressiv och tänd
- Noggrann genomgång av loppet i förväg

Det är den här kombinationen som är så viktig, men som är så svår och tar så lång tid att träna in. Det finns nämligen en naturlig koppling mellan tändning och en generell och odiskriminerad spänning i hela kroppen, dvs. också i antagonisterna. På samma sätt orsakar avslappning inte bara en känsla av lugn, utan också en känsla av lojhet och slöhet.

För att bli tänd men inte spänd måste man först gå igenom en utförlig och systematisk muskulär avslappningsträning. Denna bör naturligtvis göras under icke tävlingsäsong.

## Träningsbakgrund

Under de första levnadsåren är avslappning ett naturligt tillstånd. Det bryts bara då och då av spänningshöjande orsaker som hunger, smärta eller andra obehag. Denna spänningshöjning är dock situationsreglerad och när orsaken till obehaget är undanröjd återgår man snabbt till det naturligt avslappnade tillståndet. Man kan t.o.m. under de första åren ramla ner från höga höjder och klara sig relativt oskadd på grund av denna avslappning.

Som vi nämnt tidigare så dröjer den från början tillfälliga spänningshöjningen så småningom kvar längre och längre och när man kommer upp i tonåren har de flesta människor en onödigt hög grundspänning, som ger negativa effekter i form av t.ex. trötthet och sämre prestationer.

## Träningsbehov

Ett problem med grundspänning som automatiserats på en hög nivå är att man inte märker den. Därför händer det ofta att man tror att man är avslappnad, trots att man inte är det. Tomas Gustavsson berättade att det var först när han tränat ett tag med muskulär avslappning som han märkte skillnaden. Därför ska all IMT börja med muskulär avslappningsträning, vilken bör pågå under 4 veckor.

## Avslappningsträning för barn

En viss aktiveringskontroll och spänningsreglering är nödvändigt om människan ska överleva. Avspänning, avslappning och avkoppling tillämpas mer eller mindre framgångsrikt av alla människor. Vissa har en naturlig fallenhet för detta, eller rättare sagt, har inte förlorat den från början naturliga förmågan till avslappning – andra tvingas att på nytt lära in detta. Forskningsresultat pekar på att förmågan för inlärning är bäst i åldrarna 8-12 år. Avslappningsövningar i skolan kan med fördel läggas in på idrottslektionerna – gärna i slutet av lektionen.

Det finns åtskilliga fördelar med att lära sig avslappning i tidig ålder. Den naturliga avslappning, som barnet har från början, men som under uppväxtåren reduceras eller försvinner, kan lättare bibehållas eller läras in på nytt vid unga år. Inlärningen av avslappningen är då inte så ofta kopplad till de speciella problem, t.ex. fobier, smärta, oro och ångest, som senare i livet många gånger utgör motivet att träna avslappning.

## Träningsuppläggning

Du kan själv bestämma tidpunkten för träningen. För att få in det som en daglig rutin är det dock en fördel om du har samma tid varje dag.

Om du väljer att träna när du går och lägger dig ska du bortse från instruktionerna i slutet ("öppna ögonen och känna dig pigg") och istället låta det avslappnade tillståndet gå direkt över i sömn. Träning i samband med sänggående har oftast också en positiv effekt på sömnkvalitet.

Försök har visat att om den mentala träningen direkt övergår i sömn så sover man bättre (t.ex. mindre kroppsörelser under natten), har en oförändrad sömn/drömcykel och känner sig mer utvilad på morgonen.

Eftersom de flesta använder träningsprogram som avslutas med "uppvaknande", så kan du göra på två sätt om du vill att programmet ska övergå i sömn:

- Du spelar bort slutet.
- Du intalar dig själv att du inte bryr dig om instruktionerna om att vakna.

Det andra sättet är det bästa, eftersom du då lär dig att det är du som bestämmer vad du vill ta emot av inspelningens innehåll. Du kan ta bort saker du inte gillar och du kan lägga till saker som du tycker saknas.

## Steg 2. Mental avslappningsträning

Efter det första steget, som bestod av 4 veckors muskulär avslappningsträning, är det dags att starta med den mentala avslappningen eller självhypnosträningen. I det första programmet får du lära dig att utveckla ditt eget mentala rum. Det kan du utforma precis som du själv vill, t.o.m. lägga det som en plats ute i naturen (vi kallar det ändå mentalt rum). Så småningom får du också lära dig att snabbt förflytta dig till dit mentala rum.

Det här mentala träningsmomentet utgör den andra delen av mental grundträning och det andra och sista steget i den mentala konditionsträningen. Det är under detta steg som grunden till den personliga utvecklingen och till utvecklingen av mentala förmågor ska läggas.

## Mental avkoppling

Hypnos kan också kallas för ett tillstånd av djup avkoppling.

Att koppla av innebär ju egentligen att koppla bort något icke önskvärt och att införa något önskvärt. Man kopplar av från hårt arbete genom att t.ex. gå ut och dansa eller lägga sig på badstranden. I första fallet är avkopplingen mer aktiv än det senare. På samma sätt kan man säga att det finns både passiva (t.ex. meditation) och aktiva vägar (t.ex. progressiv avslappning eller självhypnos) som kan leda till total avkoppling. Här har vi valt den aktiva vägen.

Hjärnan stimuleras från framför allt tre håll:

- Omgivningen
- Kroppens organ
- Sjäslivet (mentala processer)

Eftersom hjärnan strävar efter att upprätthålla en viss nivå på den totala aktiveringen, kommer den avkoppling från omgivningen som sker under hypnos tillsammans med den reducering av kroppssignalerna som sker om man sitter eller ligger still, att åstadkomma en intensifiering av de mentala processerna.

## Det mentala rummet (aktiv trance)

Som vi nämnt flera gånger utgör det s.k. mentala rummet själva kärnan i IMT-metodiken. Det jag har valt att kalla "mentala rummet" (och som varje person får utforma själv) är en s.k. operationell definition av det självhypnotiska tillstånd, som utgör grunden för förändring och kompetensutveckling. Operationell definition innebär att när man väl har nått sitt mentala rum, så tar man det som bevis för att man är i ett självhypnotiskt tillstånd och går då vidare med de åtgärder som man ska vidta under självhypnos.

Under 1995 har därför forskningen omkring det mentala rummet intensifierats. I en serie försök med avancerad EEG-metodik, dels på neurofysiologen i Örebro (Leissner, Uneståhl) och dels vid "The Institute of Sports and Physical Culture" i St Petetrsburg (Bundzen, Uneståhl) har vi lyckats visa de dramatiska förändringar i hjärnans aktivitet och arbetssätt, som inträffar hos alla försökspersoner, när de befinner sig i sitt mentala rum. Vi ska här visa några exempel på detta, men först lite bakgrundsinformation.

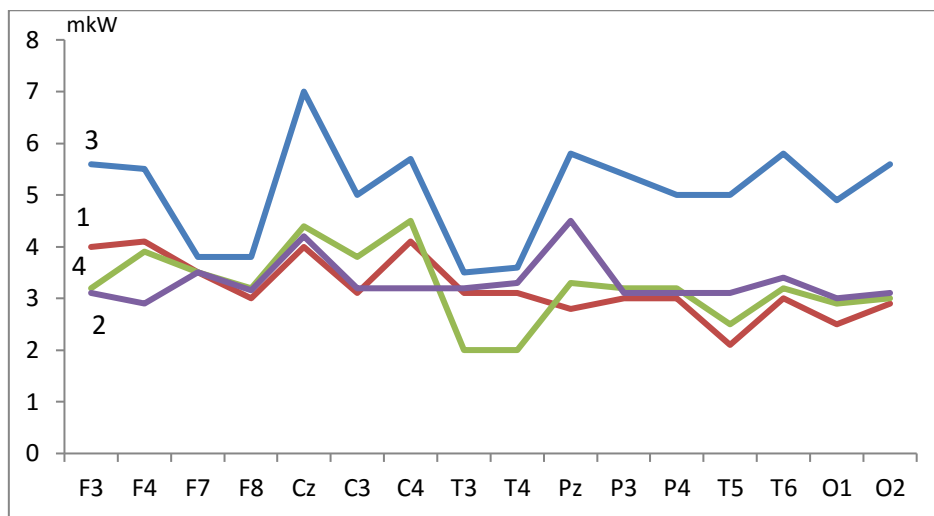
En människas medvetande kan mätas bl.a. genom en registrering av frekvenserna i hjärnans aktivitet (EEG). De vanligaste är beta (snabba högfrekventa vågor med liten

amplitud) över alfa, theta och till delta (långsamma, lågfrekventa vågor med stor amplitud).

När man t.ex. går från vakenhet (beta) till djup sömn (delta) så passerar man alfa (övergången mellan vakenhet och lätt sömn) och theta.

Metoder med ökad självpåverkan brukar framför allt förknippas med ökning av alfa men även av theta.

En ökning av alfa och theta i det mentala rummet är ett neurofysiologiskt kännetecken på att mentala rummet representerar ett alternativt medvetande.

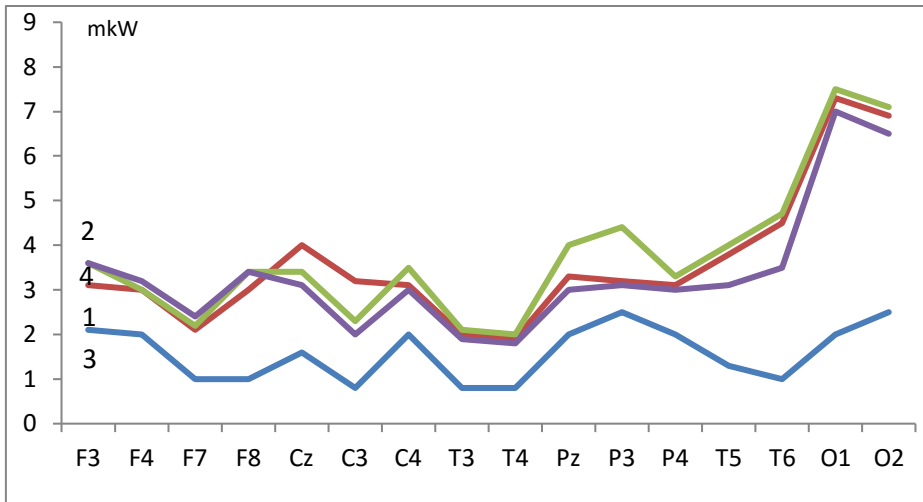


Figur 9. Y-axeln visar hjärnans aktiveringsgrad uttryckt i mikrovolt (mkV). X-axeln anger de punkter i hjärnan där mätningar av hjärnans aktivitet (EEG) har skett.

Figuren visar theta-aktiviteten på en lång rad mätpunkter i hjärnan vid fyra olika tillstånd: 1 = Vaknet (före starten), 2 = Muskulär avslappning, 3 = Mentala rummet, 4 = Vaknet (efteråt).

I figur 9 ser man en signifikant och klar förhöjning av hjärnans theta aktivitet på så gott som alla mätpunkterna.

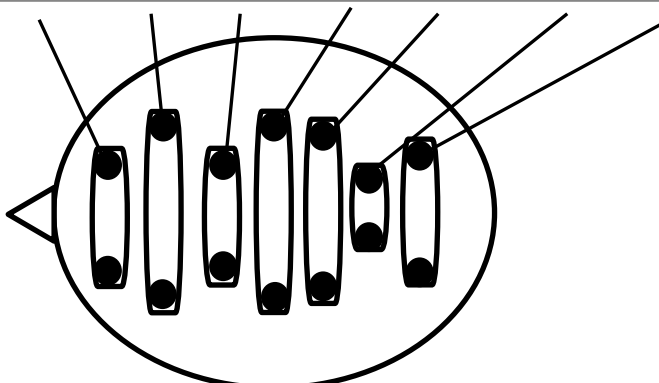
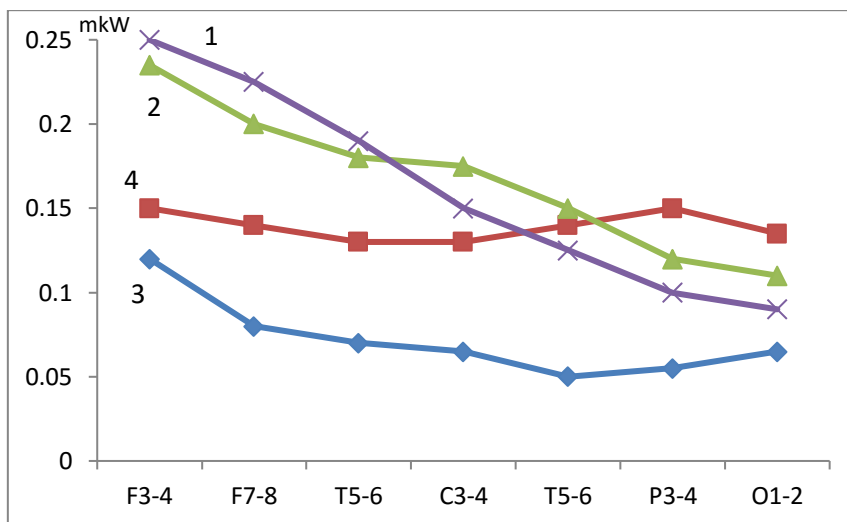
Man kan också notera att den muskulära avslappningen har ungefär samma genomsnittliga theta – aktivitet som det vakna tillståndet och att det alltså i detta avseende är en mycket klar skillnad mellan muskulär och mental avslappning.



Figur 10. Figuren visar samma mätpunkter och samma fyra tillstånd som i förra figuren, men denna gång mäts alpha-aktiviteten. Även här i figur 10 blir det samma bild, dvs. att mental avslappning (det mentala rummet) ger en bild som mycket klart skiljer sig från de andra tre tillstånden.

### ”Harmonisering av hjärnan”

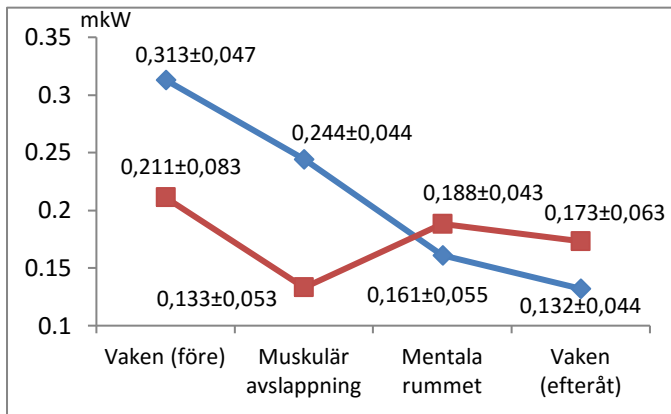
En annan förändring som inträffar gäller aktiveringen i olika delar av hjärnan. Det dominanta medvetandetillståndet (DMT) utmärks av att aktiviteten normalt är större i den vänstra hjärnhalvan och i den främre delen av hjärnan. Låt oss jämföra det med aktivitetsfördelningen i det mentala rummet.



## Geografisk spridning av olika mätpunkter

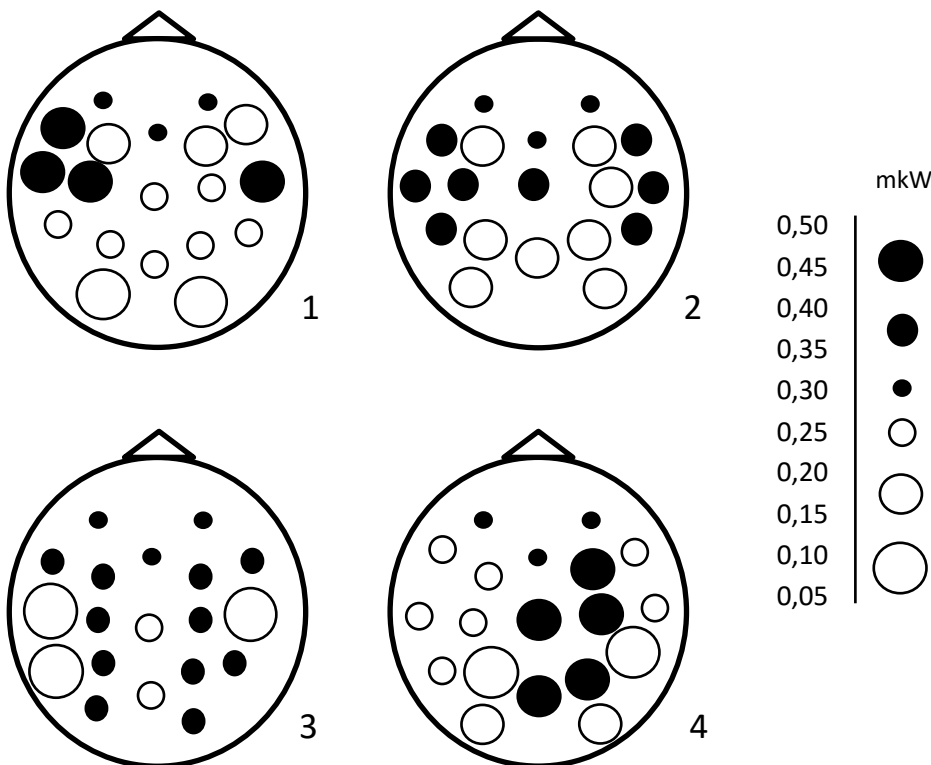
Figur 11. Figuren visar medelvärden (12 försökspersoner) av den lokala aktiviteten på skillnaden mellan vänster och höger hjärnhalva. På X-axeln finns hjärnans symmetriska zoner, dvs. de punkter där mätningarna skett och på y-axeln de absoluta skillnaderna mellan värden på de lokala aktivitetskoefficienterna, uttryckt i mikrovolt (mkV). Mätningarna är gjorda under 4 olika tillstånd: 1 = Vaknet (före), 2 = Muskulär avslappning, 3 = Mentala rummet, 4 = Vaknet (efteråt). Av figuren framgår att i vaknet tillstånd är aktiveringsskillnaden mellan olika mätpunkter mycket större än i det mentala rummet.

Om man undersöker förändringarna i aktivitetsskillnader mellan främre och bakre delen av hjärnan så blir motsvarande bild följande:



Figur 12. Figuren visar att ett genomsnitt av de olika mätpunkterna i vaknet tillstånd och under muskulär avslappning uppvisade en betydande aktivitetsskillnad mellan vänster och höger resp. främre och bakre delen av hjärnan, medan denna skillnad blev mycket liten i det mentala rummet och vid uppvaknandet. Mätningarna är gjorda på samma 12 försökspersoner som i fig 11.

Denna integrering eller synkronisering av hjärnans verksamhet framgår också av figur 13



Figur 13. Figuren visar hjärnans aktivitet i samband med följande tillstånd: 1 = Vaknet (före), 2 = Självhypnosinduktion, 3 = Mentala rummet, 4 = Vaknet (efteråt)

*Man ser här förändringen från en vänstersidig dominans över till den jämna och harmoniska fördelningen i det mentala rummet. Det intressanta här är också att dominansen är omvänd (högersidig) under några minuter (ca 10) efter uppvaknandet. På skalan till höger anges hjärnans aktivitet mätt i mikrovolt. En fylld cirkel anger alltså en punkt med högre aktivitet än en ofylld.*

## Mentala processer

De neurofysiologiska förändringar, som inträder i det mentala rummet skulle inte vara särskilt intressanta om de inte var kopplade till förändringar i informationsprocessen och andra mentala processer. Framför allt tycks det vara relationen ”kropp och själ”, dvs. hur våra tankar och bilder påverkar kroppen, som förändras. Det verkar som om en direktkontakt uppstår, så att det budskap vi har till kroppen har direktverkan, oavsett hur lite av ”logik eller trovärdighet” den har i vaket tillstånd.

## Ideala jag-tillståndet

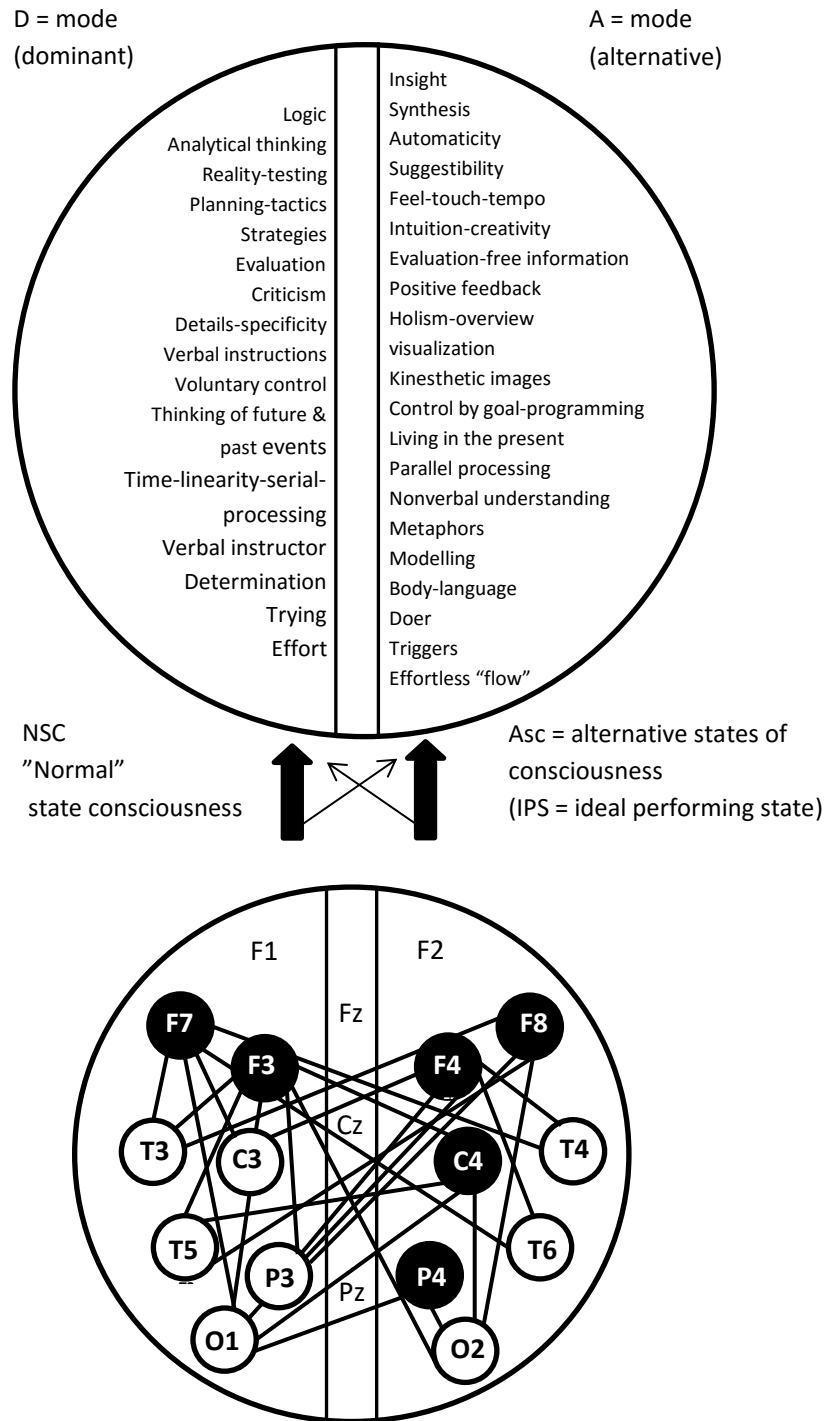
I början av 80-talet var det inne att tala om att de båda hjärnhalvorna representerade olika tankesätt och olika livsstilar. Man talade mycket om att den vanliga vänstersidiga dominansen försvårade tillgången till och användandet av funktioner, som man tillskrev den högra hjärnhalvan.

Även om Sperry hade fått Nobelpriset för sin banbrytande forskning om de båda hemisfärernas olika sätt att arbeta så överdrevs och populariserades detta så till den grad att en välbehövlig motreaktion uppstod, speciellt bland forskare. Istället för att se på hjärnan som en kombination av två datamaskiner med olika operativsystem så började man alltmer likna hjärnan vid ett hologram, där varje del speglade helheten.

Dessa synsätt går dock bra att förena. För att hjärnan ska fungera som en helhet, där ingen del är mer betydelsefull än någon annan, fodras att en ensidig dominans tonas ner. Därigenom ökar tillgången till funktioner, som lätt blockeras när motsatta funktioner dominerar.

Vi avslutar därför det här avsnittet om det mentala rummet med att koppla ihop en bild av en hemisfärisk funktionsuppdelning med en sammanfattande bild av de forskningsresultat som redovisats här. De två bilderna vill föreslå att den ”harmonisering” av hjärnans verksamhet, som inträffar i det mentala rummet, ökar tillgången till de funktioner och de mentala processer som är viktiga för såväl inlevelseförmåga, visualisering och kreativt tänkande som det ideala inläringstillståndet och det ideala prestationstillståndet.

### Modes of consciousness and sport



Figur 14. Den övre bilden visar två olika förhållningssätt till tillvaron. "D-mode" uttrycker det dominanta eller vanliga förhållningssättet med analys, realism, värdering och verbalitet medan "A-mode" beskriver de funktioner som är viktiga i holismen, kreativiteten, förståelsen och den mentala programmeringen (Uneståhl: *The Mental Aspects of Gymnastics*, 1983)

Den undre figuren visar hur den vanliga dominansen (D-mode, "vänster hjärnhalva") i det mentala rummet inte bara ersätts med en utjämning av aktiviteten (integrering, harmonisering) när man går in i det mentala rummet, utan också kan ge en skiftning av dominansen från vänster till höger med en ökad tillgång till "högersidiga" funktioner. (Bundzen-Uneståhl: *Neurophysiological Effects of Integrated Mental Training*, 1996)

### Steg 3. Mental teknikträning

När du har ett mentalt rum är det dags att ge det ytterligare en funktion utöver "avkopplingsrum", nämligen arbetsrum. Det är ju i det här rummet som du skapar utvecklingsbilderna av dina framtida prestationer, det är här kroppen ska programmeras inför tävlingar. För detta behöver du vissa hjälpmedel.

Skrivtavlan som du placerar på valfri plats i ditt mentala rum är till för att ge dig själv instruktioner. Du kan visserligen upprepa en instruktion eller suggestion tyst för dig själv, men många tycker det är lättare om man kan skriva upp dem (eller se dem skrivas). I rummet finns också en filmduk för bildprojicering och en öppen brasa som görs till en "trigger" för energi. Här är exempel på tekniker som kan användas i det mentala rummet.

#### Suggestioner

När man är i det mentala rummet har man ett sinnestillstånd som bl.a. utmärks av ökad suggestibilitet. Suggestibilitet innebär mottagligheten för suggestioner, dvs. tankar idéer, som går in och accepteras genom andra kanaler än genom det kritiska logiska tänkandet. Under djup avkoppling förvandlas den "vanliga" logiken till en "trancelogik". Realitetstestningen minskar och informationen accepteras. Säger jag till mig själv i vaket tillstånd att "nu känner jag mig glad eller tänd", så händer i regel ingenting. Säger jag samma sak när jag befinner mig i självhypnos, så märker jag att suggestionen verkar. Detta gäller oberoende av det logiska i suggestionen. Om jag vet med mig att jag är hungrig på grund av att jag inte ätit på många timmar, så kan jag ändå under hypnos säga till mig själv att "nu har jag ätit och känner mig mätt", och mätthetskänslan kommer hur ologiskt det än verkar.

Suggestioner kan ges bara genom att man formulerar dem i tankarna, men ibland fungerar det bättre om man säger dem halvhögt. Det vanligaste är s.k. posthypnotiska suggestioner, dvs. suggestioner som man ger under självhypnos, men som ska verka efteråt i vaket tillstånd. Dessa kan vara mer allmänna av typen: "För varje dag kommer jag att känna mig lugnare och mer harmonisk", eller mera situationsinriktade, "Under hela den tävlingen kommer jag att känna mig tänd och laddad samtidigt som jag är fysiskt avspänd", "När jag kommer i den situationen, då kommer jag att känna mig helt lugn och säker." Om man brukar känna sig nervös och orolig i en viss situation, så räcker det ofta med att man med hjälp av posthypnotiska suggestioner upplever lugn och säkerhet i denna situation ett par gånger för att problemet ska vara borta. Den gamla förknippningen situation-oro har ersatts med motsatsen situation-lugn.

## Föreställningar

Var och en av oss kan när som helst och var som helst sluta ögonen och plötsligt befinna oss någon annanstans. Även utan att sluta ögonen kan vi med hjälp av tankar och föreställningar lämna den situation vi befinner oss i.

Man lämnar alltså med hjälp av föreställningar här- och nu-situationen och tar sig till där och då. Denna förmåga ökar under djup avkoppling.

I självpåverkan spelar föreställningarna en mycket viktig roll. Alla människor använder sin föreställningsförmåga varje dag, men oftast utan att tänka på det och därigenom med mycket liten kontroll över sina föreställningar.

Risken är då mycket stor att man lika ofta påverkar sig själv i negativ riktning som i positiv.

En av huvudprinciperna vid självpåverkan genom föreställningar bygger på följande antagande: "Vårt nervsystem har svårt att skilja mellan en situation, som man föreställer sig livligt och detaljerat – och en verklig situation.

## Minnen av framtiden

När jag frågade David Ingvar om den viktigaste aspekten av IMT i framtiden svarade han: Den möjlighet vi nu har är att "skapa minnen av framtiden". Ett fantastiskt begrepp, som öppnar oerhörda möjligheter. Minnen har hittills bara förknippats med det förflutna. Samtidigt vet vi hur mycket vi styrs av förväntansbilder, som grundar sig på minnen av tidigare händelser. Att i det mentala rummet kunna skapa positiva och önskvärda situationer, som då blir så "verkliga" för hjärnan att minnesspår uppkommer, det blir en av huvudnycklarna till "skapa din egen framtid"-filosofin.

## Kapitel 7

### Idrottstrance

När de australiensiska simmarna var som bäst för ett antal år sedan gick det rykten om att de använde hypnos. Bl.a. berättades det att simmarna fick posthypnotiska suggestioner om att de jagades av hajar. När ryktet nådde USA:s bästa ryggsimmare gick han till en hypnotisör och blev inprogrammerad på samma sätt. Nästa tävling simmade han mycket fort – men bara en längd – han vände aldrig.

Effekten av hypnos kan bli positiv beroende på de metoder som används i hypnos. Att rätt kunna använda hypnos inom idrotten förutsätter inte bara en god kunskap om hypnos, utan också en ingående kännedom om de fysiska och mentala parametrarna i idrottsprestationer.

Alla sin sysslar med idrott vet att prestationsnivån kan variera på ett mycket svåröversäglbart sätt, inte bara från en tävling till nästa utan också inom samma tävling. Ibland undrar man om det verkligen är samma spelare på banan jämfört med 15 minuter tidigare. Ibland svänger matcher på ett dramatiskt sätt, speciellt i idrotter som saknat tidsgräns (t.ex. tennis).

### Det ideala prestationstillståndet

Innan man sätter in åtgärder av typ hypnos är det viktigt att isolera och analysera det mentala tillståndet som en idrottare har när han eller hon presterar maximalt. I USA kallas detta för "den vinnande känslan", men jag föredrar uttrycket "det ideala prestationstillståndet" (IPT), eftersom "att vinna" inte alltid är den bästa målprogrammeringen.

Jag har under årens lopp bett ett stort antal elitidrottare beskriva sitt ideala prestationstillstånd (IPT). Dessa beskrivningar har visat på slående likheter mellan IPT och ett alternativt medvetandetillstånd (AMT) av typ hypnos. Här är några exempel:

## Amnesi ("minnesförlust")

*"Efter ett dåligt hopp minns jag i stort sett hela hoppet, men efter ett bra hopp minns jag ingenting från det jag startat ansatsen och tills jag ligger i gropen. När jag slog svenska rekordet så var precis hela hoppet borta" (svensk mästare, höjdhopp).*

*"När jag tänker tillbaka på mitt OS-lopp så kommer jag bara ihåg vad jag såg på videon efteråt. Det var ett perfekt lopp. Jag var som i trance" (simmare).*

*"Fråga oss inte om matchen. Vi minns i stort sett ingenting" (bordtennispar efter VM-guld).*

Styrningen av inlärd och automatiserade rörelsemönster sker från en annan medvetandenivå (AMT) och överföringen till det dominanta medvetandet (och därigenom till minnet) blir därför begränsat. En av uppgifterna för den mentala träningen blir därför att i det mentala rummet "hitta tillbaka" till de känslor som är förknippade med detta IPT.

## Dissociation/koncentration

*"Jag var ett med uppgiften samtidigt som jag var fullständigt omedveten om omgivningen. Det är som att komma in i en annan värld. Man existerar i ett skal, där ingenting kan störa" (svensk mästare i skytte).*

Hypnos definieras ibland som ett dissocierat (avskilt) tillstånd och ibland som ett tillstånd av ökad koncentration. Dessa två definitioner kompletterar varandra och är egentligen två sidor av samma sak. Med koncentration menas vanligen en intensivare uppmärksamhet på ett mindre område. Detta innebär naturligt en ökad dissociation från allting utanför detta begränsade område.

## Minskad smärtekänslighet

*"Allt kändes underbart. Trötthetskänslor existerade knappt. Trots det fina resultatet (VM) kände jag mig inte speciellt trött. Allt gick av sig själv" (skidor).*

IPT tycks innebära en spontan ökning av smärttoleransen på ett liknande sätt som under hypnos. En viss prestation orsakar inte samma känslor av trötthet och utmattning som annars.

## Perceptuella (upplevelse) förändringar

*"I tävlingssammanhang upplever jag vanligtvis duvorna som små och snabba, men vid vissa sällsynta tillfällen har de blivit så stora och långsamma att de är omöjliga att missa"* (svensk mästare i skeet).

*"Ibland upplever jag loppet i ultrarapid, vilket gör det möjligt att hinna med saker som annars vore omöjliga"* (Guldmedaljör i OS, utförsåkning).

*"Allting vid sidan om mig försvinner och synfältet begränsas till en smal korridor, som leder fram till kägorna"* (svensk mästare i bowling).

*"hålet kan ibland bli så stort att det blir helt omöjligt att missa"* (Europatourspelare i golf).

Dessa uttalanden speglar två viktiga karaktäristika i ett hypnotiskt tillstånd, den förändrade tidsupplevelsen och minskningen av det perifera seendet. Personer i hypnos rapporterar att tidsrelationen förändras eller försvinner. Öppnar man ögonen under hypnos, rapporterar man nästan alltid ett slags "tunnelseende". De perceptuella förändringarna i IPT har naturligtvis syftet att underlätta maxprestationer och varierar därför till karaktär beroende på vilken typ av idrott det gäller.

## Ökad kontroll

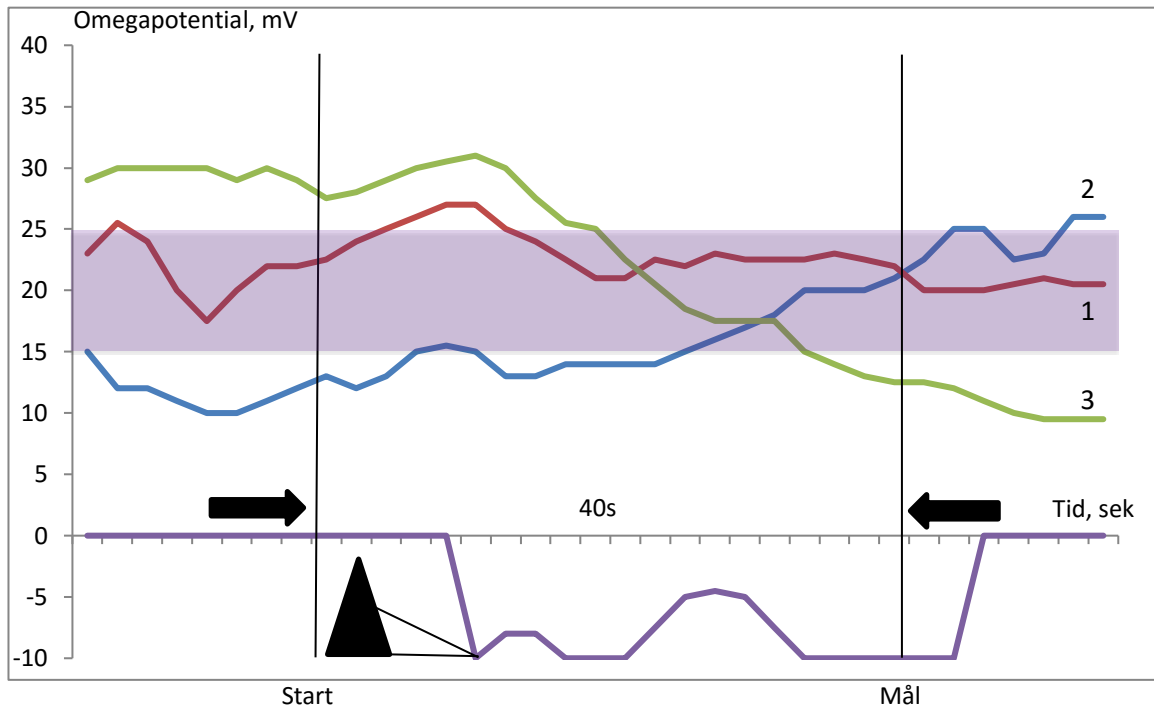
Genomgående i beskrivningarna av IPT var också bristen på kontroll. Man ville naturligtvis uppleva IPT vid varje tävlingstillfälle, men tyvärr kom det alldeles för sällan. Man visste heller inte hur man skulle göra för att framkalla det, utan fick nöja sig med att hoppas att det skulle komma. Viljemässig ansträngning hade en motsatt effekt och försvårade för IPT. Det var t.o.m. så känsligt för störningar att det ibland räckte med att man blev medveten om att man hade det – så försvann det. Även om elitidrottare hade det lite oftare än andra, så var det även på elitnivå rena undantagsfall. Det är självklart att en av huvuduppgifterna för IMT:s tillämpningar på tävlingssidan är att identifiera sitt personliga IPT och utveckla metoder att framkalla det på ett kontrollerat sätt.

## Den optimala funktionszonen

I rysk forskning har man undersökt det ideala prestationstillståndet (IPT) men hjälp av neurofysiologiska mätningar. Professor Pavel Bundzen har, för att möjliggöra fältmätningar, nyligen konstruerat en behändig och bärbar apparat för mätning av Omega-potential. I upprepade laboriemätningar har man fastställt IPT (den optimala

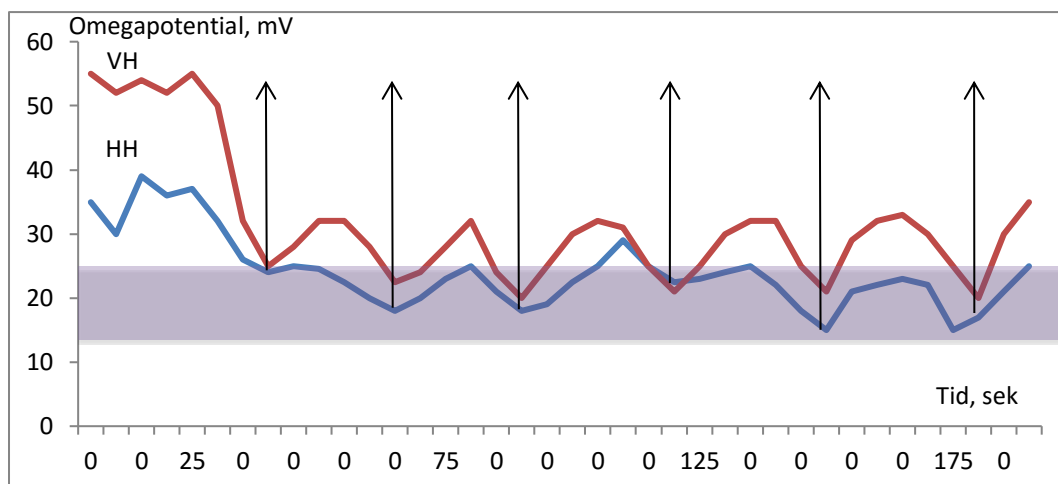
funktionszonen) till en frekvens som ligger på 20.0 + - 5.0 mV. Nivån är densamma vare sig man mäter på vänster eller höger hjärnhalva.

IPT är bl.a. utprövat på ryska bobsleighåkare och i figur 15 syns skillnaden i resultatet för bra respektive dåliga åk.

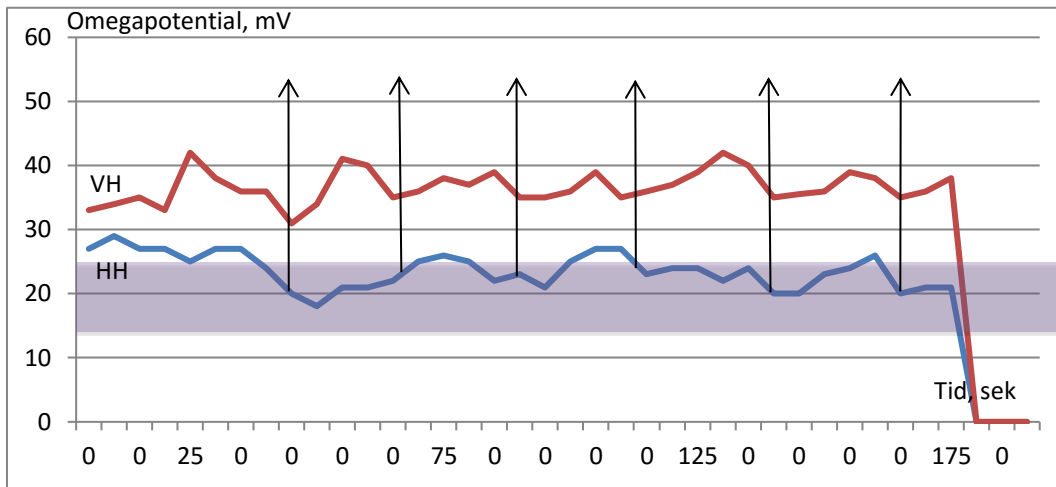


Figur 15. Variationer i omega-potential hos ryska bobsleighåkare i bättre och sämre tävlingsåk. Den ljuslila ytan markerar den optimala funktionszonen ( $20 \pm 5$  mV). Siffrorna 1, 2 och 3 representerar bobsleighåkare från olika nivåer. 1 representerar ett typiskt åk av en åkare som tillhör den ryska eliten medan 2 och 3 är åk gjorda av sämre åkare. Det som framför allt skiljer är att variationerna i omega-potential är mindre hos elitåkaren och att elitåkaren håller sig närmare mitten av den optimala funktionszonen (20 mV)

Före bågskytte-VM i Filippinerna sommaren 1995 fick vi tillfälle att göra det första fältförsöket med två bågskyttar, den ena svensk mästare och den andra nivån under.



Figur 16 a. Svensk mästare i bågskytte.

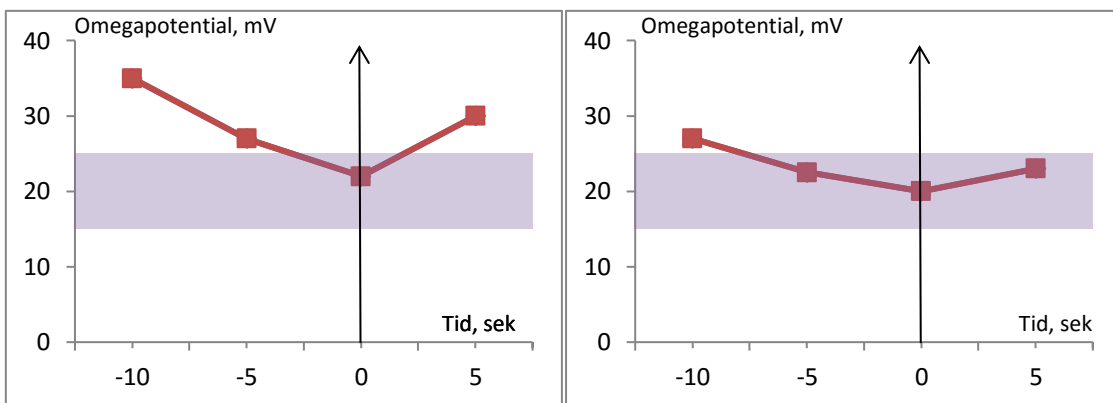


Figur 16 b. Bågskytt under nivån svensk elitklass.

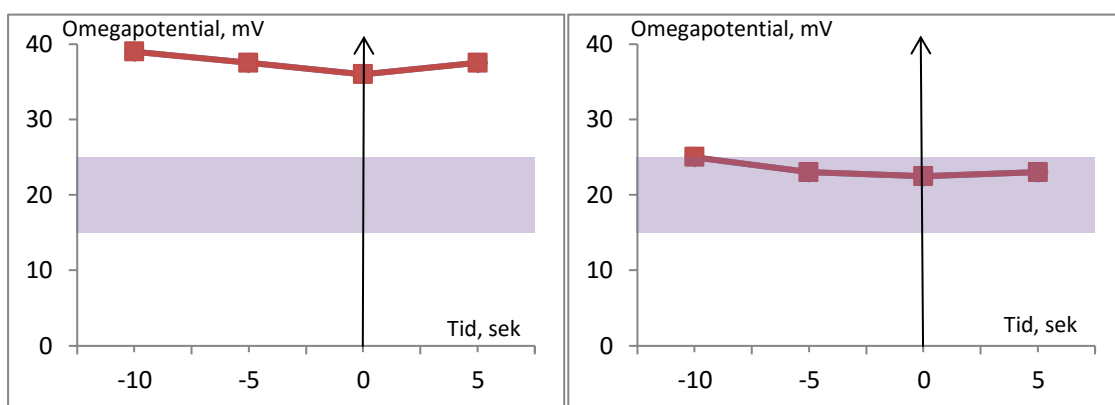
Figur 16 a och b. Variationer i omega-potential hos två svenska bågskyttar före VM 1995. De lodräta pilarna markerar när skotten går. Det markerade är den optimala funktionszonen. VH = Vänster hjärnhalva. HH = Höger hjärnhalva.

Som framgår ligger skytten i figur 16 a inom den optimala funktionszonen både vad gäller vänster och höger hjärnhalva, medan skillnaden mellan hjärnhalvorna är stora för skytten i figur 16 b. Omega-potentialen för den högra hjärnhalvan är ganska lika för de båda skyttarna, medan skillnaden finns i mätresultaten från den vänstra hjärnhalvan.

Detta kan jämföras med den integrering och harmonisering som sker av hjärnans verksamhet i det mentala rummet, där de vanliga skillnaderna mellan vänster och höger hjärnhalva också försvinner. Det belyser likheten mellan det ideala prestationstillståndet och det alternativa medvetandetillståndet, d.v.s. de neurofysiologiska likheterna mellan de fysiska och mentala optimala funktionszonerna.



Figur 17 a. Svensk mästare i bågskytte.



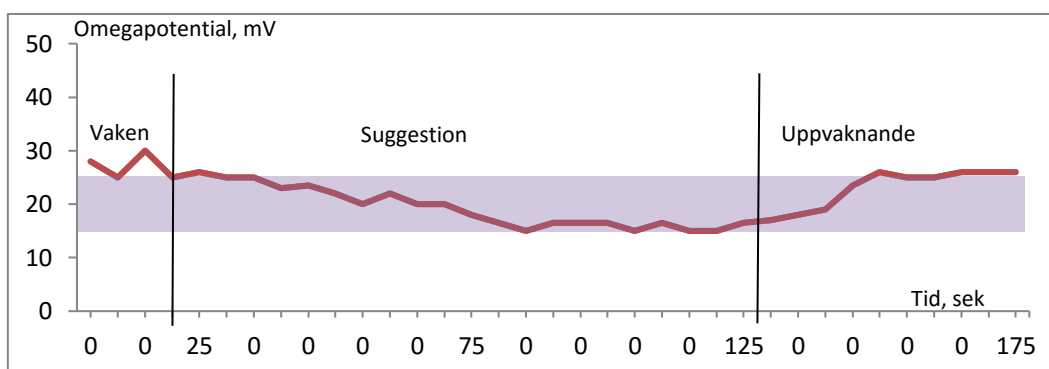
Figur 17 b. Bågskytt under nivån svensk elitklass

Figur 17 a och b. Omegapotential för två bågskyttar från 10 sekunder innan skottet går till 5 sekunder efter skottet (medelvärden av 6 tävlingskott).

De vänstra diagrammen visar värdena i vänster hjärnhalva och de högra värdena i höger hjärnhalva. De lodräta pilarna vid 0 markerar skottillfället. Det skuggade området markerar den optimala funktionszonen.

Av figur 17 a och b framgår att den stora skillnaden mellan skyttarna vid skottillfällena ligger i det vänstra men inte i den högra hjärnhalvan. Man ser också att utgångsläget 10 sekunder innan skottet är ungefär lika mellan skyttarna även när det gäller vänstra hjärnhalvan. Den avgörande skillnaden mellan de två skyttarna är alltså elitskyttens förmåga att med hjälp av en trigger 10 sekunder före varje skott förflytta sig ner till den optimala funktionszonen.

Experimentet avslutades med att elitskytten i viloläge fick förflytta sig till sitt mentala rum, där hon fick ytligare suggestioner om djup avkoppling. Omegapotentialen mättes bara i den vänstra hjärnhalvan, eftersom det var förändringarna där som visat sig vara mest relevanta för IPT.



Figur 18. Omegapotential (vänster hjärnhalva) hos elitskytt i bågskytte under djup avkoppling i sitt mentala rum (det parkerade fältet).

Av figur 18 framgår att det tar drygt en halv minut för skytten att nå sitt mentala rum. Omegapotentialvärdena befinner sig då på samma nivå som vid det moment i

skjutningen, när skotten går. Med hjälp av suggestioner går skytten "ner ännu djupare" innan uppvaknandet sker. Uppvaknandet, som sker i egen takt, tar också drygt en halv minut och motsvarar väl tiden för "nedgången" till det mentala rummet.

## Trance och hypnos

"idrottstrancen" har mycket stora likheter med ett hypnotiskt tillstånd. Den beskrivning som gjordes nyss av det ideala prestationstillståndet skulle lika gärna ha kunnat vara beskrivningar från hypnossessioner. Om man nu behöver vara i ett hypnotiskt tillstånd för att fungera bra i idrott, så kan det vara av intresse att titta närmare på vad hypnos egentligen är.

## Hypnos är ett naturligt tillstånd

Hypnos är ett tillstånd som alla människor har erfarenhet av, vara sig det är i form av intensiv koncentration under en tävling eller i form av en mer meditativ avkoppling eller i samband med en monoton aktivitet som t.ex. bilkörning ("highway hypnosis") eller joggning. Även om de flesta människor inte kallar detta för hypnos, så är dessa tillstånd kvalitativt identiska med den grupp av trancetillstånd som går under namnet "hypnos".

## Det vanligaste alternativa medvetandetillståndet (AMT)

Vi tillbringa ca en tredjedel av vårt liv i ett typiskt AMT, dvs. sömnen. Det näst vanligaste är ett AMT, som vi tillbringar 5-6 år av vårt liv i, nämligen drömmen. Många människor kopplar ihop drömmen med sömnen, men i verkligheten är det ett alldeles unikt AMT, som neurofysiologiskt, fysiologiskt och upplevelsemässigt klart skiljer sig både från sömn och vakenhet. Alla människor har varje natt ett antal drömperioder, men av dessa minns man på morgonen i regel vara en mindre del.

Drömtolkning har hittills inte använts i samband med idrottarens urveckling.

## Trance

Den grupp av AMT som hypnos räknas till kallas trancetillstånd. Begreppet trance har i väst ofta haft en negativ klang och t.o.m. av vissa setts som ett sjukdomstillstånd. Många andra kulturer har däremot betraktat trancen som ett mycket värdefullt inslag i vardagslivet och t.o.m. sett på de människor, som har svårt att nå trancetillstånd, som psykologiska krymplingar.

I vissa kulturer har trancen kopplats ihop med religiösa föreställningar. På Bali är man t.ex. osårbar under trancen, eftersom man då anses ha kontakt med gudomliga krafter. I Rio de Janeiro utförs en stor del av all rådgivning och "psykoterapi" av lekmän, som under trancen får en terapeutisk förmåga genom kontakten med "högre makter".

## Glödande kol

Ett fenomen som är intressant utifrån idrottssynpunkt är att i trance gå på en glödande yra. På Bali tar detta sig i uttryck i en "eld-dans", där man dansar omkring på de glödande kolen. På Fiji däremot, där man går på glödheta stenar, har trancen en mer meditativ karaktär. Efter en förberedelsestid på över en vecka, går man lugnt och stilla över stenarna helt koncentrerad på en "gudabild". Här anser man också att gud bara gett förmågan till de som är födda på en viss ö.

Jag har själv vid två tillfällen använt den mentala träningen för att gå på glödande kol. Om man i det mentala rummet programmerar kroppen på ett lämpligt sätt, kan alla göra detta utan att man behöver förknippa det med högre makter.

## Kvalitativa skillnader

Medvetandet är sällan detsamma under en längre tid, det förändras ständigt. Därför skulle man kunna påstå att vi lever med ett medvetande som ständigt förändras bl.a. genom en kontinuerlig anpassning till omgivningen. Men de flesta förändringarna är kvantitativa till sin karaktär och det är ju de kvalitativa förändringarna som utgör kärnan i och grunden för AMT.

Det dominanta medvetandetillståndet (DMT) utmärks bl.a. av att vi har en referensram, som kodar och bedömer all inkommande information. Referensramen är en slags mental superstruktur, som innehåller våra erfarenheter, åsikter, attityder m.m. Genom referensramen sker en realitetstestning, varvid den stimulering och information, som inte stämmer med personens egen subjektiva verklighet, förkastas. Även om en idrottare ger sig de rätta instruktionerna om att han eller hon ska vara lugn, tänd, koncentrerad osv, så händer mycket lite om informationen ges i DMT, eftersom realitetstestningen kommer att hindra informationen. Instruktionerna "fastnar" i hjärnans intellektuella och analytiska del.

I hypnos (det mentala rummet) minskar däremot realitetstestningen eller försvinner helt. Detta gör att informationen hittar direkt till de centra, som har kontrollen över en viss effekt. En idrottare kan därigenom lära sig att omforma och förändra den s.k. verkligheten i önskvärd riktning.

## Självhypnos

Många idrottare har under årens lopp bett att jag ska hypnotisera dem. Vid ett tillfälle blev jag t.o.m. ombedd att hypnotisera travhästar! När man fick reda på att hästarna då blir stående orörliga (djur hypnos), så försvann dock intresset. Jag har dock alltid besvarat sådana förfrågningar med: "Jag kan inte hypnotisera dig. Vad jag kan göra är att hjälpa dig att hypnotisera dig själv".

På samma sätt svarar jag idrottare som säger: "ingen skulle kunna hypnotisera mig" med "Jo, en person och bara en person – nämligen du själv".

All hypnos, även den som kallas hetero-hypnos (hypnotisera andra), är nämligen en form av självhypnos. Det är fråga om idrottarens egen förmåga, hans eller hennes egen trance. Det är personen själv som styr och har kontrollen. Hypnotisören blir läraren, instruktören, tränaren eller coachen som lär idrottaren att utnyttja och tillämpa den förmåga som redan finns och sedan förstärks genom träning.

### Vem har kontrollen?

Många idrottare har först ställt sig tveksamma till påståendet att "all hypnos är självhypnos". Den populära bilden av hypnos har ju istället varit att det är ett tillstånd där hypnotisören har kontrollen. Den bilden uppstår lätt när man ser hypnos skildras i filmer eller demonstreras på scen. En "hypnotisör" plockar upp ett antal personer från publiken och efter ett par minuter är en säker på att han är Elvis Presley, en annan dansar med en kvast helt säker på att det är Kevin Costner hon dansar med och en tredje kämpar förtvivlat för att få isär sina händer som är "fastlimmade".

Det finns flera samverkande faktorer till det som händer på scen: urvalet av försökspersoner, att få skylla exhibitionistiska tendenser på hypnos (jämför med alkohol) eller förstärkningen från publiken (skratt, applåder).

Men den viktigaste förklaringen till att det trots allt är du själv och inte hypnotisören som hela tiden har kontrollen är nog denna:

För att du ska kunna använda den kontroll du har så måste du veta två saker:

- Att du själv har kontrollen
- hur du tar kontrollen

## DKS- det dominanta kontrollsystemet

Vi lär oss från barnsben att vilja och ansträngning är A och O för att lyckas här i livet. När vi sedan upplever att vi varken kan somna på kvällen eller springa fort genom att anstränga oss känner vi oss hjälplösa, eftersom DKS är det enda kontrollsystemet, som vi normalt lär in.

Om du på scenen hör hypnotisören säga att dina händer är fastklistrade och sedan märker att händerna sitter fast, så är det naturligt att du relaterar effekten till hypnotisörens ord. Om du sedan tar i maximalt utan att få loss händerna, så blir du ännu mer övertygad om att det är hypnotisören, som kontrollerar dig.

## AKS – alternativa kontrollsystem

Vad som egentligen händer är att hypnotisörens ord (om han byggt upp induktionen skickligt) ger upphov till en föreställning hos dig som om att händerna sitter fast. Den här föreställningen eller bilden påverkar omedelbart kroppen genom det "ideomotoriska" systemet. När du märker effekten ger det ytterligare förstärkning åt bilden och inte ens med maximal viljeansträngning kan du sedan få loss händerna. För att ta isär händerna måste du använda ett alternativt kontrollsystem – i det här fallet ändra på bilden och "föreställa" dig hur händerna lossnar. Om du inte lär dig detta, kommer händerna att sitta fast tills bilden ändras genom att hypnotisören ger instruktioner om att händerna lossnar.

För att få bort missuppfattningar om hypnos är det därför viktigt att inte bara sprida påståendet om att man själv har kontrollen, utan också visa människor på vilket sätt man utövar denna kontroll.

Dominant medvetandetillstånd	-	Alternativt medvetandetillstånd
Dominant kontrollsystem	-	Alternativa kontrollsystem
Viljemässig ansträngning	-	Tankebilder Känslbilder Triggers

## Omedvetna programmeringar

Eftersom medvetandet både under sömn och i vaket tillstånd regelbundet förändras både kvantitativt och kvalitativt så kommer vi även på dagen då och då in i ett "hypnosliknande" tillstånd, där vi är mer påverkbara av våra tankar och bilder. Om vi då inte har kontroll över tanke- och bildinnehållet är risken stor att vi programmerar in föreställningar som vi inte alls vill ha eller som vi t.o.m. är rädda för. Det tycks t.o.m. vara så att hypnosbehandling i stor utsträckning går ut på att "avhypnotisera" människor från problem som de programmerat in när de under dagtid befunnit sig i mer påverkbara

tillstånd. För en idrottare som vill utveckla sin fulla potential blir det därför helt nödvändigt att på få kontroll över dessa omedvetna programmeringar.

## Kontroll och hälsa

Vi har tidigare påpekat att en ökad kontroll över IPT är viktig för en bra prestation. Men begreppet kontroll har också under lång tid relaterats till hälsa. Forskningen omkring "inlärld hjälplöshet" har klart visat vilka förödande effekter som hjälplöshet, maktlöshet, avsaknad av mål och brist på kontroll kan ge. Detta har starkt ökat intresset för egna åtgärder, självbehandling, egen träning och alternativa kontrollsystem. Det finns idag en medvetenhet om att vi mår bäst när vi får vara aktiva och när vi känner att vi har kontroll över situationen.

Genom att målinriktat använda självhypnos ökar känslan av självkontroll. Det självhypnotiska tillståndet har dessutom genom sina spontana homeostatiska (bringa i jämvikt) mekanismer en klar förebyggande och hälsobefrämjande effekt.

## Att lära självhypnos

I den integrerade mentala träningen utgörs själva grunden av att man lär sig självhypnos i form av det mentala rummet. Tidigare trodde många hypnoseexperter att självhypnos måste utgå från hetero-hypnos, dvs. att en närvarande "hypnotisör" måste lära någon självhypnos genom personlig vägledning. Denna uppfattning har starkt begränsat människors möjligheter att lära sig självhypnos. Medan t.ex. meditation under årtusenden använts av miljontals människor, har självhypnos använts av en liten exklusiv grupp av människor.

Redan på sjuttioalet visades dock i en serie experiment att resultatet på ett hypnostest blev lika bra vare sig hypnosinduktionen gavs genom en närvarande hypnotisör eller genom en bandspelare.

I ett annat experiment med försökspersoner visades att 3 månaders egen träning utan hjälp av någon utomstående gav till effekt att kvalitén i och användningen av självhypnos i de flesta mätvariabler var lika bra som för en annan grupp som tränats av en hypnotisör.

## Egen träning

Påståendet att idrottare lättare lär självhypnos genom personlig vägledning gäller för vissa men det finns även de, som vill arbeta i lugn och ro och i sin egen takt utan någon

yttre iakttagare. En jämförelse mellan personlig och inspelad vägledning är heller inte rättvis att göra utifrån det faktum att valet för de flesta idrottare i stället står mellan inspelade program eller ingen vägledning alls.

Jag har under trettio års tid haft förmånen att få syssla med självinstruerande tränings- och behandlingsprogram. Den förvåning som jag i början kände över att så enkla program kunde ge så goda effekter förbyttes så småningom i en insikt om att styrmekanismerna för positiva förändringar och personlig utveckling fanns inom varje människa och att det ibland behövdes mycket lite av yttre ingripanden för att aktivera individens egna resurser.

### Tre huvudområden

Inspelade program för hypnos, självhypnos och mental träning har framför allt tre användningsområden:

- Inläring av och kontroll över det självhypnotiska tillståndet (mental konditions- och teknikträning)
- Resursupptäckt och resursutveckling (mental styrketräning). Detta kan sedan delas upp i två tillämpningsområden:
  - Prestation, beteende, relationer d.v.s. att "fungera bättre"
  - Problemförebyggande och hälsoutvecklande områden, d.v.s. att "må bättre"
- Behandlingsprogram för allmänna problemområden, där det går att använda samma angreppssätt på alla individer med samma problem (rökning, vikt, sömn, fobier, etc.)

### Att sköta induktionen själv

Utan någon hjälp utifrån, vare sig det är en närvarande person eller en inspelad röst, är det mycket svårt att lära sig självhypnos. Under den hypnos som inducerats utifrån, delas du upp i ett "observerande jag" och ett "upplevande jag". När du ska inducera självhypnos på egen hand tillkommer ytterligare en del, nämligen ett "instruerande jag". Du måste ju nu vara din egen "hypnotisör" och sköta instruktionerna själv. Eftersom instruktionerna har med planering, logik och realitetstestning att göra hindrar eller försvårar detta den hypnotiska processen, där du bara låter dig själv "sjunka ner" i ett självhypnotiskt tillstånd.

Efter det att du men hjälp av banden lärt in det mentala rummet och också använt de inspelade programmen för resursutveckling, kan det dock vara viktigt att du lär dig ta över både induktions- och åtgärdsdelen. Du ska få några tips om hur du då går till väga.

- Du kan använda den induktionsmetod som finns på träningsprogrammen. Du kan föreställa dig att du sätter på CD:n och att instruktionerna kommer som vanligt. Du kan antingen tyst eller halvhögt upprepa de vanliga instruktionerna eller också bara föreställa dig den röst som brukar finnas med vid induktionen. Efter ett par gånger kan du öka takten i den upplevda induktionen, så att du allt snabbare når det mentala rummet.
- Du kan använda en trigger. Som tidigare påpekats kan varje stimulus, som under hypnos betingats till en viss effekt, få signalvärde, d.v.s. bli en trigger. Det gäller inte bara koncentrationen eller den ideala prestations känslan utan också själva induktionsförloppet.

När du har lärt dig att nå det mentala rummet med hjälp av träningsbanden, så kan sedan hela skeendet kopplas till en utlösande signal. Det du väljer som signal bör vara något som du inte träffar på så ofta i andra sammanhang. Om du vill kan du som trigger välja ett antal saker som du gör samtidigt (vänsterhanden, andningen, en viss tankebild etc.).

Fördelen med triggermetoden är att du kan få induktionen att ske mycket snabbt, så att du på några få sekunder kan vara ner i ditt mentala rum.

## Självvalda åtgärder

När du väl lärt dig att på egen hand komma ner till det mentala rummet är det dags att också ta över åtgärdsdelen. Du bestämmer alltså vilken effekt du vill ha och utformar sedan lämpliga instruktioner och målbilder. Detta bör du göra i god tid innan, så att åtgärdsdelen är helt klar när du börjar induktionen. Skriv gärna ner vad du vill åstadkomma och vilka tekniker du ska använda i det mentala rummet för att nå den önskvärda effekten. Genom en noggrann planering blir åtgärdsdelen på det sättet också mer automatiserad, och det bestämda syftet innan självhypnos kommer att verka som spontana självsuggestioner.

Ett annat sätt är att först formulera och spela in påverkansdelen för att sedan under självhypnos lyssna på den inspelningen.

## Principer och regler

När du lämnar de inspelade träningsprogrammen och tar över induktion och åtgärder själv, så är det viktigt att du sätter dig in i de regler, som gäller för suggestioner, bildprogrammering etc. Här är några av grundreglerna vid suggestioner. Det gäller vare sig det är fråga om induktion, fördjupning eller åtgärd:

- Formulera suggestionerna positivt. Använd inte "inte", undvik negationer. En negativt formulerad suggestion framkallar bilden av den man vill undvika.
- Ta inte bort något negativt utan att ersätta det av något positivt. Gör alltså klart för dig vad du vill ska hända och koncentrera dig på det.
- Använd entydliga, klara och konkreta suggestioner. Risken för missförstånd ökar nämligen under djup avkoppling, bl.a. därför att du tolkar orden mer litterärt.
- Bygg upp suggestionerna gradvis så att du börjar med de som är enklast att uppleva för att sedan öka svårighetsgraden.
- Koppla det som du vill ska hända till det som du vet redan händer.
- Formulera suggestionerna i futurum eller imperfekt istället för presens. Ett påstående i presens kan du nämligen förneka till skillnad från samma påstående uttryckt i futurum eller imperfekt. Har du väl förnekat en suggestion minskar sannolikheten för nästa.
- Formulera suggestionen så att den uttrycker en 100% övertygelse om att den kommer att hända. Beskriv t.ex. vad som kommer att hända – inte om suggestionen slår in utan när den slår in.

## Ensamrätt till sin egen hypnos

På sjuttioalet var kunskapen om självhypnos mycket begränsad, eftersom så gott som all forskning hade gällt hetero-hypnos. Några av de frågor som krävde svar var:

- Kan man ge sig själv amnesi (minnesbortfall) för sina egna suggestioner?
- Vad händer om jag ger mig suggestioner som jag inte vill ha?
- Kan någon annan påverka mig när jag är i självhypnos?

Svaret på första frågan visade sig vara ja. Slutade man självhypnosen men amnesisuggestioner, så kom man efteråt inte ihåg vad man hade sagt till såg själv. (Uneståhl, 1973)

Den andra frågan undersöktes genom att 12 försökspersoner fick ge sig posthypnotiska suggestioner om något de ogillade, t.ex. tandvärk. Resultatet av den suggestionen blev att 7 personer rapporterade svag och 4 stark tandvärk efter sessionen.

Experiment omkring den tredje frågan visade att försökspersonerna i sitt mentala rum påverkades både av egna och andras suggestioner fram tills man programmerade in "Från och med nu kommer jag inte påverkas av suggestioner från någon annan än mig själv". Efter det blev andras suggestioner utan effekt.

Man kan alltså skaffa sig "ensamrätt" till sin egen hypnos.

## Kontraindikationer

Självhypnos kan naturligtvis – liksom alla andra effektiva metoder – användas på fel sätt och på fel område, t.ex. vid smärta.

Akut smärta har en positiv funktion som varningssignal att något är galet i kroppen och behöver åtgärdas. Därför ska inte en idrottare med kunskaper i självhypnos blockera och ta bort smärta.

Jag har många gånger fått frågan vad man kan göra åt smärtan vid maraton eller det obehag som 1500 m innebär för de flesta tiokompare. Svaret är att man inte bör programmera bort smärtan utan istället lära sig handskas med den när den kommer. Annars finns risken att de naturliga varningssignalerna försvinner och därmed kan man bli allvarligt skadad.

## Kapitel 8

### Avspänd effektivitet

Förr kopplades begreppet effektivitet till "hårt arbete" och mättes ofta i hur mycket man gjorde.

Idag är de flesta medvetna om att effektivitet har mer att göra med kvalitet än kvantitet. Effektivitet handlar inte så mycket om hur mycket vi gör utan om vad vi gör. Det gäller i första hand inte att göra många saker utan att göra de rätta sakerna.

Därför är det viktigt att tala om "avspänd" i samband med effektivitet.

### Målstyrda prestationer

En mycket viktig del av "avspänd effektivitet" är tekniken att styra kroppen med hjälp av målbilder. Vi ska titta närmare på hur detta fungerar, men först tre exempel.

#### Exempel 1. Varför utvecklas en idrottare?

Tre grupper GIH-elever jämfördes när det gällde träffsäkerheten vid straffskott i basket. Gruppen, som tränade hemma under 2 veckor på att i ett avkopplat tillstånd se sig själv kasta bollen i korgen, förbättrades lika mycket som den grupp som i baskethallen fysiskt kastade 30 kast om dagen. Detta jämfört med en kontrollgrupp som inte tränade alls. Den naturliga frågan var då varför man överhuvudtaget blir bättre genom träning? Vad nybörjare tränar på är ju egentligen att missa korgen. Man missar 9 gånger av 10. Varför blir man då inte expert på att missa korgen? Förklaringen är framför allt den här:

- Man har målet att lära sig träffa korgen.
- Man får omedelbar feedback – man ser var bollen hamnar.
- Man får förstärkning (inre belöning) när bollen går i (eftersom detta stämmer med målet).

Om du då skulle kasta två straffskott, träffa ena gången och missa andra och sedan får frågan: "Vad gjorde du annorlunda i det kast du missade jämfört med träffen?", så svarar du antagligen ungefär så här: "Det vet jag inte för jag gjorde på samma sätt båda gångerna. Det var bara det att jag råkade träffa första gången." Trots att man alltså inte vet vad man gjorde annorlunda så lärs det ändå in.

Den målstyrda inlärningen tycks alltså åtminstone till en del vara omedveten.

## Exempel 2. Låna någon annans kropp

Kathy Kreiner, en lovande kanadensisk utförsåkare. Blockerade ofta sin kapacitet genom att hon använde för mycket "viljemässig ansträngning".

Några dagar före en tävling i USA sa jag till henne: "Jag skulle vilja tävla med dig på söndag." Hon såg förvånad ut och svarade: "Hur skulle det kunna gå till?" "Jo", sa jag, "jag vill att du gör ditt första åk precis som du vill. Sen kör jag andra om jag bara får låna din kropp." Efter några ytterligare förklaringar så gick hon med på att vi skulle tävla på det sättet.

Tävlingen kom och hon gjorde ett bra åk. (Hon låg 4:a, vilket var ungefär hennes standard i slalom, eftersom hela världseliten deltog.) Mellan åken fick hon gå ner till sitt mentala rum, varefter jag programmerade in hur jag ville ha mitt åk. Efteråt sa jag: "Nu behöver du inte fundera på det andra åket, eftersom det är mitt åk. Det enda du behöver göra är att ta på dig skidorna, starta och sedan bara följa skidorna ner."

Andra åket kom och blev i mitt tycke klart bättre, men det första hon sa till mig efter målgången var: "Jag vann över dig." "Varför tror du det?", sa jag. "Jo, jag tyckte inte alls andra åket gick lika fort."

När resultaten var klara visade det sig dock att hon delade förstaplatsen. Det som hade hänt var det som beskrevs i samband med det "ideala prestationstillståndet". När allting går av sig själv kan man i snabba sporter uppleva prestationen i ultrarapid.

Kathy lärde sig snabbt efter denna händelse att kombinera egna liknande målprogrammeringar med en inre glöd och en avslappning i kroppen och ett år senare stod hon överst på prispallen vid olympiaden i Innsbruck (storslalom).

## Exempel 3. Målvikt

Den tredje händelsen var ganska banal, men ledde till mycket viktiga konsekvenser.

En kvinna berättade följande:

Hon hade börjat med mental grundträning och efter att ha lärt sig den muskulära avslappningen och skaffat sig ett mentalt rum beslöt hon att använda träningen för att gå ner i vikt. Hon hade nämligen i många år varit mycket överviktig. Vid den tiden fanns det dock inga program för "idealviktsträning" så därför läste hon om den mentala träningen för idrottare och försökte omsätta det till övervikten.

Hon förstod att hon skulle börja med att fastställa en målsättning, som var konkret, specifik, mätbar och tidsbestämd. Hon fastnade för en vikt som låg 25 kg under

dåvarande vikten och en tidpunkt 9 månader framåt. Nästa steg var att föra över målet till en konkret målbild (kroppen styrs av bilder). Detta gick först inte alls. Enda bilden som dök upp var "nu bilden", d.v.s. den kropp hon hade haft i flera år, den kropp hon såg i spegeln varje dag.

Så läste hon om hur idrottare använder bra modeller för att skapa utvecklingsbilder och då gjorde hon på samma sätt. Hon såg sin framtida kropp genom en väninnas kropp. Hon köpte kläder hon skulle passa in i etc. Med hjälp av sådana metoder byggde hon upp en konkret bild av hur hon skulle se ut.

Sista steget blev "målprogrammeringen" – att lägga in denna bild under sju gånger av djup avkoppling i det mentala rummet.

Sen stod det inget mer i de skrifter hon läst och därför gjorde hon heller ingenting mera. Hon bantade inte och gick inte heller på diet etc. Över huvud taget tänkte hon inte mer på detta utan lät det vara.

Hon avslutade sin berättelse med: "Det som är så fantastiskt märkligt är dock att nu har det gått 9 månader och idag är jag 25 kg lättare.

Först tänkte jag: Det låter ju osannolikt och löjligt enkelt. Att vara göra en målprogrammering. Hon måste ju ha gjort någonting, ätit mindre, mer rätt mat, motionerat etc. Varför säger hon att hon inte har gjort någon?

Den här händelsen ledde dock till att jag började undersöka hur mycket det är vi gör som vi inte tänker på, dvs. hur mycket av mänskligt beteende som är automatiserat. Jag hittade två forskare som hade försökt att mäta hur mycket av en "vanlig" dag för en "vanlig" vuxen människa som är automatisk. Den ena påstod att det var över 90%, den andra att det låg mellan 95 och 98%. Det är naturligtvis svårt att fastställa exakt, men det verkade alltså som om det allra mesta av vårt vuxna liv har automatiserats.

Nästa fråga var då var nyttan i automatiken låg. Naturen är ju vis, påstås det. Ja, det finns många bra saker med ett automatiserat beteende, man sparar energi, man kan i en idrottstävling låta kroppen utföra det som är inlärt osv.

## Automatiken – ett hinder eller en resurs?

Samtidigt rapporterade många människor att automatik, vanor och rutiner var det främsta hindret för förändring och utveckling. Det var lättare att dag efter dag återgå till sitt gamla sätt att tänka, reagera och handla. Detta gällde även efter kurser där man blivit tänd för olika livsförändringar.

Det var då viktigt att göra två saker:

- Den ena var att göra "förändringsträningen" automatiserad, dvs. att göra den fysiska och mentala träningen till en naturlig och regelbunden vana i sitt liv.
- Den andra var att undersöka vad det var som styrde automatiken. Om en sak går av sig själv – vad är det då som bestämmer slutresultatet?

Vilken är den viktigaste styrfaktorn bakom automatiken? Här är ett exempel:

## Bilkörning

Första gången du ska köra bil så måste du tänka på allt du ska göra, men redan ett par veckor efter körkortet så sätter du dig i bilen, startar, växlar och kör iväg automatiskt. Första gången du kör till jobbet så får du antagligen fundera en del på vilken väg du ska köra, men ett par veckor senare verkar det som om "bilen hittar själv".

Frågan du bör ställa dig är naturligtvis: "Hur kommer det sig att jag ändå hamnar på jobbet, trots att jag sitter tänker på något annat hela vägen dit? Vem är det som egentligen kör bilen?"

## Målbildsstyrning

"Autopiloten", svarar du kanske. Men vad har autopiloten programmerats med?

Svaret är din "målbild". Du har ju först fattat ett beslut att du ska till jobbet och sedan överför du det till bilder om hur du kommer dit. Om du länge låter samma bild styra ett visst beteende så blir också bilden automatiserad. Det gör att om du plötsligt byter jobb eller bostad så kan du ändå fortsätta automatiskt köra till det gamla jobbet eller den gamla bostaden.

Det finns massor av sådana exempel på hur målprogrammerade framtidsbilder styr oss. Alla idrottare styrs av inprogrammerade bilder även om de flesta inte är medvetna om processen eller om bilderna. Exempel på detta finns varje dag i varje tävling.

## Omedveten programmering

Under en tävling eller match styrs kroppen av de programmeringar som gjorts innan. Dessa kan ske medvetet eller omedvetet. Sker de på en omedveten nivå så är de naturligtvis svårare att komma åt. Det är också i regel för sent att ändra en programmering när väl tävlingen/matchen startat.

När allsvenskan startade hösten 95 så hade Ifk Göteborg åter igen haft internationella framgångar. För detta fodrades att man programmerar in en bild att man är ett europeiskt topplag. När man sedan återvänder till den "vanliga" serielunken så är det mycket lättare att man, utan att tänka på det, programmerar in bilder av detta slag före seriematcher. "Vi är ett europeiskt elitlag. Det lag vi möter i serien är sämre. Även om vi spelar på 90 % vinner vi nog ändå."

Hjärnan ställer förmodligen in kroppen på just de resurser som behövs för att nå ett mål (energibesparing). När man så är ute på planen och upptäcker att 90 % inte räcker till, så försöker man naturligtvis ställa om. Då är det dock för sent. Kroppens automatik utför det som den är inprogrammerad för och försöker man bryta automatiken så går det ännu sämre.

Inte förrän IFK låg i botten av serien lyckades man bryta den programmeringen och marscherade sedan raskt upp till serietoppen, Väl där skulle man så möta Västra Frölunda, som nu låg sist. IFK fick på nytt den här 90 – procentiga programmeringen och förlorade med 3-0. Med den jämnhet som serier har idag så håller inte en sådan programmering mot något lag – inte ens bottenlag.

## Åtgärder

Det viktiga för varje enskild idrottare och för varje idrottslag blir därför:

- Att bli medveten om hur programmerade styrbilder fungerar
- Att bli medveten om hur programmeringen sker
- Att träna in metoder för att själv styra programmeringen

## Viljemässig ansträngning sänker resultaten

Med rätt målprogrammering av kroppen kommer prestationen "bara att hända". Det finns många exempel på att resultaten sjunker så snart man börjar ta i, d.v.s. viljemässigt anstränga sig. Många kortdistansare alltifrån Garpenborg vid OS i Montreal till Ghanza vid fri-idrotts-VM i Göteborg har berättat om hur farten går ner när man börjar ta i. Snabbhet tycks framför allt vara en fråga om att slappna av i antagonisterna, d.v.s. utifrån en inre tändning kombinerat med en differentiell avslappning där endast synergisterna aktiveras genom optimala målbilder.

## Järnarmen

Övningen "järnarmen" eller "den oböjliga armen" finns på s. 228.

När man gjort den övningen ställer man sig naturligt frågan: "Hur kan jag vara starkare när jag inte tar i jämfört med när jag tar i allt vad jag kan?" Förklaringen är ju mycket enkel utifrån det faktum att man med den viljemässiga ansträngningen arbetar med felaktiga muskler. När man tar i allt vad man kan så spänns musklerna i armen, dvs. också i antagonisterna, och armen går lättare att böja. I andra fall är det vara de muskler som stämmer med målbilden som engageras. Man använder då mindre armmuskler, men genom att de är de rätta musklerna så blir effekten större.

Vad som i varje ögonblick är de rätta musklerna måste dock bestämmas av de målbilder man skapar. För att antagonisterna ska kunna vara avslappnade även vid hög inre aktivering fodras dock att man arbetar sig igenom den mentala grundträningen. Övningen speglar därför själva kärnan i den avspända effektiviteten på två plan, dels muskulärt – där en sänkt grundspänning tillsammans med rätta målbilder leder till ett avspänt sätt för kroppen att arbeta – och dels mentalt – där livsmålen utgör prioriteringsgrund för de dagliga aktiviteterna.

## Rensa din tillvaro

Det finns nämligen en del av avspänd effektivitet som har med aktivitetsprioritering att göra. Många människor klagar idag över att de inte hinner med det de borde göra. Tidsbrist anförs ofta som hinder för personlig utveckling. Tidsbrist existerar ju dock inte i sig, eftersom vi alla har lika mycket tid. Det viktiga blir vad vi gör med vår tid, dvs. att kunna prioritera. Det är dock omöjligt eller svårt att prioritera innan man gjort en livs- och karriärsplanering och bestämt vilka livsmål man vill arbeta mot. Det är ju delmålen (målbilder) som utgör basen för prioriteringarna. Begrepp som effektivitet, kvalitet, att handa rätt etc. blir alla beroende av att man bestämt målen.

## Idémotorik

Bland övningarna i slutet av boken finns flera s.k. ideomotoriska övningar. Ideomotorik innebär som namnet säger att styra motoriken med "ideo", dvs. föreställningar och tankebilder. Det ideomotoriska arbetet uppvisar en betydligt större antagonistavslappning och mindre energiåtgång än motsvarande mer viljemässiga arbeten. En gren där idrottare tydligt rapporterar en avspänd effektivitet när ideomotoriken fungerar, är skytte. Redan i början av 70-talet rapporterade man att det ideala prestationstillståndet i skyttelandslaget var förknippat med känslan av att avtryckningen kom "av sig själv". När målbilden (sikt bilden) var rätt så gick skottet utan

att man tryckte av medvetet. I stället skedde avtryckningen ideomotoriskt. En medveten och viljemässig avtryckning visar sig utlösa en mycket större muskelreaktion i fingret, vilket innebär att vapnet lättare rubbas från siktpunkten. När den alternativa kontrollen i form av ideomotorisk avtryckning fungerade, så uttryckte en del skyttar det i form av beskrivningar som: "Det är inte jag utan mitt finger som trycker av" eller "Skottet kommer nästan som en överraskning".

## Bildkaraktär

Alla människor har varje dag mentala processer i form av tankar, bilder och känslor. Skillnaden mellan oss ligger i kontrollen och i bildernas innehåll och karaktör och om bilderna är utvecklande eller blockerande, positiva eller negativa etc.

Normalt har vi mycket liten kontroll över våra tankar och bilder, bl.a. därför att vi fångas av de tankebilder, som innehåller den starkaste emotionella komponenten (känslan). Eftersom rädslan är en så stark känsla så fångas vi speciellt lätt av och styrs mot det vi är rädda för. En uppgift för dig blir då att få bort rädslan genom att med hjälp av den mentala grundträningen neutralisera rädslobilder. Detta kan du själv göra på flera sätt. Du kan t.ex. börja med att bygga upp en inre säkerhet och trygghet med mental avslappning och självbildsträning, för att sedan i ditt mentala rum leva dig in i saker du varit rädd eller orolig för. Genom att framkalla dessa tankar och bilder i ett tillstånd där du är helt lugn, trygg och säker så avprogrammerar du rädslan.

## En attraktiv framtid

Det finns en mängd intressanta regler och principer i den mentala träningen om hur man sätter mål och skapar motivation.

Om du fångas av de framtidsbilder som har den starkaste känslan i sig så bör du naturligtvis kombinera arbetet med neutralisering av rädslobilder med att bygga upp framtidsbilder som är positiva och attraktiva. Du bör därför göra din livs- och karriärsplanering målstyrd och inte resursstyrd. I den senare utgår du från vilka resurser du tror du har och utifrån utgångsläge och hinder sätter du målen.

Målen blir här en konsekvens av resurserna och blir då ofta ganska mediokra och inte särskilt tändande.

I en målstyrd planering utgår du från målen och gör dem attraktiva och spännande. Du skapar den framtid du skulle vilja ha utan tanke på resurser eller realism. Det innebär höga och djärva mål. Realismen skapar du sedan dels genom självbildsträning och dels genom att lägga in målbilderna i ditt mentala rum. Genom att realitetstestningen är borta så smulas inte målen sönder av analys och tvivel.

Målprogrammeringen ger framför allt två effekter. Dels utgör målbilderna en styrfaktor för automatiken, dels skapar de en stark laddning och energi. Genom detta skapar man ofta de resurser som behövs för att nå de höga målen.

## Målbildsträning

Den målbildsträning som vi rekommenderar att du gör i anslutning till denna bok har att göra med den avspända effektiviteten. Den består av tre delar:

- 1. Välj ett långsiktigt mål som är djärvt och attraktivt, som fångar dig och ger dig en positiv känsla. När du bestämt det programmerar du in det under djup avkoppling (se träningsbilagan). Genom den åtgärden och genom att programmeringen sker efter avslutat självbildsträning skapas ett förtroende och en tillit till måluppfyllelsen. När du väl programmerat in målen under 5-7 träningstillfällen tänker du inte mer på målet. Intellectuella funderingar kring målen kan nämligen göra att målen blir en stressfaktor och en blockering i stället för en hjälp.

- 2. Utgå från hur du idealt vill ha din framtid om något eller några år. När du funderat igenom det tar du ut en dag i framtiden och bryter ner den i nio konkreta situationer. Dessa situationer uttrycker skillnaden mellan hur du är i framtiden och hur du är nu. Ta gärna tre bilder från idrotten och låt dessa uttrycka hur du kommer att prestera och vara som idrottare i framtiden. Sedan kan du t.ex. ta tre situationer från jobbet eller studierna och de sista tre från relationer som du vill förbättra.

När du sedan kommer till träningsprogrammet "målbildsträning" så lägger du in de första tre under första veckan, de tre nästa under 2:a veckan och de tre sista under tredje veckan. Efter detta behöver du inte längre tänka och fundera på dessa framtidsmål. Låt dem ligga i ditt "bakhuvud" och styra den stora del av din tillvara som automatiken utgör

- 3. Öva på att skapa styrbilder för kroppen inför varje prestationsmoment både på träning och tävling. Målet är att först hitta de bästa styrbilderna och sedan träna in och automatisera dem så att de självmant dyker upp i tävlingsmomenten utan att du behöver framkalla dem medvetet eller viljemässigt.

## Avspänd och målstyrd effektivitet

Detta att ge instruktioner till kroppen på dess eget språk (bildspråket) och sedan låta kroppen förverkliga dessa målbilder på ett effektivt och samtidigt energibesparande sätt medan du "tittar på" och njuter av själva kärnan i det som denna bok vill föra ut.

## Kapitel 9

### Framgångsfaktorer

Eftersom ordet "framgång" är en utvecklingsterm i likhet med ord som "framsteg" och "framåtskridande", så måste ordet definieras utifrån målet. Vi rör oss framåt, dvs. mot målet, vi når delmål (gör framsteg) och vi har haft framgång. Innebörden kan därför variera avsevärt beroende på de målsättningar vi har i livet.

Jag har ibland bett människor namnge fem framgångsrika personer. Svaren har varit ganska likartade. Det brukar nästan alltid vara idrottare med och de två vanligaste genom åren har varit Ingemar Stenmark och Björn Borg. Näringslivet brukar också så gott som alltid vara representerat av de vanligaste namnen vara Janne Carlzon och P.G. Gyllenhammar. Ibland var också ytterligare något område representerat, t.ex. Ghandi och Moder Theresa

### Fungera bra i livet?

Jag ställer ibland frågan: "Vad är orsakerna till att en del i det här rummet kommer att göra en bättre insats i livet än andra?" Jag får då vanligtvis motfrågan: "Vad menar du med en bättre insats?" Om jag ber de människor som fungerar bäst att sätta sig längst fram och sedan fylla på utifrån hur man fungerar, så visar det sig att så gott som omöjligt att genomföra den övningen därför vi saknar allmänt vedertagna kriterier på vad det innebär att fungera bra.

### Rekrytering

Ändå tvingas vi ofta att göra sådana bedömningar, t.ex. vid rekryteringar. Vad innebär det att välja rätt man/kvinna på rätt plats? Jag gjorde för många år sedan en statlig utredning, där det gällde att utvärdera nya behandlingsmetoder på ungdomsvårdskolorna. Jag passade då på att på två skolor bedöma hur personalen fungerade (byggt på "kundbedömningar" från de intagna). Det danns inga samband mellan detta och rekryteringskriterierna (betyg m.m.)

### Skolan och livet

Ingen undersökning har hittills lyckats visa på något positivt samband mellan "framgång i skolan" och "framgång i livet". Förutom svårigheterna att hitta bra mätkriterier på livsframgång, beror detta antagligen på att skolframgången framför allt har relaterats till kunskapsutveckling, medan livsframgång tyckts mer relaterat till färdigheter.

## Livsfärdighetsträning i skolan

De första försöken med mental träning i skolan startade 1975. Under 1996 läggs ett komplett förslag för en träning under skoltiden med målet att skapa ett bättre vuxenliv. Denna livsfärdighets- eller livskompetensträning består av följande moment:

- 1. Mental grundträning, spänningsreglering, stresshantering och inre trygghet
- 2. Mental styrketräning (självbild, motivation, koncentration, kreativitet, glädje m.m.)
- 3. Inläring och utveckling av positiva hälsovanor
- 4. Aktiva värderingar och attitydträning
- 5. Kommunikations-, relations- och teamträning
- 6. Beslutsfattande
- 7. Föräldraskaps- och ledarskapsträning

Programmen under punkt 1 och 2 kan med fördel också användas i barn- och ungdomsidrotten.

## Förebilder

Samhället, som fortfarande arbetar efter den kliniska modellen, är mest intresserade av att ta reda på varför människor misslyckas eller varför hälsoproblem uppstår.

Utvecklingsmodellen menar att det är modeller och förebilder vi ska söka efter. Att påpeka ett fel är meningslöst om man inte kan föreslå en lösning eller förbättring. I IMT är utvecklingsbilderna grundläggande och de hämtas ofta från bra förebilder. Vid uppbyggnaden av IMT var det därför viktigt att börja med att "lyssna på rörelsen", dvs. att intervjua bra idrottare och tränare för att den vägen fånga upp erfarenheter av och åsikterna om idrottsframgång. En annan viktig orsak till detta var att man tidigare ofta hade

Utgått från en teori och sedan sökt empiriskt stöd för den istället för att förutsättningslöst undersöka topp-presterare och sedan hitta de gemensamma principerna i deras erfarenheter.

## Topp-presterare

Mellan 1970 och 1975 intervjuade jag och testade idrottare och tränare från drygt 20 olika landslag för att identifiera vad det är som skiljer eliten från andra. Jag

kompletterade det med undersökningar i USA. Den första sammanställningen blev därför en C-lista, där alla egenskaperna började med C.

### ***Champion Characteristics (Karaktäristiska hos Top-presterare)***

Confidence (Självförtroende, Självförtroende, Självförtroende)
Commitment (Motivation, Engagemang, Hängivenhet)
Concentration (Koncentration)
Calmness (Lugn, Inre trygghet)
Control (Tankekontroll, Kroppsstyrning)
Coping skills (Anpassning, problemhantering)
Creativity (Kreativitet, Flexibilitet, Skapande)
Change Master (Förändringsmästare)
Courage (Mod)
Conviction (Övertygelse)
Choice (Beslutsfattare)
Concrete goals (Tydliga, konkreta mål)
Constructive (Konstruktiv)
Challenge seeker (Söker utmaningar)
C-Competitor (Tävlare med sig själv)
Conceiver (Förståelse)
Consistent (Jämn)
Communicator (Kommunikator)
Childlike (Ha barnasinnets kvar, Lekfull)
Cheerfulness (Inre glädje)
Complete (Komplett)

Inte minst helhetsaspekten, dvs. den sista faktorn var viktig. Världens bästa ishockeyspelare, Wayne Gretzky, har t.ex. inte visat särskilt bra resultat i någon enskild fysisk och teknisk faktor, men han är komplett.

### Typ A, B och C

Faktorerna ovan har en intressant bakgrund. En hjärtspecialist (Friedman) publicerade nämligen en bok, där han hävdade att vissa människor i större utsträckning än andra råkade ut för hjärtinfarkt. Han kallade dessa "typ A-människor". Många människor, och inte minst då affärsmän och idrottare, kände igen sig i beskrivningen av typ A och vissa satte igång och försökte förändra sig till motsatsen typ B.

Jag upplevde dock att typ A såväl som typ B hade både för- och nackdelar och beslöt att försöka komponera "den ideala kompromissen" – "The type C-personality". Ett exempel

på detta blev de ovan visade C-faktorerna. Samlingsnamnet blev "Champion Characteristics", eftersom faktorerna fanns hos bra idrottare.

## SMAK-faktorer

Genom faktoranalys kunde de många faktorerna så småningom minskas till 4 dimensioner, nämligen

- **Självbild**
- **Målbilder**
- **Attityd**
- **"Känsla"**

I de få undersökningar som finns om framgång i livet har de faktorer, som haft ett signifikant samband med livsframgång alltid tillhört dessa fyra. I en amerikansk undersökning av framgång (som definierades utifrån boken "Vem är Vem?") så fanns det bara två saker som skiljde de framgångsrika från de andra, nämligen Självbild och Målbild. Samma sak i Warren Bennis undersökning av framgångsrika ledare från olika områden och från olika länder. Här fanns också med förmågan att få andra människor att tända på ledarens visioner och målbilder.

## Gäller också hälsan

Under åttiotalen har det blivit alltmera stöd för att SMAK-faktorerna inte bara ligger bakom topp-prestationer utan också bakom bra hälsa och välmående. Det har bl.a. framgått vid undersökningar av rehabilitering, där träning av "SMAK"-faktorerna ingått. Vid t.ex. Volvo i Köping har man fått mycket positiva resultat med en förvånansvärt hög återgång till arbetet.

Samma sak framgår också av olika kliniska undersökningar. Här är några exempel.

## Cancer

Vid Onkologen i Eskilstuna placerades alla som fick cancer under ett års tid slumpvis antingen i en experiment- eller kontrollgrupp. Den medicinska behandlingen kombinerades med självträning, som framför allt innebar inprogrammering av en "friskhetsbild". Bland de svårast sjuka hade vid undersökningens slut överlevnaden fördubblas.

## Humor och hälsa

Vid Motala lasarett inrättades ett "humorum" där 6 patienter med kroniska smärtor samlades en gång i veckan. Däremellan arbetade de med självträning, speciellt med den 4:e SMAK-faktorn, humor, skratt, glädje, höjd sinnesstämning och livskvalitet. Trots att de inte hade förbättrats under minimum 5 år av medicinsk behandling (detta vara urvalskriteriet) blev det nu en snabb symptomreduktion och en ökad livskvalitet.

Det här har bl.a. lett fram till regelbundna 5-poängskurser i "humor och hälsa" bl.a. vitt Mitthögskolan i samarbete med Skandinaviska Ledarhögskolan.

## Tinnitus

Tillsammans med Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg genomförde jag under 1994-1995 en undersökning av effekten av mental träning på tinnitus (störande ljud i huvudet). Man är fortfarande mycket osäker på orsaken till tinnitus. Inte heller har någon medicinsk behandling visat sig fungera, varför situationen för de 10-15% av svenska folket som har tinnitus idag, är ganska tröstlös. Självmordsfrekvensen är också relativt hög. Effekterna av träningen, som innehöll alla fyra "SMAK-faktorerna", utvärderades på psykologen i Göteborg. Den visade att mycket få blev av med ljudet, men att de flesta hade fått en stark reduktion av störningseffekten. Man hade lärt sig att placera ljudet i "bakhuvudet" och koncentrera sig på mer positiva saker.

## Självbild

Självbilden är en sammanfattning av självvärdering, självförtroende, självtillit och självkänsla. Här ingår också det sätt som vi talar till oss själva (den inre dialogen).

Man har i många decennier betonat självförtroendets roll för en bra idrottsprestation. Redan på 70-talet, när 40 av världens bästa golfare ombads att räkna upp det som är viktigast för att bli bra, sp kom självförtroendet på första plats.

## HM-syndromet

Det finns fyra förödande faktorer, som kan förstöra livet för såväl idrottare som andra. Det är hjälplöshet, hopplöshet, maktlöshet och mållöshet. Seligman har i sin bok "Inlärđ hjälplöshet" beskrivit hur känslan av "bristande kontroll" (Hjälplöshet) lätt betingas och lärs in i en situation för att sedan generaliseras över till en rad andra situationer.

För idrottare kan vilken situation som helst betingas till dåliga prestationer. Det kan gälla både hemma- och bortaplan, en viss plats eller motståndare, ett visst underlag etc.

## Gäddan

Ett typiskt experiment inom området "Inlärld hjälplöshet" börjar med att en hungrig gädda släpps ner i en vattentank med småfiskar. Gäddan betar sig helt normalt, dvs. äter upp småfiskarna. Den får sedan bli hungrig på nytt, men innan den nästa gång släpps ner i tanken har man samlat småfiskarna i en upp- och nervänd glasflaska. Gäddan betar sig som förra gången – går till attack – men stöter nu i glaset. Efter att ha försökt ett antal gånger ger den upp. Glasflaskan tas bort och småfiskarna finns nu runtom gäddan, som dock fortsätter att vara passiv tills den svultit ihjäl.

## Blockerande självbilder

Hundratals liknande experiment har gjorts både med djur och människor för att visa hur lätt vi skapar inställningen att "jag kan inte", "det är ingen idé", "det har jag inga förutsättningar för". Vissa av experimenten har gjorts med skolbarn för att visa hur tidigt vi bygger upp blockeringar och begränsningar omkring oss själva.

De självuppfyllande profetiorna gör sedan att vi ständigt får stöd för vår uppfattning. Har jag fått för mig att jag är oteknisk så blockerar den bilden en del av min verkliga förmåga och det går sämre än det skulle behövt gå. Jag skaffar mig alltså hela tiden stöd för min uppfattning och risken är uppenbar att jag kommer att gå genom hela livet utan att upptäcka mina verkliga resurser.

## Jag kan men än (om) jag tror

"Vad har jag för resurser som jag inte upptäckt fram till idag?" är en viktig fråga som man bör ställa sig. IMT handlar därför inte bara om resursutveckling, utan i allra högsta grad också om resursupptäckt. Man kan starta en mycket spännande upptäcksfärd genom att ställa den frågan, gärna så tidigt som möjligt i livet. Det är dock aldrig för sent att starta. I samband med en radioserie för några år sedan fanns ett program med många exempel om blockerande självbilder. Efter det kom bl.a. ett brev från en dam som i korthet skrev: "Jag har hela livet varit intresserad av dans, men aldrig vågar försöka själv, eftersom jag tidigt fick för mig att jag var klumpig och orytmisk. Men när jag var 79 år så tänkte jag: Nu har jag ju ingenting att förlora så nu sätter jag igång. Jag valde samban. Nu har jag dansat samba i fyra år och nu är det bara Rio som fattas"

## Jantelagen

### ***Jante-lagen***

Lagen består av följande 10 principer:

1. Du ska inte tro att du är något
2. Du ska inte tro att du är lika god som vi
3. Du ska inte tro att du är klokare än vi
4. Du ska inte inbilla dig att du är bättre än vi
5. Du ska inte tro att du vet mer än vi
6. Du ska inte tro att du är förmer än vi
7. Du ska inte tro att du duger till något
8. Du ska inte skratta åt oss
9. Du ska inte tro att du kan lära dig något
10. Du ska inte tro att du kan lära oss något

Mycket av detta har väl lyckligtvis försvunnit. I Norge, dit Jante-lagens författare Sandemose flyttade, anordnade man för några år sedan en officiell och TV-sänd begravning, under vilken man högtidligt grävde ner Jantelagen i jorden.

## Vikingalagen

Jag tror inte det räcker med att göra sig av med Jantelagen. En princip i IMT är ju inte arbeta *mot* utan *för* något eller att tala om det man vill. Vi måste alltså ersätta Jantelagen och jag har sedan 10 år tillbaka istället förslagit en Vikingalag som har följande och till Jantelagen motsatta principer:

### ***Vikinga-lagen***

1. Tillvarons största gåva – det är jag själv
2. Alla människor kan lära sig något av mig
3. Mina tankar är mer komplicerade än alla datamaskiner
4. Mina känslor är lika viktiga som andras
5. Det jag säger är väl värt att lyssna på
6. Det jag gör är väl värt att uppmärksammas
7. Jag respekterar mig själv och finner att andra gör det också
8. Jag skrattar åt mig själv med ömhet och värme
9. Jag har full rätt att må bra på alla sätt
10. Jag är unik – det finns ingen mer som jag

Nu räcker det inte med att läsa igenom Vikingalagen och motivera sig för innehållet. Lagen måste integreras i det mentala rummet om det ska kunna förankras känslomässigt och bli en naturlig del av din nya självbild. Detta får du hjälp med i de träningsprogram som följer med denna bok.

## Stöddig

Ett äkta självförtroende kan aldrig bli för stort. Skryt och stöddighet är nästan alltid ett tecken på dåligt självförtroende, så kompenserar man det ofta genom att till varje pris försöka övertyga sig själv och omgivningen om hur bra man är. Detta blir ju mycket påfrestande för alla parter och leder ofta till att man blir illa omtyckt. Ett bra och äkta självförtroende är däremot en inre trygghet som man inte ens behöver tala om.

## Vän med dig själv

Kan man tänka sig något mer tragiskt än att leva ett helt liv utan att ens vara vän med sig själv – den person som man umgås mest med, från morgon till kväll, vecka efter vecka. Eftersom IMT-filosofin tror på lusten och inte missnöjet som drivkraft, så är den bästa kombinationen enligt IMT att kunna säga: "Jag är glad över den jag är, över det jag gjort och gör och ändå vill jag gå vidare till något ännu bättre". Att arbeta med prestations- och hälsoutveckling, samtidigt som man njuter av processen, är en av hemligheterna bakom ett bra liv.

## Egoism

Men är det inte egoistiskt att tänka på sig själv och sin egen utveckling? Nej, inte om det görs på rätt sätt. Många idrottare, speciellt i individuella idrotter, beskrivs ofta som egoister och egotrippade. Det finns säkert många som detta passar in på, men det draget, är varken nödvändigt för eller bidragande till elitprestationer. Som vi tidigare påpekat är det ofta brister i det äkta självförtroendet, som leder till dåliga relationer med omgivningen.

Till skillnad från detta står det redan i Bibeln "Älska din nästa såsom dig själv". Detta kan tolkas så att det är svårt eller omöjligt att tycka om någon annan om man inte först lär sig tycka om sig själv. Detta representerar en självbild där glädjen över sig själv bildar själva grunden till bra relationer till andra.

## Eget ansvar

Inom idrotten ses ofta självbilden som en produkt av hur man tolkar den s.k. verkligheten. ”Den har gått bra/dåligt på sista tiden, så mitt självförtroende har växt/sjunkit” är vanliga uttalanden bland idrottare.

När Marc Girardelli vann världskuppen första sa han: ”Jag har inte bra självförtroende därför att jag vunnit världscupen. Jag har vunnit världscupen därför att jag har bra självförtroende. Självförtroende är mitt ansvar. Det bygger jag upp med den mentala träningen och sedan låter jag det påverka mina prestationer.”

## Självbildsträning

Träningen av självbilden ingår därför i all IMT-träningen oberoende vad man har för speciella mål med den mentala träningen. Den börjar så fort den mentala grundträningen (fas 1-2) är avslutat och den pågår under tre veckor. Eftersom det är en träning som man aldrig kan få för mycket av, så kan man gärna återkomma till fas 3 då och då och friska upp och förstärka självbildsträningen.

## Målbilder

Målbilder är namnet på de bilder vi skapar av framtiden. Som vi nämnt tidigare har integrerade målbilder två viktiga funktioner.

- Att ge energi, inspiration och motivation för det arbete och den träning som behövs för att uppnå målen.
- Att vara styrmekanismen bakom den automatik, som utgör huvuddelen av vårt vuxna liv.

Målprogrammeringen eller målintegrering under fas 4 har dock föregåtts av en intellektuell process, där man bestämmer de visioner samt lång- och kortsiktiga mål som man vill ska styra ens liv. Denna process, som vi kallar för ”livsplanering” ska vara avklarad till dess att fas 4-träningen börjar och bör därför påbörjas i samband med att IMT-träningen startar (fas 1).

## Mål och motivation

Om man liknar oss människor vid båtar på livets hav, så finns det två funktioner, som är speciellt viktiga på en båt. De är

- Styrfunktionen (roder, navigationsutrustning etc.) och
- Drivfunktionen (motor, bensin, segel, vind)

Eftersom alla svenska organisationer med självaktning arbetar med målstyrning, så tror många att styrfunktionen är den viktigaste faktorn i ett motivationsarbete. Så är det dock inte. Motivation, som har med rörelse och utveckling att göra, är främst kopplad till drivfunktionen.

Vad spelar det för roll att man har ett roder om båten inte rör sig? Man måste ju ha styrfart för att kunna styra.

Det här missförståndet har gjort att många organisationer har arbetat mycket med målstyrning utan att motivationen har höjts. Ibland får man t.o.m. höra uttryck som: "Nämn inte ordet mål för vi blir trötta bara vi hör det." En grupp säljare uttryckte det så här: "Hos oss går det till så att vi har en chef som sätter upp individuella mål för var och en av oss. När vi sedan har tagit ut allt för att nå upp till målet, ja då höjer han omedelbart ribban. För varje gång det händer sjunker axlarna ytterligare ett steg och det känns tyngre och tyngre".

I många organisationer arbetar några få personer i ledningen fram målen och sedan skickar man ut ett PM till alla anställda och talar om vilka målen är. Man ska inte tro att de anställda hoppar högt av glädje när de får målen angivna på ett papper, speciellt inte om det är budgetmål. Ofta blir reaktionen istället den motsatta, mål upplevs som stressfaktorer och yttre krav, som gör att motivationen går ner.

Det finns även idrottare som tappat motivationen, därför att de alltmer upplevt att det är personer i omgivningen (föräldrar, tränare etc.) som bestämt målen.

## Engagemang

I samband med att jag hade fått fram "SMAK-faktorerna" träffade jag Charles Garfield, som under några år också arbetat med att identifiera framgångsfaktorer. Det var inte bara hans idrottsbakgrund, som gjort honom intresserad av frågan, utan också hans arbete med Apollo-projektet. I det projektet, som ledde till de första människorna på månen 1969, hade han blivit fascinerad och imponerad av de prestationer som gjordes.

Garfields forskning ledde också till SMAK-faktorerna, men han betonade en faktor mer än alla andra, nämligen "Commitment", som på svenska blir engagemang eller hängivenhet. Efter detta har många andra studier visat att "drivfunktionen", dvs. motivationen är en oerhört viktig faktor för alla slags prestationer, men också för hälsa och välmående.

Detta är orsaken till att IMT betonar att styr- och driv-funktionen måste kopplas ihop. Det kan göras på två sätt:

- Man väljer mål som är engagerande.
- Man för över mål till bilder och integrerar dem i det mentala rummet för att på det sättet skapa engagemang och drivkraft.

Vi ska börja med att presentera vissa av de regler för målsättningsarbetet, som gör att vi kan styras av mål som samtidigt är motiverande.

## Karriärplanering

Målsättningsarbetet kan delas upp i följande steg:

- Steg 1. Målmedvetenhet
- Steg 2. Målinventering
- Steg 3. Målanalys
- Steg 4. Målprioritering
- Steg 5. Målformulering

### Steg 1. Målmedvetenhet

När Niclaus skrev boken "Golf my way" beskrev han hur han inför varje slag skapade bilder av nedslagsplatsen, bollbanan, utförandet etc. Utifrån detta spred sig en missuppfattning att visualiseringen skulle ske under själva prestationen. Så är det dock inte. I ett projekt för golfförbundet delade vi in golfaren i tre personer: Mac, Tom och Buddy. Mac ska agera i förberedelsearbetet inför en tävling och inför en tävlingsprestation. Han ska programmera kroppen. Eftersom kroppen alltid är programmerad vare sig det har skett medvetet eller omedvetet så är det naturligtvis viktigt att ta kontrollen över den processen. Att inventera olika möjliga bilder (taktik etc.) och sedan på ett medvetet sätt programmera in dessa är Macs uppgift. När det sedan är dags för själva prestationen så träder Tom in och rensar huvudet och skapar den rätta känslan innan han sedan överlämnar till Buddy, som utför själva prestationen.

## Positiva förväntningar

Alla människor programmerar sig. Man har framtidsbilder och förväntningar om vad som ska hända. Eftersom detta hos de flesta sker på en omedveten nivå, så styrs programmeringarna framför allt av tidigare erfarenheter och rädsla. Vi fångas lättare av bilder med en stark känsla i sig, vilket gör att många av de effektiva omedvetna programmeringarna leder till saker som vi inte vill ska hända.

Om du vaknar på morgonen med tvivel om att du kommer att klara en viss uppgift eller med förväntningar om att du kommer att vara lika trött vid tre-tiden som du brukar vara, så är det ju inte konstigt om det går snett och att tröttheten kommer vid 3-tiden. Du har ju utan att vilja eller tänka på det programmerat in detta på morgonen.

Det är naturligtvis mycket viktigt att du under en tid framåt blir medveten om vilka programmeringar du har automatiserat så att du kan ändra detta och istället på ett medvetet sätt integrera positiva framtidsbilder.

## Steg 2. Målinventering

Efter att ha ökat målmedvetenheten, dvs. medvetenheten om vilka mål och målbilder som har styrt dig fram tills idag, påbörjas en inventering av alternativa mål och målområden, som kan ge livet ett meningsfullt innehåll. Det är här viktigt att komma ihåg att det inte finns en given mening, som du ska hitta utan mening är något du själv skapar.

Om någon föraktlig säger: "Vad är det för mening med att 22 vuxna människor jagar en boll i 90 minuter?", så kan man lika gärna fråga den personen: "Vad är det för mening att du går upp på morgonen för att gå till arbetet?" Det ena är inte mer meningsfullt än det andra. Här gäller endast subjektiva värderingar. Upplever jag det meningsfullt att spela fotboll, ja då är det meningsfullt.

## Steg 3. Målanalys

Mål bör väljas så att de uppfyller följande sju kriterier

- Självvalda
- Engagerande
- Konkreta, specifika och mätbara
- Kontrollerbara
- Optimalt sannolika

- Lång bränntid
- Synliga och magnetiska

## Självvalda

Målet ska vara ditt eget. Det är alltså viktigt att det är du och ingen annan som bestämmer vilka mål du ska ha. Tränare och t.ex. föräldrar kan hjälpa dig att kartlägga olika alternativ, men det är du som väljer.

Jag har många gånger upplevt hur idrottare fungerar mycket bättre om de drivs av egna krav än om de styrs av omgivningens förväntningar och andras krav. Det är olyckligt när massmedia bygger upp så höga förväntningar att idrottaren har allt att förlora och mycket litet att vinna. Därför är det tränarens uppgift att ligga lågt utåt, trots att man internt har mycket höga målsättningar.

En självständig idrottare med självvalda höga mål, starka inre drivkrafter och eget ansvarstagande har naturligtvis mycket större möjlighet att lyckas i prestationssammanhang.

## Djärva, engagerande och utvecklande

I en resursstyrd planering, där målen är satta efter en bedömning av resurser och hinder, blir målen ofta låga och ganska likgiltiga. För att skapa engagemang och starka drivkrafter är det därför viktigt att arbeta målstyrt, dvs. utgå från djärva och höga mål och låta resurserna sedan bli en konsekvens av de mål du valt. För att mål ska vara utvecklande måste de naturligtvis ligga en bra bit ovanför den nivå du just nu befinner dig på.

## Konkreta, specifika, tydliga och mätbara

För att veta att och när du nått ett mål så måste målet naturligtvis vara klart och väl definierat. Ju bättre beskrivet målet är, desto lättare har du att ta ut kompasskursen och att känna igen dig när du väl nått dit. Precis som när det gäller självvalda mål är detta ofta lättare att uppnå i individuella idrotter jämfört med lagsporter.

När du avancerat så långt du kan i ditt yrke, när barnen blir vuxna och lämnar hemmet, ja då blir det plötsligt svårare att hitta nya mål i livet. Livsmålen blir plötsligt mindre konkreta, mera diffusa och oklara. Det är då viktigt att du arbetar fram nya och konkreta mål, som du kan se fram emot och där du känner att du är på väg mot något bestämt och något ännu bättre.

## Kontrollerbara mål

Det finns människor som har en negativ inställning till tävlingsidrotten därför att de har dåliga erfarenheter från skolan och arbetslivet. De har vant sig vid att sätta likhetstecken mellan tävling och konkurrens, dvs. tävling är en kamp mellan mig och någon annan. Den "gamla" modellen säger också att finns det segrare så finns det förlorare och att i många idrotter är de flesta förlorare, eftersom bara en kan bli segrare.

Som vi påpekat tidigare är ett av flera problem med det synsättet att mål av typen "vinna, bli bäst, bli nummer ett", inte är kontrollerbara. Du kan inte förbereda dig fysiskt eller mentalt, eftersom du först efter tävlingen vet vad du borde gjort för att vinna. Du hänger upp målet på det du inte själv kan kontrollera (medtävlarnas prestationer).

IMT definierar tävling som "en kamp mellan mig och en standard" (mål som jag bestämmer och som jag kontrollerar). Om du t.ex. ett år före OS bestämmer ett sådant mål (t.ex. en viss tid) så kan du föra över det till prestationsbilder, som du sedan programmerar in. När du sedan kommer till OS så vet du vad du ska göra, du vet att du kan göra det, det spelar ingen roll vilka medtävlare du har och det spelar ingen roll att det är ett OS. Det ger dig en inre trygghet och en säkerhet inför uppgiften.

Om nu "guld, vinst, bäst" tänder dig så kan du mycket väl utgå från det om du sedan för över det till ett kontrollerbart mål. Här är det dock inte alltid så lätt att komma rätt, eftersom det bygger på uppskattningar. En av våra OS-deltagare 1988 hade programmerat kropp och sinne med sluttider och mellantider som skulle ge medalj. Kroppen utförde exakt det den var inprogrammerad för, men han slutade femma. De andra var bättre än beräknat.

Även i idrotter utan standardmått som tider, längder, höjder, poäng etc. kan man tillämpa den här modellen. Ingemar Stenmark jämförde t.ex. sina lopp med den bild han skapade av ett perfekt åk i en viss bana. Det hade bl.a. den effekten att han genom årens lopp kunde hålla sin motivation upp trots alla segrar.

## Målen ska vara optimalt sannolika

Som vi tidigare nämnt säger forskningen att höga och djärva mål är bättre än låga och att realistiska mål är bättre än orealistiska. Målen ska alltså vara utmanande och djärva samtidigt som de är uppnåeliga. I kapitlet om teamträning nämndes om den lösning som finns på denna "konflikt" och motsättning. Den lösningen kan tillämpas även på individuella sporter.

Det ska alltså finnas en balans mellan en uppgifts lockelse och din förmåga att klara uppgiften. Det här bygger dock på bedömningar du gör av hur svår uppgiften är och din egen förmåga att klara uppgiften. De två huvudmetoderna som finns i IMT för att göra "orealistiska" mål är:

- "Målintegrering" i det mentala rummet
- Självbildsträning

### Målen ska ha lång bränntid

Förutom det som nämndes tidigare (att bygga ihop delmålen med den långsiktiga visionen) kan en del av IMT-filosofin tillämpas på denna punkt.

I vårt samhälle är många åtgärder mycket kortsiktiga. Politiker planerar framför allt för att bli återvalda. Företag och idrottslag arbetar med tändning inför speciella uppgifter. Den här jo-jo-effekten, där man tänds och sedan snabbt tas ner på jorden igen, är inte bra varken för sinnet eller för kroppen. Istället för att flamma upp och sedan slockna med risk för att bli utbränd, arbetar IMT med en modell där tändningen övergår till en inre glöd. För att den ska vara hela livet ut, måste glöden vårdas och underhållas genom att du t.ex.

- Arrangerar "bränslestationer" i den mentala träningen, där du regelbundet kan fylla på bränsle (energi)
- Ändrar attityd, så att det som förut tog energi (träning, arbete etc.) nu ger energi

### Mål ska vara bildmässiga

Efter den analytiska målsättningsprocessen kommer målintegreringen. Det är dock inte mål som programmeras in utan målbilder. Du måste alltså välja mål, som kan uttryckas bildmässigt.

Egentligen vore det bättre att använda ordet "föreställning" istället för bild, eftersom du kan och bör använda alla sinnen (inte bara visualisering) när du skapar en målbild.

Eftersom hjärnan tycks fungera som ett hologram, där du inte bara har en objektstråle som skapar helheten, så bör bilden göras så tre-dimensionell som möjligt, där du både ser, hör och känner det som kommer att hända t.ex. i en framtida tävling.

## Steg 4. Målprioritering

Den fjärde dimensionen i målsättningsarbetet har med prioritering av olika mål att göra. Det räcker med att ha en enda vision, men däremot kan både långsiktiga och mer omedelbara mål bli ganska många. Om vi börjar med livsmålsområden så brukar de fyra vanligaste för en idrottare vara: idrott, arbete (eller studier), relationer (familj) och hälsa.

En idrottare tvingas till ständiga prioriteringar mellan dessa viktiga områden och här är det också viktigt att koppla prioriteringen till ett tidsperspektiv.

### Kvalitet

Att spela skadad eller sjuk kanske gynnar laget i det korta perspektivet, men inte på längre sikt med tanke på vad som kan hända. Att tidsmässigt prioritera idrotten framför familjer kan gynna både idrotten och familjen, eftersom familjen inte behöver sota för eventuella misslyckanden, man lär sig bygga på kvalitet istället för kvantitet o.s.v. Resonemanget in kvalitet kan också tas in i prioriteringen mellan idrott och arbete/studier, eftersom mycket tyder på att kombinationen idrott och arbete/studier är bättre än idrott på heltid.

### Vägprioritering

Ett sätt att slippa målprioritering är att istället prioritera de vägar och de aktiviteter, som leder till att du samtidigt kan nå flera mål. Du kan ha familjen med på träningsläger, tävlingar, resor etc. Du kan träna på ett effektivt men samtidigt hälsobefrämjande och skadeförebyggande sätt. Du kan studera något som du har nytta av i idrotten eller du kan skaffa ett arbete, där du på olika sätt har nytta av att du idrottar.

## Steg 5. Målformulering

### Målformulering i tal och skrift

- Affirmationer
- Autogena formler
- Kontrakt

I alla tre fallen undviker du realitetstestningen genom att inte analysera eller tänka på det du skriver, säger eller läser. Du upprepar de autogena formlerna, du skriver samma

affirmation 200 gånger eller du sätter upp ett kontrakt i ditt sovrum och har det i din närmiljö utan att tänka på det.

### Målformulering i bild

- Foto
- Teckning
- Målning

Att formulera mål i bilder kan du göra genom att t.ex. tillverka foton eller göra teckningar där du står överst på prispallen vid en stor tävling.

### Målformulering i språkliga bilder

- Aforismer
- Metaforer
- Myter

I den terapeutiska användningen av IMT har språkliga bilder av typ metaforer fått en allt större betydelse. Budskapet i en metafor har en speciell förmåga att anpassas till individens speciella behov och dyka upp som en lösning eller målbild, som upplevs som egenproducerad. Denna målbild sätter sedan igång processer, där medlen och vägarna dyker upp på ett avspänt och automatiserat sätt. Vi talar om "spontan" problemlösning, men i verkligheten är den målstyrd, trots att den upplevs som spontan.

Eftersom idrottare också råkar ut för problem, som interfererar med idrottandet, så borde denna användning bli vanligare i framtiden.

### Handlingsplaner

I mitten av 80-talet genomförde jag ett projekt men namnet "Positiva Örebro" där målet var att få kommun, landsting och länsstyrelse, men även skolbarn och allmänhet att bygga upp djärva och attraktiva målbilder av hur man ville ha sin framtida stad. Som exempel satte den tekniska förvaltningen upp målet att skapa "Sveriges bästa trafikmiljö". Det fick de sedan bryta ner i ett antal dimensioner. De tre viktigaste blev: framkomlighet, säkerhet och trivsel.

Det fanns fyra målgrupper: fotgängare, cyklister, bilister och allmänna kommunikationsmedel. Utifrån detta fick de göra upp mål, som var konkreta, mätbara och tidsbestämda. Några av tre-årsmålen var

- Att bygga fem mil nya cykelbanor.
- Det ska ta högst 15 minuter att komma in till centrum var man än bor.

Sedan startade planeringen vilken slutade med frågan: "Vad gör vi rent konkret i morgon?".

På samma sätt är det viktigt för dig som idrottare att inte bara föra över målen till utvecklingsbilder, utan också bryta ner målen till konkreta handlingsplaner, där du gärna bör specificera och tidsbestämma den träning som ska föra fram till målen.

## Drivkraft

Som nämndes förut är målens främsta uppgift att skapa motivation. I IMT görs detta på tre sätt:

- Genom att välja höga, djarva, utmanande och därigenom engagerande mål
- Genom ett visionsarbete
- Genom att integrera målbilder i det mentala rummet.

## Från vision till mission

För att vara med i "Svenska Visionsförbundet" måste en vision uppfylla följande villkor:

<b>S</b> ynlig
<b>V</b> isa vägen
<b>E</b> nkel
<b>N</b> äringsrik
<b>S</b> amlade
<b>K</b> änsloladdad
<b>A</b> llsidig
<b>V</b> ärdig
<b>I</b> nbjudande
<b>S</b> pännande
<b>I</b> dentitetsskapande
<b>O</b> komplicerad
<b>N</b> u-formulerad
<b>S</b> tyrande
<b>F</b> attningsbar
<b>Ö</b> vergripande
<b>R</b> olig
<b>B</b> ildmässig
<b>U</b> tmanande
<b>N</b> aturlig
<b>D</b> rivande
<b>E</b> nergigivande
<b>T</b> rovärdig

En vision behöver alltså inte vara klar och konkret, utan kan vara diffus som en dröm. Det viktigaste är nämligen att den skapar en positiv och stark känsla av engagemang, energi och drivkraft samt att den ger mening åt tillvaron. Den bör helst vara av sådan karaktär att den räcker för hela livet. Exempel på en sådan vision är t.ex. att "göra världen bättre". Genom att se sin egen roll i det perspektivet skapas en känsla av mission – att jag har en viktig uppgift. En tävlingsidrottare kan t.ex. drivas av känslan att han eller hon bidrar till en bättre tillvaro för människor genom att skapa spänning, glädje och positiva identifikationer hos andra genom att själv lyckas bra.

Det här är en upplevelsefråga. Den stenhuggare, som upplever att han bygger en katedral, är naturligtvis mycket mer motiverad än den som bara upplever att han hugger sten.

## Bröllopsdepression

Utan visioner blir målsättningsarbetet lätt av projektkaraktär, vilket kan ge en stark energi, som dock bara blir temporär. När målet är nått, t.ex. att gifta sig, uppstår ofta en känsla av tomhet eller depression. Det kan i idrottssammanhang t.o.m. leda till att man som vid friidrotts-VM i Göteborg upprättar krisgrupper. En vision binder däremot ihop projektmålen som pärlor på ett halsband. Man kan mycket väl stanna till och fira ett uppnått mål, men samtidigt blir det avstamp för nästa etapp.

## Målintegrering

Det finns många modeller som arbetar med målsättningar. Det gemensamma är att börja med övergripande mål och fortsätta med konkreta handlingsplaner. Det som skiljer IMT från andra motivationsmodeller är hur man handskas med de fastställda målen. I andra modeller nöjer man sig med att låta målkonsekvenserna ta sig uttryck i resursplaneringen och handlingsstrategier. Samtidigt hoppas man att de fastställda målen ska vara motiverande.

Att integrera och programmera målen är själva kärnan i IMT:s målarbete. Detta sker i målbildsträningen (Fas 4). I ditt mentala rum får du i uppgift att uppleva ett antal framtidssituationer. Innan du börjar träningen ska du själv ha fastställt målen (karriärplaneringen) och sedan fört över dessa mål till konkreta och situationsförankrade utvecklingsbilder. Du får tillfälle att ha med tre situationer vid varje träningstillfälle, men du bör hålla fast vid dessa i ca en vecka innan du skiftar till tre nya.

## Kapitel 10

### Mental styrketräning

Ett sätt att dela in IMT är i

- Mental grundträning
- Mental styrketräning
- Mentala träningsförberedelser

Det kan vara lite oklart var man då ska placera in självbils- och målbildsträningen. På ett sätt hör de till själva grunden. Man sätter t.ex. inte igång att träna förrän man har bestämt träningsmålen och skapat motivationen för träningen. Å andra sidan kan man säga att självbildsträningen är viktig för att bygga upp den mentala styrkan.

I det här kapitlet ska vi granska de två sista av de fyra framgångsfaktorerna, nämligen *attityd* och *känsla* eller om man så vill *det inre klimatet*.

#### Attityd

Den tredje av SMAK-faktorerna är attityden. Speciellt i USA brukar tränare tala om att "attitude" är A och O för att lyckas i tävlingsidrotten. Vi ska här kort beröra vad attityd är för något och om en viss attityd är bättre än någon annan för en bra idrottsprestation. I träningsdelen finns sedan attitydsträning i form av *självbildsträning* (attityden till sig själv) och *Mental tuffhetsträning* (attityden till uppgiften).

#### Bakgrund

Attityd har med vår verklighetsuppfattning att göra, dvs. hur vi tolkar det som händer.

Vår verklighet byggs upp på information som vi får från yttvärlden genom våra sinnesorgan. Hjärnan stimuleras dessutom av budskap från kroppen (t.ex. lägesrapporter) och från det vi kallar för själslivet (tankar, minnen, känslor etc.).

När det gäller informationen från omgivningen har våra sinnesorgan vara kapacitet för att fånga in en bråkdel av det som finns omkring oss. Det urvalet (selektiv perception) styrs av våra tankar, känslor, förväntningar, åsikter och attityder. Informationen från omgivningen fortsätter sedan att tolkas och förändras under inlagringen i hjärnan. Detta innebär att två människor kan uppfatta samma yttre situation på helt olika sätt.

Alla människor är alltså unika när det gäller attityd och verklighetsuppfattning. Det finns inte två människor i världen som tolkar världen på exakt samma sätt. Det gör att frågor om rätt och fel, sant och falskt, har engagerat människor i alla tider.

## Normalitetsmodeller

De flesta människor bedömer verkligheten utifrån en blandning av tre modeller:

- Den statistiska med kopplingar till den lagmässiga (det rätta är vad de flesta människor tänker och gör eller vad lagen säger)
- Den subjektiva (det rätta är vad jag har lärt mig)
- Den kulturella (det vi gör i Sverige eller Europa är mer rätt än vad man gör i andra kulturer)

Många av oss använder mycket tid i livet åt att övertyga andra om att vårt sätt att se på livet är sannare och mer rätt än andras. Så är det naturligtvis inte. Det är inte mer rätt att vara socialdemokrat än moderat, det är bara olika verklighetsuppfattningar.

## Från det sannaste till det bästa

Om vi då inte kan använda sanningskriterier när vi jämför människors attityder och verklighetsuppfattningar, vad ska vi då använda för bedömning? Jo, alternativet är att bedöma utifrån vad som är bäst, dvs. vilken verklighetsuppfattning som ger en människa det "bästa" livet.

Ord som bra, dåligt, effektivitet, kvalitet etc. kan bara definieras utifrån målet och eftersom IMT:s mål är *att fungera och må bättre*, så blir själva huvudfrågan: "Vad är det för attityd och verklighetsuppfattning, som leder till de bästa prestationerna och det bästa välmående?"

## Optimism

En för idrotten mycket viktig del av attityden är det vi kallar för optimism. Inte minst ger detta utslag när en idrottare stöter på svårigheter eller blir besviken. Den berömde simtränaren Nort Thornton vid Berkeley gav sina simmare negativ feedback (sämre tider än de hade) efter ett maxlopp och lät dem sedan försöka igen. De som låg högt på ett optimisttest (ASQ – Attributional Style Questionnaire) förbättrade sina tider och de med lägre ASQ-poäng fick sämre tider.

En av dem som hade bland de högsta ASQ-poängen var Matt Biondi. De två första loppen i Seoul blev en stor besvikelse (brons och silver). Sedan kom han igen och tog fem guldmedaljer.

Seligman, den mest kände forskaren omkring "Inlärd hjälplöshet", har under det senaste decenniet undersökt effekterna av optimism resp. pessimism. Han har kommit fram till att optimistiska människor fungerar och presterar bättre, oavsett vilka områden man undersöker (idrott, skola, arbete etc.). Dessutom mår man bättre och har bättre hälsa.

När det gäller idrott drar Seligman följande resultat:

Om allting annat är lika kommer idrottaren med en mer optimistisk läggning eller attityd att vinna. Detsamma gäller för team (han har speciellt undersökt basebollagen Mets och Cardinals och basketlagen Celtics och Nets).

Seligman menar dock att det som är mest spännande är om en idrottare ändrar attityd från pessimistisk till optimistisk med mental träning, så kommer idrottaren att lyckas signifikant bättre, speciellt under press.

Optimism kan alltså läras in och automatiseras genom systematisk träning.

Det är inte mer rätt eller sant att vara optimism, men det är bättre utifrån en idrottares målsättning att prestera bra och det leder överhuvudtaget till ett bättre liv.

## Positivt tänkande

Positivt tänkande är det populära namnet på något som på fackspråk skulle kunna kallas för "kognitiv omstrukturering". Att förändra tänkandet från negativt till positivt på ett sådant sätt att det nya kommer automatiskt, utan att man medvetet behöver fundera på hur man ska tänka, är naturligtvis en mycket viktig del av attitydträningen.

För att komma dit måste man dock först bli medveten om när de negativa tankarna kommer och vilka tankar man skulle vilja ha istället.

Man kan börja med att förändra "referensramen", dvs. den generella tolkningsstruktur man har lärt in, genom att sätta upp motsatser som:

Hot	Utmaning
Misstag	Utveckling
Slut	Början
Nackdel	Fördel

I så här enkla exempel är det lätt att inse fördelarna med de positiva alternativen. *Slut* är t.ex. kopplat till avsked och tårar, *början* till förhoppningar, framtid, etc. Uttrycket: "Det finns inga slut bara början" är ju också uttryck för att man kan se skillnadsmassor,

pensionering etc. som slutet på något bra eller som början på något som kan bli ännu bättre.

Vissa nöjer sig med att i sitt mentala rum programmera in frågan: "Vad är det för positivt med det här"? Om den frågan ständigt finns i bakhuvudet, så kommer man automatiskt att hitta de positiva aspekterna i allt som händer.

## Övertygelse

Det finns en aspekt av positivt tänkande som man inte alltid tänker på. Ordet "positive" på engelska betyder nämligen något mer än bara motsatsen till "negative". Det betyder också "säker och övertygad". Om positivt tänkande bara blir önskningar och fantasier som man inte riktigt tror på, ja då har tankarna liten inverkan på kropp och sinne. Det innebär att om man inte använder mental träning så är det i regel bara låga och blygsamma målbilder som man har tillräckligt förtroende för.

Med IMT skapas förtroende och realism även för djärva och "orealistiska" framtidsbilder genom att de integreras i det mentala rummet.

## Mental tuffhetsträning

Loehr, som skrivit mycket om tuffhetsträning, bygger framför allt på att snabbt få en reaktion att försvinna. Eftersom hans sport är tennis så finns det ju tillräckligt med tid mellan bollarna (prestationstiden är ofta mindre än 20 % av matchtiden) för att hinna bli av med en olämplig känslomässig reaktion. Han delar därför in perioden mellan bollarna i tre faser:

- Avreaktionsfasen
- Vilofasen
- Förberedelsefasen

Eftersom prestationsfasen är automatiserad så skulle man kunna säga att den enda möjligheten man har att påverka spelet är före prestationsfasen. Mellanbollperioden blir på det sättet den viktigaste delen av matchen.

## Noll-reaktion

Ännu bättre är dock att inte behöva använda avreaktion. När en del människor kommenterade "Ice-Borgs" mentala styrka, så sa man: "Men kan det vara nyttigt att hålla känslorna inom sig och ha pokeransikte oavsett frustrationen inombords". Sådana

uttalanden tyder på att man tror att man med nödvändighet måste reagera känslomässigt på yttre påfrestningar. Så är naturligtvis inte fallet. Om Borg inte reagerade trots att Nastase på andra sidan nätet gjorde allt för att provocera så fanns det inget behov av avreaktion.

## Säkerhetszonen

I IMT byggs en inre trygghet, säkerhet och lugn upp som lägger grunden till den önskvärda kylan. Detta byggs sedan på med attitydträning, där misstagen blir inlärnings- och utvecklingstillfällen.

I den gamla amerikanska modellen med "Comfort Zone" (säkerhets eller bekvämlighetszon), så betonade man att för att lyckas måste man lämna denna zon och ge sig ut på okända farvatten. Då fanns det risk att man istället misslyckades och därför skulle man lära sig att "våga att misslyckas". Jag tror inte riktigt på detta.

För det första måste man på ett helt annat sätt ta med belöningsfaktorer i modellen och framför allt "inre förstärkare". Inom arbetslivet hör man ofta människor som säger: "Jag vet att jag har mycket mer att ge i mitt jobb, men varför skulle jag göra det? Vad får jag ut av det?" Ibland är det t.o.m. så att en större satsning kan få negativa följder (man gör fler misstag och får ögonen på sig, man börjar betraktas som en streber etc.)

För det andra så måste man utveckla en attityd där man inte längre kan misslyckas. Misslyckande är ju en tolkning av det som hänt, t.ex. misstag man gjort. Men misstag är inte misslyckande utan viktiga och positiva erfarenheter. "Vägen till framgång kantas av misstag" sa Edison. Vår vanligaste och mest effektiva inlärningsmetod kallas "trial and error" vilket *inte* betyder försök och misslyckande utan försök och misstag. I flera företag använder man metoder som t.ex. "scanning up", där det gäller att göra misstagen så snabbt som (och därmed så billigt) som möjligt.

## Provokationsträning

IMT-träningen kan men fördel kompletteras med en "in vivo" – träning (träning på riktigt) där man utsätter idrottare för provocerande situationer. Man kan t.ex. ordna en resa där det mesta går snett. Bussen går sönder, maten är kall, för få rum beställda etc. Detta ger ett bra tillfälle att studera reaktioner för att sedan diskutera hur man borde reagerat och hur man lär sig att reagera så.

Det gäller ju att lära sig acceptera det man inte kan göra något åt och att hitta den rätta inställningen och metoderna för att rätta till det man kan göra något åt. Genom negativa reaktioner sätter man upp hinder för möjliga lösningar samtidigt som man skadar sig själv.

En ung lovande amerikanska uppfyllde de uttagningskriterier som fanns för att komma med i amerikanska alpina landslaget. Ändå kom hon inte med genom en subjektiv ändrad regel på sista uttagningen. Hon reagerade med stor besvikelse och presterade mycket dåliga resultat under ett par månader. När hon väl förstod att hon genom denna reaktion både skadade sig själv samt gav dem rätt, som inte tagit ut henne, ändrade hon inställningen och därmed blev resultaten bättre. Året därpå var hon med i landslaget.

## Känslan eller det inre klimatet

Den fjärde och sista framgångsfaktorn har med det inre kroppsliga och själsliga klimat att göra. Den utgör grunden för kroppens sätt att fungera. Hur kroppen fungerar är ju avgörande både för idrottsprestationer och för hälsa/rehabilitering. I detta inre klimat ingår både mer långvariga sinnesstämningar och mer kortvariga känslreaktioner, men också sådana tillstånd som aktiverings- och koncentrationsnivå.

## Koncentration

Om du säger till din respektive: "Jag får verkligen anstränga mig hårt för att titta på dig" så tar han eller hon antagligen det som en förolämpning. Men om du istället säger: "Jag kan inte ta mina ögon ifrån dig" så är det en säker komplimang. Det är nämligen uttryck för äkta koncentration.

Koncentration är alltså en passiv process, som snarare blockeras av viljemässig ansträngning. Det är ganska meningslöst att säga till en tennisspelare: "Titta på bollen". En bra tennisspelare har tränat in koncentrationen på ett sådant sätt att han eller hon inte kan ta sina ögon från bollen. Man ser tennisspelare som följer bollen långt upp på läktaren därför att de inte kan slita blicken från bollen.

## Leva i nuet

"Du arbetar så mycket med målbilder och framtidsplaner. Är det inte viktigt att leva i nuet?" Jag brukar besvara detta med att förklara att förutsättningen för att vara i nuet är att man har gjort upp med det förflutna och framtiden. Björn Borg hade inte blivit något koncentrationsfenomen om han inte hade kunnat "glömma bort" de tidigare bollarna och koppla bort tankarna på de framtida bollarna. Därför kommer koncentrationsträningen in efter det att man bestämt framtiden och programmerat in målbilderna i det mentala rummet.

## Triggerkoncentration

En trigger är något som automatiskt utlöser en effekt, som man inte kan framkalla viljemässigt. Det kan röra sig om sömn, en viss känsla eller koncentration. Som trigger kan man välja vad som helst, ett ord, en rörelse eller t.o.m. en tanke.

## Nivå och långvarighet

Hur länge kan man vara koncentrerad? Ja, därom tvista de lärde. Förslagen varierar från 7 timmar ner till 7 sekunder. Antagligen har det att göra med nivån. Det finns de som menar att den högsta nivån bara varar i 7-10 sekunder. För säkerhets skull bör man därefter i idrotter med korta prestationsmoment (golf, tennis, hopp, kast etc.) ta sluttriggern alldeles före själva prestationsmomentet. Triggern kan väljas från något som alltid ingår i den vanliga förberedelsen (t.ex. fötterna i ordning, bollstuds), eller det kan vara något som är extra (t.ex. slå ihop händerna). Det som är viktigt är förstås att man väljer triggers som man själv kontrollerar och som ingen annan kan störa.

## ”Störningsträning”

Störningsträningen har inte samma betydelse som koncentrationsträningen. Försök visar att koncentrationsförmågan inte tycks minska om man utsätter idrottare för störningar. Hos en del ökar t.o.m. koncentrationen. Det verkar som om man kompenserar störningen med att fokusera ännu intensivare på uppgiften. Det är därför inte säkert att tystnaden vid golf eller tennis verkligen hjälper spelarna.

## Inre framgång

Om man ber människor skriva hur livet skulle vara för att de ska känna att de har framgång så är det vanligaste att de beskriver det önskvärda inre klimatet. De säger oftast att de vill ha ett liv där de kan uppleva en inre

- Tillfredsställelse
- Glädje
- Mening
- Trygghet
- Lycka

- Harmoni

Idrotten har hittills varit så gott som helt inriktad på "yttre framgång". Det är nu dags att komplettera prestationsmål med *livskvalitetsmål*.

## Att ha roligt

På ett företag kom vi fram till arbetets främsta uppgift var att "ha roligt", vilket också skrevs in som främsta personalstrategi. En av styrelseledamöterna protesterade starkt med ord som "Ska det nu bli rena lekstugan här?". Efter diskussioner förstod han snabbt att det inte fanns någon motsättning mellan en bra arbetsprestation och att ha roligt. Tvärtom är det naturligtvis så att om man tycker arbetet är roligt, trivs med kamraterna och har en bra känsla i magen när man åker till jobbet, ja då gör man också ett bättre jobb.

Man har under ett par år talat så mycket om TGIF (Thank God Its Friday) att det kan vara dags att ersätta det med TGIM (Monday). Eftersom vi sammanlagt tillbringar så många år av vårt liv på arbetet så är det naturligtvis viktigt att vi får en inställning, attityd och upplevelse av arbetet där vi känner att jobben inte tar utan ger energi.

## Idrottsglädje

Även inom idrotten har glädjen en viktig och positiv funktion. Det finns idrottssituationer där man kan och bör tillåta och uppmuntra känslor av glädje. Tyvärr har det blivit en konstlad motsättning mellan att ta en sak på allvar och att kunna leka och ha roligt. Jag skulle t.o.m. vilja påstå att ska man ta sin idrott på allvar bör man välja vägar som innehåller lekfullhet och glädje. Dels klarar man då en större kvantitet träning samtidigt som kvalitén kan påverkas positivt. Dessutom avdramatiserar man tävlingssituationen.

## Att leka hem VM

En svensk elitidrottsman hade från början en lekfull och avdramatiserad inställning till sin idrott, som han älskade och var mycket motiverad för. Med den inställningen kom han också till VM utan någon press eller yttre krav. I och med att han som relativt okänd blev tvåa förändrades allt till det sämre. Mediernas uppvaktning, pressen, kraven och andras förväntningar gjorde att lekfullheten försvann. Säsongen efteråt blev en stor flopp. Han förstod att räddningen var att träna sig tillbaka till den gamla attityden och inställningen,

vilket också lyckades så bra att ytterligare en säsong senare var han på nytt kvalificerad till VM.

Han fick dock hårt försvara sin inställning och sitt uppträdande, eftersom landslagstränaren yrkade på att han skulle ta den här viktiga uppgiften mycket mera "allvarligt". Trots "hot" om att lyckas du inte så... fortsatte han med det sätt han visste fungerade bäst. Han vann VM och fick efter det tillåtelse att i fortsättningen lägga uo sin planering på sitt eget sätt.

## Negativ hjärntvätt

Livet är kort. Vem kommer att tacka oss för att vi inte har roligt under tiden och njuter av livet? Svaret är naturligtvis: "Ingen kommer att tacka oss för det". När man säger: "Hur skulle jag kunna tillåta mig att njuta av livet så som världen ser ut?" så innehåller det uttalandet flera tankefel.

För det första, tanken att man hjälper världen genom sitt eget lidande. Denna "ställföreträdande lidande" – tanke saknar all grund. Det är tvärtom så att om man är upptagen med sitt eget lidande får man mindre energi över till att göra vettigt för andra.

För det andra bör man ställa motfrågan "Men hur ser världen ut då"? Tyvärr är det så att den världsbilden, som vi genom mediernas har matats med de senaste åren inte är rättvisande. Det är ett systematiskt urval av det som *inte* fungerar i världen, ett letande efter kriser, problem, våld och det som kan visa världens och människors sämsta sidor. Det som fungerar bra talas det inte om.

Det är dock svårt att skydda sig mot den "hjärntvätt" och systematiska indoktrinering, som vi utsätts för, speciellt som vi får så lite motvikt. I Göteborg finns en tidning som heter "Goda Nyheter", men det finns alldeles för få sådana.

Vissa journalister tror fortfarande att om man visar på det dåliga så leder det till förbättringar. Men mycket tyder på motsatsen bl.a. av följande skäl:

- Det leder lätt till en desillusionerad känsla som i sin tur kan leda till blockering och passivering: "Om världen ser ut på det sättet och jag kan göra så lite, vad är det då för idé att överhuvudtaget..."
- Avtrubningseffekten. Man reagerar inte längre för hemskheter. Man har fått för mycket.
- Likgiltighetssyndromet. Man orkar inte längre engagera sig.
- Modelleffekten. Man presenteras ständigt felaktiga förebilder.

## Humor, skratt och glädje

Humorn och skrattet har stor betydelse för ett bra liv – speciellt när det gäller hälsan. Det här är egentligen en gammal visdom, som vi tyvärr använt alldeles för lite. Redan på medeltiden hade man uttryck som ”Skrattet är den bästa medicinen”, ”Ett gott skratt förlänger livet” och den kände filosofen Rousseau yttrade bl.a. ”läkarens främsta uppgift är att roa patienten medan naturen sköter läkningen”.

När det gäller humorns och skrattets inverkan på motorisk inläring/utveckling och idrottsprestationer finns det ingen känd forskning. Men eftersom vi vet att humor och skratt gör att kroppen fungerar bättre på hälsoområdet, så finns det skäl att anta att kroppen också skulle kunna fungera bättre på idrottsområdet. Därför finns en viss träning på detta område med i programmen längre bak i boken.

Det finns en annan aspekt av humor som också är intressant utifrån idrottsperspektiv. Det är den humoristiska attitydens betydelse för stressreducering, konfliktlösning och teambuilding.

## Den inre verkligheten

I januari 1995 filmade jag en man som kom springande på Strandvägen i Stockholm. Det var 7 minusgrader och snöade och mannen var ute och joggade. Hans klädsel bestod av kortbyxor och gymnastikskor. Ibland var han ute i timmar i ännu kallare väder. Den naturliga frågan blir: ”Måste man frysa bara för att man saknar skyddande kläder och det är 7 grader kallt?” Nej, tydligen måste man inte det.

Det här kan anknytas till de människor som t.ex. säger: ”Hur skulle jag kunna vara lycklig så som jag har det”. Det gamla talesättet: ”Det viktiga är inte hur jag har det utan hur jag tar det” behöver tydligen dammas av. Vi behöver lära oss att det är vi själva som bestämmer den verklighet, som är den enda sanna, den inre.

## Livskvalitet

Alla ska dö men vi vet inte när. Det viktigaste blir naturligtvis *hur* vi lever tills vi dör. Kvalitet blir viktigare än kvantitet.

Liv har inte vara med växande att göra, utan leva är också kopplat till uppleva, att vara med när det händer. Livskvalitet har att göra med förmågan att leva i nuet, uppleva det som sker och njuta av det. Genom analys, reflektion och realitetstestning befinner vi oss i regel antingen i det som redan hänt eller funderar på det som kommer att hända. I båda fallen kan det gå åt mycket energi, skuld för det förflutna, oro för framtiden.

För att kunna öka livskvalitén behöver vi lämna det som varit och programmera in den framtid vi själva har bestämt. Att vara på vandring mot sin egen framtid samtidigt som man njuter av färden är den bästa kombinationen för ett bra liv.

Att ska sin egen framtid kan beskrivas i följande punkter:

- Skriv ditt eget livsmanuskript
- Skapa visioner som ger känslor av mission
- Bryt ner visionen i verksamhetsområden
- Gör upp konkreta och mätbara projektmål
- Förvandla dessa till tydliga mål
- Programmera och skapa minnen av framtiden
- Njut av processen medan du förts mot din framtid

## Du bestämmer

Det har hänt mycket sedan den mentala träningen startade i början av 70-talet och den här boken har försökt ge några glimtar från den spännande utvecklingen. Det bästa av allt är dock att det mesta ändå återstår. Vi kommer att få uppleva många nya och spännande upptäckter under de kommande åren. Det som också är mycket stimulerande är att du kan få vara med i denna spännande utveckling och då inte bara som åskådare utan i allra högsta grad som deltagare.

IMT är i stor utsträckning en systematisk av de erfarenheter som alla människor har. IMT bygger på enkla och klara principer, som är lätta att tillämpa.

## Från tanke till handling

Om den här boken hade handlat om konditionsträning så hade du nu vetat det mesta om just kondition. Du hade dock inte haft bättre kondition för det. På samma sätt är det med mental träning. Det är först när de kunskaper du nu har förs över till färdigheter som boken har nått sitt syfte.

Den viktigaste delen av den här boken är därför den som nu återstår – träningsdelen. Det är den som kommer att avgöra om dina kunskaper leder till positiva färdigheter och ökad kompetens. Det finns så starka krafter som håller oss kvar i vårt "vanliga" liv att om vi inte satsar på en systematisk och målinriktad "utvecklingsträning" så kommer ingenting att hända.

Det här området ska inte överlämnas till experter. Det naturliga är att du bygger upp en expertis på dig själv och på din egen framtid. Om du sedan får den stora förmånen att ge någon annan "hjälp till självhjälp" till ett bättre liv – så ökar också din livskvalitet.

*Lycka till!*

## Översikt över mentala träningsprinciper

### 1

- Nervsystemet kan fås att likställa upplevelser som är – inte är – fysiskt förankrade
- Nervsystemet kan fås att likställa upplevelser av nutid, dåtid eller framtid
- Den inre verkligheten är den enda sanna verkligheten
- Historien kan omformas genom nya minnen
- Minnen kan skapas av framtiden
- Detta förutsätter ett "alternativt sinnestillstånd" (AST)
- AST definieras operationellt genom "mentala rummet"

### 2

- Arbeta målstyrt istället för resursstyrt
- Arbeta alltid för – och inte mot – någonting
- Bygg vidare på det som fungerar och på "må bra" – känslor
- Använd inte "inte" – undvik negationer
- Låt din vision ge en högre mening åt vardagen
- Fråga dig alltid vad som är fördelen med det som hänt
- Se livet som en spännande upptäcksfärd där målen ger mening åt färden

## Studieplan

Att bygga upp en effektiv integrerad mental träning kräver både kunskap och erfarenhet. Här i studiecirkeln får ni rika tillfällen att ta del av varandras tankar och idéer.

Studieplanen är indelad i 10 avsnitt med ett antal intressanta frågeställningar. Behöver ni mer stöd eller hjälp så kontakta SISU:s distrikt eller lokal avdelning.

### Så här arbetar vi i cirkeln...

Arbetet i en studiecirkel kännetecknas av gemensam inläring och gemensamt ansvar för planering och genomförande av utbildningen. Det skapar kontakt och leder till samarbete och urveckling kring uthållighetsträningens uppläggning.

Här finns möjligheter till omväxling. Diskussioner, redovisningar, enskilt arbete, faktasökning, problemlösning och gästföreläsare är några exempel. Alla i cirkeln bidrar med sina synpunkter och erfarenheter.

### ... och du har lite större ansvar

Du som är cirkelledare har lite större ansvar än de övriga i gruppen. Rollen som samordnare, inspiratör, pådrivare och sammanfattare är viktigt. Det krävs också lite extra förberedelser och administration av dig, t.ex. ska du fylla i en närvarolista och skicka till SISU.

## 1. Mental träning

1. Diskutera för- och nackdelar med begreppet "*mental träning*" och med de eventuella alternativa benämningar du kan komma på.
2. När och i vilket sammanhang stötte du på begreppet "*mental träning*" första gången?
3. Vad tror du är orsaken till att det framför allt är eliten som hittills har använt mental träning?
4. Diskutera bokens och dina egna förklaringar till påståendet att Sverige på idrottssidan har blivit ett mentalt U-land.
5. Vem tror du blir den bästa "*idrottspsykologen*"?
6. Kan "*rätt*" teknik knytas till idrotten eller måste den knytas till idrottaren?
7. Ge exempel på mästare som har en tekning som skiljer sig från "*instruktionsboken*".

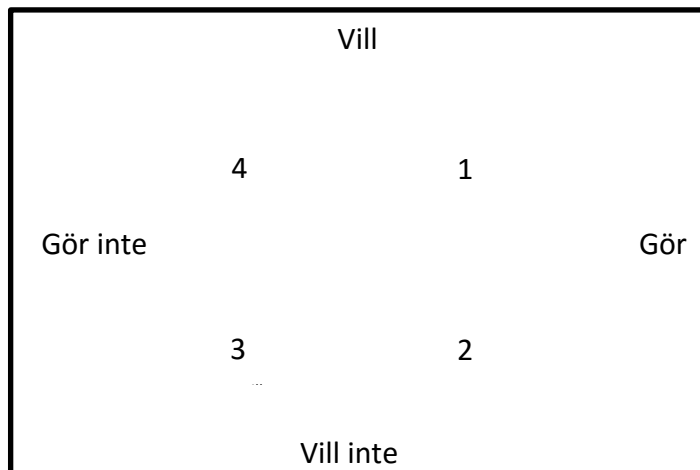
8. Diskutera vilka metoder och vilka effekter som du hittills har förknippat med mental träning.

## 2. IMT – Integrerad mental träning

1. Ge exempel på hur man under ett träningspass kan integrera fysisk och mental träning.
2. För- och nackdelar med att IMT ofta ger så "integrerade" förändringar att man inte ens märker det själv.
3. Diskutera målen för IMT.
4. Av IMT:s två huvudområden är prestationsförbättringar naturligt dör idrotten. Hur viktigt är det att också ha med det andra området: "*Må bättre*"?
5. Ge exempel på hur presentationen kan variera avsevärt i samma tävling/match och diskutera orsakerna.
6. Hur tidigt tycker du att man bör starta med mental träning inom idrotten?
7. Vad innebär det att IMT mer är en träning för "ett bättre liv" än en träning för bättre idrottsprestationer?

## 3. Den nya livsstilen

1. Varför går utvecklingsmodellen lättare att tillämpa i idrotten än i livet i stort?
2. Hur mycket styrs du själv av den kliniska modellen resp. utvecklingsmodellen?
3. Diskutera vårt behov av att sätta diagnoser på varandra och hur de s.k. självuppfyllande profetiorna ofta spelar oss ett spratt.
4. Ge exempel på hur matcher svängt dramatiskt och koppla det till uppmaningen att man aldrig behöver ge sig upp.
5. Varför ser många människor hindren och svårigheterna tydligare än målen och möjligheterna?
6. Diskutera skillnader mellan att se sig som en "*produkt av historien*" eller som en "*orsak till framtiden*".
7. Skriv upp 3 saker som passar in i kvadrant 2 och 3 saker som passar in i kvadrant 4. Fundera och diskutera vad du kan göra åt kvadranterna 2 och 4. Försök att hitta metoder för att minska antalet beteenden i 2 och 4 resp. öka antalet i 1 och 3.



8. Kroppen styrs av bildmässiga programmeringar. Ge exempel på hur du påverkats negativt och positivt av detta och vad kroppen kan åstadkomma med en perfekt programmering.

#### 4. Teamträningens ABC

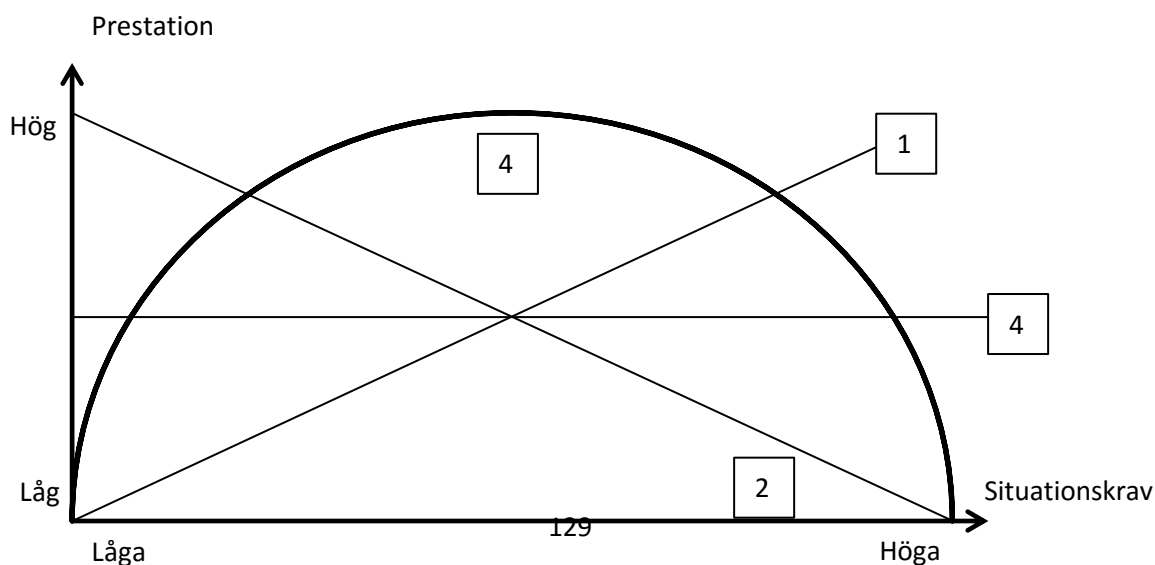
1. Det finns många fler lagidrottare än individuella idrottare, som saknar utvecklingsmål. Varför?
2. Hur viktigt tror du att det är att hela laget kan enas om ett gemensamt mål?
3. Gäller de angivna skillnaderna mellan grupp och team också idrotten?
4. Diskutera de bästa målen inför en turnering.
5. Hur vanligt är det med den resursstyrda planeringen inom idrotten och hur kan man gå från regelstyrning till målstyrning?
6. Diskutera konflikten mellan djärvhet och realism i målsättningarna och hur IMT kan användas för att lösa konflikten.
7. Diskutera om "vinna-målet" kan vara kvar som energigivande och tändande utgångsmål och hur de i så fall kan föras över till konkreta och kontrollerbara processmål.
8. Diskutera det kompletta laget i klubb- resp. landslagssammanhang och IMT:s roll för att välja mellan eller att kombinera urval och utveckling.

## 5. Träning – träning – träning

1. Diskutera hur modellen med eget ansvar och minskat expertberoende kan tillämpas på idrottssidan.
2. Diskutera påståendet att man inte kan träna någon annan, man kan "bara" hjälpa någon att träna sig själv.
3. Vad innebär uttrycket att "skapa minnen av framtiden"?
4. För- och nackdelar med att lyckas bra i unga år.
5. Diskutera idrottare du träffat eller hört om som lyckats trots dåliga förutsättningar och dåliga odds. Jämför med de s.k. maskrosbarnen.
6. Diskutera talang kontra träning, t.ex. varför man så länge betonat talangens betydelse eller varför man när en viss träning inte gett önskad effekt tivit på träningen i allmänhet istället för att byta till ett annat slag av träning.
7. Diskutera träningskvantitet kontra träningskvalitet och de nya rönen som tyder på att IMT motverkar eller förhindrar överträning.
8. Vilka konsekvenser har de nya forskningsrönen om IMT:s effekter på det neurofysiologiska, biokemiska och det immunologiska området?

## 6. Mental grundträning

1. varför är den mentala grundträningen så viktig för all annan IMT-träning?
2. Diskutera begreppen grundträning, situationstillägg, och situationsspänning och dess relation till prestationen.
3. Titta på figuren nedan och bestäm dig för vilken typ du själv tillhör. Vilken siffra ger den bästa beskrivningen av ditt sätt att reagera i olika prestationssituationer?



4. Fundera på hur du tidigare använt begreppet avslappning. Vad är fördelarna med att skilja mellan begreppen avslappning och avspänning?
5. Hur kan man göra vila, avkoppling och återhämtning till en viktig del av den fysiska och mentala träningen?
6. Diskutera grundträningens betydelse för självreglering, homeostas, spontan problemlösning och kreativitet.
7. Hur ska en avspänd kropp kunna förenas med en inre glöd och ett tänt sinne?
8. Vad är de främsta skillnaderna mellan muskulär och mental avslappning?
9. Diskutera det mentala rummet utifrån de förändringar som inträffar där och varför det mentala rummet är själva kärnan i IMT.

## 7. Idrottstrance

1. I vilka sammanhang har du träffat på begreppet trance och vad förknippar du med det begreppet?
2. Du har säkert hört reportrar som säger: Han/hon spelar som i trance. Vad får du för associationer till det uttrycket?
3. Tänk tillbaka på de tillfällen då du varit helt koncentrerad och diskutera hur det har känts då.
4. Diskutera dina erfarenheter av IPT utifrån de kriterier som anges i kapitlet. Relatera dessa till begreppet "flyt".
5. Ge exempel på hur vi ständigt "programmerar" oss utan att vara medvetna om det.
6. Diskutera ditt "mentala rum" och hur du hittills har använt det och jämför med de andra i gruppen.

## 8. Avspänd effektivitet

1. Diskutera varför effektiviteten hos många är förknippat med hårt arbete, hög energiåtgång och viljemässig ansträngning, dvs. det dominanta kontrollsystemet (DKS).
2. Vad innebär den nya synen på effektivitet, där begreppet kopplas till en avspänd målstyrning (AKS)?
3. Diskutera utvecklingen av en idrottare utifrån exemplet med straffskott i basket.

4. Jämför exemplet med "Låna någon annans kropp" med andra liknande metoder och med dina egna upplevelser av att "lämna över kroppen".
5. Ge ett antal exempel på hur "autopiloten" styr oss i dagliga livet.
6. Utifrån exemplet med IFK Göteborg kan du ta upp liknanden exempel och resonera om hur ofta vi styrs av omedvetna programmeringar.
7. Diskutera igenom de metoder som finns att bli medveten om och ta kontroll över de programmeringar som man vill ha (programmera sin autopilot).
8. Gå igenom de ideomotoriska övningarna i träningsdelen och diskutera vad de innebär.
9. Resonera om vilka attraktiva framtidsbilder som du skulle vilja programmera in.

## 9. Framgångsfaktorer

### *Framgång – självbild*

1. Diskutera begreppet "*framgång*", definitioner i idrott och livet samt mätmetoder.
2. Vilka förändringar bör göras för att skolframgången ska bli mer relaterad till "*livsframgång*"?
3. Hur tror du "*idrottsframgång*" är relaterat till "*livsframgång*" (efter den aktiva perioden) och vad kan göras för att öka det sambandet?
4. Vilka av de 21 mästkriterierna tycker du är mest intressanta?
5. Blev du överraskad av någon av "SMAK-faktorerna" eller stämmer de med dina erfarenheter?
6. Ge exempel på "blockerande självbilder" som du upptäckt hos dig själv och andra.
7. *Diskutera hur du kan förena "glädjen över dig själv" med lusten att fortsätta att utvecklas.*
8. Diskutera CD- eller ljudspårträningen och specialuppgifterna avsedda att förändra självbilden i positiv riktning.
9. Tror du på påståendet att ett bra och äkta självförtroende också skapar bra relationer till andra?

### *Mål och motivation*

10. Diskutera målens två huvudfunktioner – att styra och ge energi.
11. Hur kan golfexemplet med "Mac, Tom och Buddy" föras över till din idrott?

12. Vad innebär yttrycket "Meningen i livet finns inte i sig utan det måste vi skapa själva" utifrån motions- och tävlingsidrotten?
13. Granska de idrottsmål du brukar arbeta med utifrån målanalysens sju kriterier.
14. Fyll i och diskutera det aktivitetsprioriteringsschema som finns i bokens övningsdel (G. Avspänd effektivitet).
15. Diskutera metoder för bildmässig målformulering (foton, teckningar etc.).
16. För över exemplet med "Sveriges bästa trafikmiljö" till idrotten.
17. Ge exempel på bra visioner på idrottsområdet.
18. Vilka målbilder väcker mest entusiasm, inspiration, energi och engagemang hos dig?
19. Diskutera bröllopsdepressions-begreppet utifrån friidrotts VM:s krisgrupper.
20. Vad innebär det att "målarbetet" ska göras för den situation där målen ska verka (t.ex. före tävling) och att fokus då ligger på processen och nuet och inte på målen?

## 10. Mental styrketräning

### Attityd

1. Vad innebär det att varje människa har en egen och unik verklighetsuppfattning?
2. Fundera på vad du använder för norm när du bedömer andra människor.
3. Sätt ett kryss på följande två rader. Krysset uttrycker hur du skulle vilja vara.

a. Gör en skattning (kryssa) av hur du skulle vilja vara på följande dimension:								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Principfast							Hållningslös	
b. Gör en skattning (kryssa) av hur du skulle vilja vara på följande dimension:								
1	2	3	4	5	6	7	8	9 <
Rigid							Flexibel	

Titta på hur du och gruppen har skattat och på skillnaden mellan de två skattningarna. Diskutera om det inte egentligen är samma skala, men där samma ändpunkter beskrivs med ett positivt eller negativt ord.

4. Ge fler exempel på negativa tankar och hur de kan ersättas med positiva alternativ.
5. För- och nackdelar med att göra en ständig programmering av frågan: "Vad finns det för positivt i det här"? och att öva in en optimistisk inställning.
6. Den viktigaste inlärningsmetoden heter "trial and error". Hur kan vi använda oss av misstagen som något positivt för att utvecklas?
7. Diskutera hur du kan tillämpa den mentala tuffhetsträningen i din idrott.
8. I vilka situationer brukat du vara som minst och som mest koncentrerad?
9. Utifrån diskussionen på punkt 8 kan du fundera på vad koncentration är, hur den känns och om det kanske är så att det först är efteråt som man vet om att man varit koncentrerad.

### *Känsla*

10. Ge exempel på triggers (i idrott och livet) som utlöser negativa effekter och som du inte har kontroll över.
11. Har du tränat in triggers som ska ge dig positiva effekter (t.ex. koncentration)? Hur har det fungerat?
12. Rangordna de exempel som finns på inre framgång (tillfredsställelse, glädje osv) utifrån dess betydelse för dig.
13. Diskutera uttrycket: "Vem kommer att tacka mig för att jag inte har roligt?"
14. Hur skulle du kunna omformulera din reaktion: "Åh, vad han sårade mig" utifrån tanken att det är du själv som kan bestämma över din inre verklighet?
15. Diskutera metoder att få lucka och andra positiva känslor att komma oftare.
16. Fundera på hur du och de andra i gruppen kan bli glädjespridare.
17. Diskutera hur du och de andra i gruppen kan gå (utvecklas) vidare efter det att nu avslutat arbetet med denna bok.

# Träningsdel

## Innehåll

*Träningsdelen innehåller följande:*

- 1. Hur använder jag träningsdelen?*
- 2. Träningsöversikt*
- 3. Allmänna träningsråd*
- 4. Träningskort*
- 5. Test*
- 6. Dag – för – dag – träning*
  - \* Muskelär avslappning*
  - \* Mental avslappning*
  - \* Självbildsträning*
  - \* Målbildsträning*
  - \* Koncentrationsträning*
  - \* Mental tuffhetsträning*
  - \* Livskvalitetsträning*
- 7. Övningar*

### 1. Hur använder jag träningsdelen?

Den praktiska delen består av två delar:

- CD/ljudspår
- Tillämpningsträning

För det första delen behöver du de CD eller ljudspår som finns inspelade.

Du har nu kommit till själva kärnan i mental träning, dvs. själva träningen. Titta först igenom träningsöversikten och skaffa dig en överblick över den träning, som kommer att bli en del av din vardag under de närmaste månaderna.

## Träningsråd

Läs sedan igenom träningsråden, som ger dig en rad tips om hur du kan lägga upp träningen med de intalade programmen.

## Träningskort och test

Innan du börjar själva CD- eller ljudspårträningen går du igenom testen i avsnitt 5. *Test* och fyller i resultaten under *Testtillfälle 1* i avsnitt 4. *Träningskort*. Resten av träningskortet använder du under dag-för-dag-träningen. När du är klar med hela träningen gör du om testen och fyller i dina resultat under *Testtillfälle 2*.

## Träning

Sedan är det dags att starta den dagliga träningen. Detta dock under förutsättningen att du beslutat dig att genomföra hela träningen. Den tar som du sett 150 dagar (fem månader). Träningen är uppdelad i två delar:

- *Utvecklingsträning*

Denna träning, som i boken kallas för CD-träning, sker genom inspelade program, där träningstiden per dag ligger på ca 15 minuter.

Programmen finns antingen på CD eller ljudspår. Eftersom du tränar ett program flera gånger innan du går vidare till nästa så är CD-versionen att föredra. Då slipper du spola tillbaka och leta efter starten till de program du tränar med. Dessutom är kvalitén bättre.

- *Tillämpningsträning*

Den här delen av träningen är en slags "vardagsinläring", som kan bestå av att du utför en uppgift en eller flera gånger under dagen eller att du bedömer det som hänt under dagen utifrån en viss frågeställning.

## 2. Träningsöversikt

<b>CD 1</b>		
<b>FAS 1 Mental Grundträning I</b>	Muskulär avslappning 1	Dag 1-22
	Muskulär avslappning 2	Dag 22-28
<b>FAS 1 Mental Grundträning II</b>	Mental avslappning 1	Dag 29-38
	Mental avslappning 2	Dag 38-49
<b>CD 2</b>		
<b>FAS 3 Självbildsträning</b>	Självförtroendeträning	Dag 50-59
	Jag-styrketräning	Dag 60-70
<b>FAS 4 Målbildsträning</b>	Målprogrammering	Dag 71-77
	Ideomotorisk träning	Dag 78-85
	Målbildsstyrning	Dag 86-92
<b>CD 3</b>		
<b>FAS 5 Koncentrationsträning</b>	Meditation	Dag 93-99
	Triggerkoncentration	Dag 100-106
<b>FAS 6 Mental tuffhetsträning</b>	Störningsträning	Dag 107-112
	Aktivitetsträning	Dag 113-119
<b>FAS 7 Livskvalitetsträning</b>	Idrottskvalitet	Dag 120-129
	Optimism	Dag 130-139
	Idrotts- och Livsglädje	Dag 140-150

Som du ser är träningen indelad i 7 faser, I avsnitt 4. *Träningskort* får du kortfattad information om hur de 150 träningsdagarna fördelar sig på de 7 faserna och vilka uppgifter som är kopplade till CD- eller ljudspårträningen.

I avsnitt 6. *Dag-för-dag-träningen*, får du sedan mer detaljerad information om målsättning, effekter, träningslängd, själva träningens genomförande osv.

### 3. Allmänna träningsråd

Innan du går in på själva träningen får du här en del allmänna träningsråd.

- Som du vet är det viktigt att göra den mentala träningen regelbundet och under längre tid. Att träna varje dag har stora fördelar. Det är då t.ex. lättare att bygga upp en vana och att integrera träningen i vardagslivet. Sedan kan du naturligtvis av olika orsaker missa träningen någon dag då och då, men målet bör vara daglig träning.
- Gör upp ett träningschema i förväg där du bestämmer dig för när du ska träna. Om du tänker att du ska träna när du är färdig med allt annat, då kan du vara säker på att det inte blir någon träning. Samma sak om du alltid låter andra, och andras önskemål, styra dig och din tid. Du måste prioritera träningen under den här inlärningsfasen.
- Lägg in den mentala träningen i dagsrutinen, precis som övriga aktiviteter. Det spelar ingen roll om det är morgon, middag eller kväll, men det är en fördel om du har samma träningstider varje dag. Efter ett tag kommer både du och din omgivning att märka att du hinner och orkar mer, trots att du tar dig tid till regelbunden träning. Dessutom har du med träningen skaffat dig en beredskap att hantera framtida tunga och svåra situationer.
- Framför allt i början är det viktigt att du har lugn och ro omkring dig. Stäng gärna av telefonen och be omgivningen respektera att du behöver tystnad.
- Det är lättare att skapa tid för mental träning om personer i din omgivning vet vad träningen syftar till. Berätta för dem om vinsterna med den systematiska träningen. Varför inte också inspirera dem att prova själva?
- Om du känner dig rastlös, inte klarar av att vara stilla, kan du med fördel genomföra din träning efter en joggingrunda eller en rask promenad. Fysisk aktivitet är i sig spänningsreducerande och hjälper dig en bit på traven.
- Särskilt under inlärningsperioden då du tränar regelbundet, är det fördelaktigt med ett program där du får instruktioner på CD eller band. Fördelarna med detta är flera: Det är lätt att komma igång. Du vet hur långt programmet är och vet därmed också hur mycket tid du ska avsätta. I och med att du slipper "tala dig till avslappning" själv är det lättare att inta en passiv hållning, vilket underlättar för avslappningen att komma.
- På CD:n eller bandet är det kanske vissa uppmaningar som inte passar dig. Bortse då från dem. Du bestämmer!
- Skulle du vilja avbryta träningen innan programmet är slut, så sträck bara på dig och ta några djupa andetag, ungefär som på morgonen. Stäng av.

- Du kan välja att sitta eller ligga ner. Om du ligger ner kan flera muskelgrupper slappna av. Det är gynnsamt, särskilt om du är ovan. Vare sig du väljer att ligga eller sitta, se till att du varken korsar armar eller ben. Om du väljer att ligga ner, lägg dig gärna på rygg med armarna utefter sidorna. Den ställningen kräver minimal muskelspänning. Är det svårt att ligga med utsträckta ben kan du i stället lägga upp fötterna på en stol, kudde eller annat. Om du väljer att sitta ska du ha båda fötterna i golvet, händerna i knät och vara rak i ryggen för att underlätta andningen. Din ställning ska reducera ditt behov av rörelse till ett minimum.

Knäpp gärna upp i hals och runt midjan för att underlätta andningen. Tänk efter om du kanske behöver gå på toaletten före träningen så att inget distraherar.

- Ta gärna på dig en träningsoverall eller något annat varmt före avslappningspasset för att hålla dig varm. Detta är särskilt efter fysisk aktivitet.
- Avslappningsträningen är en passiv process. Ingen kan tvinga dig att slappna av, inte ens du själv. Så ansträng dig inte för att slappna av, låt bara avslappningen komma. Framför allt i början är det lätt att tankarna flyger iväg och att du tänker på annat. Det är helt normalt. Låt dig heller inte irriteras av ovidkommande tankar som tränger sig på. Låt dem komma, passera och återvänd lugnt till din träning. Ju mer du övar, desto lättare blir det att förbli avspänd och koncentrerad under träningen.
- Det vanliga är att man blundar lätt under avslappningen för att stänga ute ovidkommande intryck och samla sig. Om du under något träningspass tycker det är obehagligt att blunda, kan du gärna öppna ögonen och fästa blicken på något neutralt i rummet.
- Genom att lyssna till samma program många gånger vet du vad som kommer och kan släppa den spända uppmärksamheten. Därigenom blir du mer tillgänglig för informationen på CD:n eller bandet. Utan kritisk granskning av budskapet.
- CD- eller ljudspårsträningen tar mellan 10 och 20 minuter per dag med en genomsnittstid på 15 minuter. Den andra delen av träningen som kallas *egenträning* och utgör en "vardagsinläring" som dels består av frågor som du funderar över, dels uppgifter som du genomför då och då under dagen. Det är svårt att här ange någon exakt tid, men det rör sig inte om mer än några få minuter per dag. Återstår så träningskortet som du fyller i regelbundet samt testen som du fyller i före och efter hela träningsperioden.
- Väljer du att förlägga träningen till insomnandet så får du modifiera träningsprogrammet, eftersom det vanligtvis slutar med att man öppnar ögonen och är helt vaken (ofta pigg). Du kan då antingen
  - Spela bort slutet, varvid träningen automatiskt övergår i sömn (går bara på band, ej cd).

- Ge dig själv en instruktion om att du inte kommer att bry dig om slutet. Ge den instruktionen tyst, högt eller skriftligt innan du börjar träningen. Lägg också gärna till något i den här stilen: "träningen kommer att automatiskt övergå i en djup, skön och behaglig sömn, varefter jag kommer att vakna upp pigg och utvilad i morgon bitti. (Om du vill kan du specificera tiden du ska vakna på.)"
- Om du vill ändra något i det som sägs på banden (ta bort, lägga till, ändra om) så bör du tänka igenom det ordentligt innan träningen. Skriv gärna ner innehållet i det du vill påverka dig med.
- Bry dig inte om att vara duktig utan slappna av och njut!

## 4. Träningskort

### A. Test

Innan du börjar själva CD- eller ljudspårsträningen går du igenom de test som finns i avsnitt 5. *Test*. Fyll efter hand i dina resultat i tabell Testtillfälle 1 här nedan. Det sista testet, VEJE-skalan, ska du inte använda förrän efter avslutat träning.

### Testtillfälle 1

Ange summa poäng för varje test						
Test 1.	Motivation	Koncentration	Självförtroende	Kontroll	Visualisering	Förberedelser
TPF:	_____					
Test 2.	Träningsmotivation: _____					
Test 3a.	Stresspotential – A: _____					
Test 3b.	Stresspotential – B: _____					
Test 4.	Humorskalen: _____					
Test 5.	Lagtestet: _____					

### B. Träning

Du får här en indelning av CD-träningens 150 dagar. Ha alltid en almanacka eller ett block till hands där du kan fylla i uppgifter varje dag.

## Fas 1. Muskulär avslappningsträning

Dag 1-7

CD-program: Muskulär avslappning I

Specialuppgift:

Identifiera och skriv för varje dag ner en situation, där din muskulära spänning är för hög. Du får gärna också fundera på hur länge det varit så och varför det uppkom första gången.

Dag 8-14

CD-program: Muskulär avslappning I

Specialuppgift:

Utgå från de situationer som du identifierat under första veckan och använd dig av den träningseffekt som börja växa fram. Skapa bilder av hur avslappnad du är i dessa situationer och när du hamnar i dem tar du några djupa andetag och låter avslappningen komma av sig själv. Uppgiften är att för varje dag kommentera hur du lyckades.

Dag 15-21

Cd-program: Muskulär avslappning I

Specialuppgift:

Koppla en trigger till den avslappning som växer fram alltmer med träningen. Välj vad du vill som trigger, men i början kan det vara lättare med t.ex. ett par djupa andetag eller att knyta en hand. När du väl valt en trigger tänker du på den i slutet av träningssessionerna, dvs. när du är som mest avslappnad. Uppgiften är att varje dag kommentera hur du känner dig minuterna efter träningspasset.

Dag 22-28

Cd-program: Muskulär avslappning II

Specialuppgift:

Tillämpa nu avslappningen med hjälp av din trigger i en ny situation varje dag. Det kan vara innan du ska slå en serve i tennis, en putt i golf, när du ska sova eller när du stannat för rött ljus. Berätta vilken situation du valde och hur det gick.

## Fas 2. Mental avslappningsträning

Dag 29-38

Cd-program: Mental avslappning I

Specialuppgift:

Samtidigt som du genom CD/ljudspårsträningen lär dig mer om dig själv så kan du också lära av andra. Din uppgift är att varje dag besvara frågan: "Vem har jag lärt mest idag? Och Vad har jag lärt av den personen?" Ta gärna sådana exempel som du har nytta av för din idrottsliga utveckling.

Dag 39-49

CD-program: Mental avslappning II

Nu ska du få utvidga "lära från vissa andra" till att lära något från varje människa du möter. Ställ dig varje kväll följande fråga och besvara den. "Är det någon person jag mött idag som jag vanligtvis hade tänkt inför: "Av den här personen har jag väl ingenting att lära". Fråga dig nu. "vad kan jag ändå lära från den personen"?

### Fas 3. Självbildsträning

Dag 50-59

CD-träning: Självbildsträning I

Specialuppgift:

Uppgiften är att varje morgon när du för första gången ser dig själv i spegeln tyst eller högt hålla ett litet tal till dig själv. Tala om att du gillar dig och du är glad över dig själv. Kommentera hur talet gick och hur det kändes,

Dag 60-70

CD-träning: Självbildsträning II

Specialuppgift:

Du ska få i uppgift att göra ditt inre samtal mer positivt. När du gör något som du gillar och är glad över ska du kommentera det inombords på ett positivt sätt. Välj en ny situation varje dag.

### Fas 4. Målbildsträning

Dag 71-77

CD-träning: Målbildsträning I

Gör upp ett kontrakt genom att skriva ner din mest långsiktiga idrottsliga målsättning. Uttryck den i presens som om du redan vore där. Underteckna, klistra på ett trevligt foto av dig och rama in kontraktet. Sätt upp det på en plats där du (men inte många andra) ser det, t.ex. i ditt sovrum. Titta på det en stund varje dag när du vaknat och analysera de känslor du får. Hur känns det när du tittar på kontraktet?

Dag 78-85

CD-träning: Målbildsträning II

Specialuppgift 1:

Författa ett brev där du gratulerar dig själv till att du har nått några viktiga mål. Skriv ditt namn på kuvertet och det datum när du vill ha tillbaka brevet. Lämna sedan brevet till någon släkting eller vän och be denna skicka eller lämna brevet på utsatt datum. "Glöm" sedan bort brevet.

Specialuppgift 2:

Välj varje dag en av de ideomotoriska övningar som finns i övningsdelen och kommentera resultatet.

Dag 86-92

CD-träning: Målbildsträning III

Specialuppgift:

Välj ut en ny situation varje dag i vilken du först skapar en målbild och sedan överlämnar själva utförandet till kroppen. Skapa bilden och låt det hända. Berätta vilka situationer du valt och kort om hur det gick.

## Fas 5. Koncentrationsträning

Dag 93-99

CD-träning: Koncentrationsträning I

Specialuppgift:

Sätt dig framför ett tänt ljus, titta hela tiden in i ljuset och låt dig fångas med alla sinnen av det. Låt även tankarna koncentreras på ljuset. Om tankarna far iväg, för du dem tillbaka utan att bli irriterad. Börja med ca 5 minuter första dagen och öka sedan med ytterligare ca 5 minuter varje dag. Kommentera hur det går.

Dag 100-106

CD-träning: Koncentrationsträning II

Specialuppgift:

Välj ut en sak varje dag som du ska koncentrera dig på. De dagar du tränar bör du ta träningen eller delar av träningen. Ordna sedan med så mycket störningar som möjligt. Din uppgift blir att med hjälp av den eller de triggers du bygger upp vara koncentrerad och helst inte märka störningarna, åtminstone inte bli irriterad av dem. Berätta om vad du koncentrerar dig på, vilka störningarna var och om resultatet.

## Fas 6. Mental tuffhetsträning

CD-träning: Mental tuffhetsträning I

Dag 107-112

Specialuppgift:

Fråga dig varje kväll: "Vad är det som hänt idag som har gjort mig starkare som idrottare och som människa?"

Dag 113-119

CD-träning: Mental tuffhetsträning II

Specialuppgift:

Utifrån exemplen i dag-för-dagträningen får du i uppgift att varje dag ge ett exempel på förändrat tänkande, en trigger och ett exempel på ett "motsatt beteende" som du prövat.

## Fas 7. Livskvalitetsträning

Dag 120-124

CD-träning: Livskvalitetsträning I

Specialuppgift:

Vad har du gjort idag för att förbättra kvalitén i din idrott och i ditt liv?

Dag 125-129

CD-träning: Livskvalitetsträning I

Specialuppgift:

Utifrån exemplen i dag-för-dagträningen på RET – Rationellt tänkande – får du i uppgift att ange ett exempel varje kväll på ett "feltänkande" du haft under dagen, vilket fel det är (1-10) samt hur du borde tänkt istället.

Dag 130-135

CD-träning: Livskvalitetsträning I

Specialuppgift:

Vad har du gjort idag för att få en mer positiv attityd till din idrottskarriär och för att öka glädjen i din idrott?

Dag 136-139

CD-träning: Livskvalitetsträning II

Specialuppgift:

Under några dagar framåt ska du varje dag uppskatta hur många gånger du skrattat, samtidigt som du försöker öka antalet tillfällen under veckans gång. Ange för varje dag hur många gånger du skrattat och vad som fått dig att skratta.

Dag 140-145

CD-träning: Livskvalitetsträning III

Specialuppgift:

Skriv upp det som du har njutit av mest idag. De dagar du idrottar gäller frågan vad du njutit mest av under idrottandet.

Dag 146-150

CD-träning: Livskvalitetsträning III

Specialuppgift:

Samtidigt som du försöker öka antalet situationer du njuter av och den tid du tillbringar i dessa, så har du i uppgift att göra åtminstone en människa glad varje dag. Skriv upp vem du gjorde glad och vad du gjorde.

## Testtillfälle 2

När du är klar med CD- eller ljudspårträningen gör du om testen i avsnitt 5 och för in dina resultat i tabell Testtillfälle 2 här nedan.

Ange summa poäng för varje test						
Test 1.	Motivation	Koncentration	Självförtroende	Kontroll	Visualisering	Förberedelser
TPF:	_____					
Test 2.	Träningsmotivation: _____					
Test 3a.	Stresspotential – A: _____					
Test 3b.	Stresspotential – B: _____					
Test 4.	Humorskalen: _____					
Test 5.	Lagtestet: _____					

Jämför dina resultat i Testtillfälle 1 med resultaten i Testtillfälle 2. Vad kan du dra för slutsatser? Hur har träningen påverkat dig?

## Vejeskalan

När du är klar med testerna ovan går du över till Vejeskalan på nästa sida. Fundera igenom vad resultaten innebär när du fyllt i skalan.

## Vejeskalan

En linjär skattningsskala för subjektiv upplevelseanalys

Jämför din situation idag med hur det var innan du startade IMT-träningen. Markera med ett kryss det du tycker stämmer bäst. Tycker du att din uppfattning ligger mitt emellan två värderingar, t.ex. "Något mer" och "Mycket mer" sätter du även krysset mitt emellan.

	Mycket mindre	Något mindre	Ingen förändring	Något mer	Mycket mer
A. Grundspänning					
B. Stresstolerans					
C. Koncentration					
D. Störningar					
E. Trygghet					
F. Självförtroende					
G. Arbetsmotivation					
H. Livsmotivation					
I. Kreativitet					
J. Vänner					
K. Humor					
L. Lycka					
M. Livskvalitet					
N. Samarbetsförmåga					
O. Optimism					
P. Lugn					
Q. Harmoni					
R. Tillfredsställelse					
V. Motivation till personlig utveckling					

## 5. Test

### Utgångsläget

Som du vet bygger IMT på en förändringsmodell där de två viktigaste sakerna är att:

- Veta var du är just nu
- Veta vart du ska

För att få en bättre uppfattning om utgångsläget ska du, som vi nyss gått igenom, börja med några test. Syftet med dessa är dels att få dig att fundera över hur du fungerar just nu, dels att ge en bas eller ett utgångsvärde för att sedan kunna mäta träningseffekter.

Vi börjar med ett test, TPF (topprestationsfaktorer), som prövats under några år inom elitgolfen. Det mäter sex dimensioner, som alla är nyckelvariabler för att kunna lyckas inom elitidrott, nämligen: Motivation, Koncentration, Självförtroende, Kontroll, Visualisering och Förberedelser.

### Test 1. TPF ("topprestationsfaktorer")

Läs igenom frågorna noggrant och svara genom att markera någon siffra mellan 1-5, där 5 står för ett påstående som stämmer mycket väl in på dig, 4 stämmer oftast, 3 Stämmer ibland, 2 stämmer sällan, 1 stämmer aldrig.

1. Jag är bra på att motivera.	1	2	3	4	5
2. Jag kan koncentrera mig i viktiga situationer.	1	2	3	4	5
3. Jag är en bra tävlingsmänniska.	1	2	3	4	5
4. Jag blir sällan irriterad på någonting under en tävling.	1	2	3	4	5
5. Jag kan lätt se mig själv prestera bra – visualisera.	1	2	3	4	5
6. Jag sätter upp bra mål för varje tävling.	1	2	3	4	5
7. Jag kan lätt ta mig ur svåra situationer utan att påverkas negativt.	1	2	3	4	5
8. Jag kan lätt återföra min spänningsnivå till normal nivå.	1	2	3	4	5

9. Jag har tillit till min förmåga när jag hamnat i "svåra lägen".  
1                      2                      3                      4                      5
10. Om jag blir irriterad kan jag lätt ta befälet över mina känslor.  
1                      2                      3                      4                      5
11. Jag föreställer mig ofta att jag når de mål jag satt upp.  
1                      2                      3                      4                      5
12. Mina tävlingsstrategier är klara och hjälper mig att prestera bra.  
1                      2                      3                      4                      5
13. Min önskan att lyckas är stark.  
1                      2                      3                      4                      5
14. Min koncentration kan inte bli mycket bättre.  
1                      2                      3                      4                      5
15. Jag väntar mig oftast att jag ska lyckas bra.  
1                      2                      3                      4                      5
16. Andra skulle nog bedöma min känslomässiga kontroll som bra.  
1                      2                      3                      4                      5
17. När jag förbereder mig inför en tävling utnyttjar jag känslan jag haft när jag lyckats bra i en tidigare tävling.  
1                      2                      3                      4                      5
18. Inför en tävling lägger jag upp noggranna strategier.  
1                      2                      3                      4                      5
19. Mina mål med idrotten är klara.  
1                      2                      3                      4                      5
20. Jag har förmågan att koncentrera mig bra i svåra situationer.  
1                      2                      3                      4                      5
21. Människor som står mig nära tycker att jag har ett bra självförtroende.  
1                      2                      3                      4                      5
22. Nervositet påverkar sällan mina prestationer negativt.  
1                      2                      3                      4                      5
23. När jag lever mig in i en situation så känns det som om jag verkligen var där.  
1                      2                      3                      4                      5
24. Jag förbereder mig inför en tävling på samma sätt varje gång.  
1                      2                      3                      4                      5
25. Jag har samma motivation för träning som för tävling.  
1                      2                      3                      4                      5
26. Jag kan vanligtvis lätt undvika att störas av mina egna tankar.  
1                      2                      3                      4                      5
27. Under en tävling har jag övervägande positiva tankar.  
1                      2                      3                      4                      5
28. Jag återfår fattningen snabbt efter en miss.  
1                      2                      3                      4                      5

29. Jag tycker om att se mig själv prestera bra i en Kommande tävling – visualisera.

1                      2                      3                      4                      5

30. Jag förbereder mig bra mentalt inför varje tävling.

1                      2                      3                      4                      5

31. Jag är beredd att göra stora uppoffringar för att nå mina mål i idrott.

1                      2                      3                      4                      5

32. Mina medtävlare påverkar inte min koncentration.

1                      2                      3                      4                      5

33. Jag njuter av att kämpa mig ur svårigheter jag hamnat i.

1                      2                      3                      4                      5

34. Jag ger aldrig upp.

1                      2                      3                      4                      5

35. I mina tävlingsförberedelser spelar den mentala delen en mycket viktig roll.

1                      2                      3                      4                      5

36. Ju bättre tränad jag är desto bättre presterar jag i tävlingar.

1                      2                      3                      4                      5

37. Jag tycker om att träna även efter att det gått dåligt.

1                      2                      3                      4                      5

38. Andra brukar tycka att min koncentrationsförmåga är bättre än genomsnittet.

1                      2                      3                      4                      5

39. Jag tränar mitt självförtroende på ett systematiskt sätt.

1                      2                      3                      4                      5

40. Jag presterar oftast bra i svåra och viktiga situationer.

1                      2                      3                      4                      5

41. Jag använder alla sinnen när jag ser mig själv prestera (visualisering).

1                      2                      3                      4                      5

42. Jag vill ha en plan för hur jag ska handla i alla situationer.

1                      2                      3                      4                      5

För nu in dina resultat från varje fråga i nästa tabell. Räkna sedan ner resultatet i varje kolumn. Det bästa resultatet i varje avdelning är 35 och om du har mer än 25 har du en bra förmåga. Har du mindre än 25 poäng inom ett område kan det finnas skäl att koncentrera din träning inom detta område. Det ska dock sägas att alla dina förmågor kan utvecklas oavsett vilken nivå du befinner dig på. Med hjälp av IMT kan du styra din träning mot de förmågor du vill förändra eller utveckla.

Motivation Fråga Resultat	Koncentration Fråga Resultat	Självförtroende Fråga Resultat	Kontroll Fråga Resultat	Visualisering Fråga Resultat	Förberedelser Fråga Resultat
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
Summa					
För in dina resultat på träningskortet under TPF. Före IMT-träningen – Testtillfälle 1. Efter IMT-träningen – Testtillfälle 2.					

### *Motivation*

Med motivation menas din förmåga att rikta energi mot uppsatta mål. Om du får låga poäng kan det finnas skäl i att titta över dina mål och också med vilken inställning du tar dig an träning och tävling.

### *Koncentration*

Detta är en nyckelförmåga i idrott och visar hur starkt din fokuseringsförmåga och din förmåga att koppla bort störande moment är.

### *Självförtroende*

Din tro på dig själv och din förmåga är viktig i all idrott. En stor del av träningen kommer att riktas mot detta område generellt. Har du låga poäng kan det finnas anledning att koncentrera din träning på detta område.

### *Kontroll*

Att få kontroll på sina tankar och känslor under träning och tävling är en viktig del. Kontrollen gör att du kan nå det "ideala prestationstillståndet" när du behöver. Den grundläggande muskulära och mentala grundträningen ger dig denna kontroll.

### *Visualisering*

Det blir allt vanligare bland duktiga idrottare att regelbundet använda sig av visualisering i tränings- och tävlingsförberedelserna. Det är lika effektivt på vilken nivå man än idrottar.

### *Förberedelser*

Om du har låga poäng bör du se över dina förberedelserutiner och också arbeta med metoder för att förbättra dina förberedelser.

## Test 2. Träningsmotivation

Testa dig själv genom att markera ett av alternativen på varje fråga. Räkna sedan ihop poängen och för in summan på träningskortet under rubriken Testtillfälle 1 före träningen och under Testtillfälle 2 efter träningen.

1. När du på morgonen tänker på dagens träning känner du då att de tankarna gör dig:

Mycket trött	Ganska trött	Något lite trött	Ganska pigg	Mycket pigg
1	2	3	4	5

2. Arbetar du hårdare på träningen när tränaren råkar titta på just dig?

Ja, alltid	Ganska ofta	Då och då	Ganska sällan	Nej, aldrig
1	2	3	4	5

3. Önskar du att träningspassen skulle avslutas lite tidigare?

Ja, alltid	Ganska ofta	Då och då	Ganska sällan	Nej, aldrig
1	2	3	4	5

4. Upplever du träningen som påfrestande?

Ja, alltid	Ganska ofta	Då och då	Ganska sällan	Nej, aldrig
1	2	3	4	5

5. Ser du fram emot träningen med en skön känsla i magen och en positiv förväntan?

Nej, aldrig	Ganska sällan	Då och då	Ganska ofta	Ja, alltid
1	2	3	4	5

6. Upplever du träningen som:

Mycket tråkigt	Ganska tråkigt	Varken/eller	Ganska roligt	Mycket roligt
1	2	3	4	5

7. Hur prioriterar du träningen i jämförelse med allt annat du sysslar med?

Sist av allt	På nedre halvan	I mitten	På övre halvan	Överst, Nr 1
1	2	3	4	5

Summa poäng:

### Test 3. Stresspotential

Markera med siffrorna 1 – 4 beroende på hur du tycker påståendena stämmer in på dig.

Poängskala: 4 = Nästan alltid, 3 = Ofta, 2 = Sällan, 1 = Nästan aldrig

Räkna sedan ihop dina poäng och för in resultaten under Testtillfälle 1 före träningen och under Testtillfälle 2 efter avslutat träning.

A

B

		<b>När jag är nervös, orolig och spänd,då</b>	
1. Jag ogillar mycket att behöva vänta i kö		1. fruktar jag alltid att det värsta ska hända	
2. Jag kommer ofta på mig att tävla mot klockan för att vinna tid		2. har jag svårt att tänka klart	
3. Jag blir irriterad om jag tycker att något tar för lång tid		3. ältar jag problemet gång på gång, även när det är löst	
4. Jag tenderar att tappa humöret när jag är pressad		4. kan jag minnas problemet även lång tid efteråt	
5. Mina vänner säger att jag lätt blir irriterad		5. kan jag känna hur hjärtat slår i bröstet	
6. Jag vill inte gärna göra något om det inte innebär en form av tävling		6. känner jag fjärilar i magen	
7. När något behöver göras är jag den första att sätta igång även om detaljerna inte är klara		7. svettas jag starkt	
8. När jag gör ett misstag är det oftast därför att jag gett mig in i något utan tillräcklig förberedelse och planering		8. märker jag att mina händer och fingrar darrar	
9. Om jag kan, försöker jag att göra två saker åt gången, t.ex. äta medan jag arbetar.		9 har jag svårigheter att tala eller talar fort och forcerat	
10. Jag känner skuld känslor om jag inte aktivt håller på med något		10. känner jag hur musklerna blir spända	
<b>Summa poäng A</b>		<b>Summa poäng B</b>	

## Test 4. Humorskalen

Hur uttrycker och upplever du humor? Här nedan hittar du 7 påståenden. Sätt en siffra efter varje påstående beroende på om du instämmer eller inte. För sedan över resultatet till Testtillfälle 1 före träningen och till Testtillfälle 2 efter träningen.

Poängskala: 4 = Instämmer fullständigt, 3 = Instämmer delvis, 2 = Håller knappast med, 1 = håller inte alls med

1. Jag kan behålla mitt sinne för humor även när jag har problem.	
2. Jag har ofta funnit att mina problem har minskat betydligt när jag försökt att hitta något lustigt eller komiskt i dem.	
3. Jag letar vanligtvis efter något roligt att säga när jag är i en spänd situation	
4. Mitt liv skulle antagligen vara lättare om jag hade mer humor.	
5. Jag har ofta känt att om jag är i en situation där jag antagligen måste gråta eller skratta, så är det bättre att skratta.	
6. Jag kan vanligtvis hitta något att skratta åt eller skämta om även i besvärliga situationer.	
7. Jag har upplevt att humor ofta är ett effektivt sätt att handskas med problem.	
Summa poäng:	

## Test 5. Lagtest

Med det här korta testet kan du utvärdera ditt team, din organisation eller varför inte din familj.

Ringa in den siffra i varje rad, som bäst passar in på ditt lag och räkna sedan ihop summan. För in den summan på ditt träningskort under rubriken Träningstillfälle 1 före träningen och under Träningstillfälle 2 efter avslutad träning.

1. Inga eller diffusa gemensamma mål	1 2 3 4 5 6 7	Klara, tydliga gemensamma mål
2. Olikheter kritiserar och motarbetas	1 2 3 4 5 6 7	Olikheter ses som en styrka
3. Ingen kunskaps-färdighetsutveckling	1 2 3 4 5 6 7	Betoning av personlig utveckling
4. Betoning av konkurrens/tävling	1 2 3 4 5 6 7	Betoning av samarbete/gemenskap
5. Svag information/kommunikation	1 2 3 4 5 6 7	Optimal information/kommunikation
6. Laget hämmar och blockerar mig	1 2 3 4 5 6 7	Stimulerar mig och ger mig energi
7. Jag presterar bättre utanför laget	1 2 3 4 5 6 7	Laget "lyfter" mig till bättre prestation

Summa poäng: \_\_\_\_\_

## 6. Dag – för – dag – träning

### Fas 1 – muskulär avslappningsträning

#### Syfte

- Att sänka grundspänningen
- Att öka förmågan till spänningsreglering
- Att minska lokala kroppsliga spänningar
- Att öka förmågan att reglerar situationsrelaterade spänningar
- Att förbättra kroppens förmåga till återhämtning
- Att öka det perifera blodflödet i samband med idrottsskador
- Att förbättra kroppens läkningsförmåga

#### Förväntade träningseffekter

Ökad avslappningsförmåga leder också ofta till bättre:

- Kinestetisk medvetenhet
- Sammandragningshastighet i muskulaturen
- Rörelseprecision
- Rörelseekonomi
- Teknikinlärning
- Fokusering på uppgiften
- Avspänd effektivitet

#### Träningslängd

För att få ut den bästa effekten rekommenderas att du tränar dagligen i fyra veckor (dag 1-28). Kom ihåg att det är svårt att bedöma vad man har för grundspänning, eftersom den brukar vara så automatiserad och integrerad. Kom också ihåg att även om du tror att du kan slappna av bra, så går det alltid att bli ännu bättre. Dessutom är ju tanken att den sänkta grundspänningen inte bara ska läras in utan integreras på denna lägga nivå. Detta tar naturligtvis tid.

## CD-träning

De första tre veckorna använder du det första programmet i den mentala grundträningen "Muskulär avslappning I". Programmet är det längsta i hela programserien (ca 20 min). Det beror på att programmet innehåller en systematisk genomgång av hela kroppen. Det är ju under den här träningen som begreppet avslappning ska tränas in. Inte den teoretiska aspekten av avslappning, utan vad det konkret innebär. Hur en muskel känns när den inte är spänd.

Det är naturligtvis omöjligt att slappna av genom att anstränga sig. Försöker du slappna av i kroppen blir du ännu mer spänd. Det är därför som du i det här programmet får inrikta ansträngningen på att spänna. Och sedan låta bli att spänna. Låta bli blir då lika med avslappning. Dessutom får du en kontrastverkan i musklerna.

Det här är det enda programmet, där du måste jobba med kroppen rent fysiskt. Efter de tre veckorna går du nämligen över till ett kortare program där du bara tänker dig igenom kroppen. Under den här veckan lär du dig att låta avslappningen komma utan ansträngning och du bygger upp en klar upplevelsebild av hur kroppen känns när den är avslappnad.

## Specialuppgifter

Under de första två veckorna får du först identifiera situationer där spänningen är för hög och efter det koppla den nyinlärda avslappningen till dessa situationer, först i huvudet (visualisering) och sedan i själva situationerna. Ta med så många idrottsituationer som möjligt i träningen.

Under tredje veckan väljer du en eller flera triggers som du kopplar till avslappningen. Under avslappningsträningen ser du först triggern och efter det hur du utför din idrottsprestation på ett avspänt och effektivt sätt. Under den fjärde och sista veckan får du tillfälle att praktisera detta i samband med den fysiska träningen.

## Fas 2. Mental avslappningsträning

### Syfte

- Att lära dig koppla av djupt och effektivt.
- Att lära in de mentala effekterna av avslappning, t.ex. känslor av lugn, säkerhet och trygghet.

- Att lära dig gå direkt på de mentala effekterna utan att behöva gå vägen över kroppslig spänningsreglering.
- Att träna in triggers, som kan utlösa önskvärda mentala effekter.
- Att bygga upp ett inre mentalt rum.
- Att utrusta det mentala rummet med tre hjälpmedel.
- Att lära dig använda rummet och hjälpmedlen för självpåverkan.

## Träningstid

Daglig träning under tre veckor med två program. Bägge dessa är ca 15 min långa.

## CD-träning

I det första av de två programmen fördjupas den mentala avslappningen och avkopplingen, varefter ett mentalt rum etableras. Du har möjlighet att utforma det precis som du själv vill. Det kan vara ett rum du varit i tidigare och som du trivts i eller det kan vara något helt nytt. Det kan ha vanliga väggar, glasväggar eller helt sakna väggar. Det kan ligga ute i naturen, t.ex. vid vatten eller uppe på ett berg. Det kan t.o.m. vara en färg eller en viss känsla. Vi kallar det ändå för ditt eget mentala rum. Du får sedan lära dig att hitta vägen till ditt mentala rum och lära dig att snabbt och effektivt förflytta dig dit.

Det du tränat hittills skulle vi med idrottsspråk kunna kalla för *mental konditionsträning*, dvs. du har skaffat dig grundförutsättningarna för IMT, den muskulära och mentala grunden för en bra prestation. Nu är det dags att gå över till *mental teknikträning*, vilket du gör genom Mental avslappning II. Du får nu placera in några tekniska hjälpmedel i det mentala rummet. Det gäller dels en öppen brasa, som du sedan kan använda för att få energi, en filmduk för visualisering och en skrivtavla för suggestionpåverkan. För många är det lättare att se en suggestion skrivas än att uttala den för sig själv. Programmet avslutas med en övning i självpåverkan med hjälp av just denna skrivtavla.

## Specialuppgifter

90 % av det du lär dig i livet lär du i icke formella inläringssituationer. En stor del av dessa 90 % är vad du lär av andra människor. I det ingår inte bara kunskaper och erfarenheter som överförs genom att andra förmedlar information muntligt och skriftligt. Du kan också lära mycket genom att studera och iaktta hur andra tänker, reagerar och handlar. Om du varje kväll ska svara på frågan: "Vem har jag lärt mig mest av idag och vad har jag lärt av den personen?", så kommer du att aktivt söka efter bra modeller och förebilder.

Den andra uppgiften anknyter till tanken att du kan lära någonting av alla människor, även av dem som du vid första påseendet tror att du inte har något att lära av.

### Fas 3. Självbildsträning

#### Syfte

- Att bygga upp en inre trygghet
- Att utveckla och förstärka ett äkta självförtroende
- Att utveckla en positiv självtillit, självkänsla och inre dialog

#### Träningstid

Denna dimension är så viktig att du egentligen kan fortsätta med den träningen livet igenom. Här nöjer vi oss dock med tre veckors daglig träning.

#### CD-träning

Det första programmet "Självförtroendeträningen" innehåller en mängd information om de resurser som du egentligen har. Att lyssna på sådan information i vårt dominanta och vakna medvetandetillstånd är ganska meningslöst, eftersom vi analyserar sönder informationen men hjälp av vår realitetstestning.

Här kan du istället koppla av i ditt mentala rum och bara passivt ta emot informationen och utan att värdera eller analysera den låta den tränga djupt in i ditt inre.

Detsamma gäller det andra programmet, "Jagstyrketräningen". Den anknyter till de tio påståendena i vikingalagen. I programmet förvandlas dessa till situationsförankrade föreställningar, där du bildmässigt får uppleva vad det innebär att i framtiden ha ökat sin jagstyrka.

#### Specialuppgifter

##### *Spegeltalet*

Det finns flera orsaker till att du bör hålla "talet till dig själv" på morgonen, när du ser dig i spegeln för första gången.

- För det första så är det ju inte så ofta som du ställer dig framför spegeln under dagen. För vissa människor är "morgonspeglingsen" kanske den enda under hela dagen.
- För det andra är det viktigt att börja dagen med något positivt. Får du en bra och positiv känsla redan på morgonen så är chansen större att resten av dagen också går bra. Den positiva känslan gör nämligen att dagens målbilder och förväntningar blir mer positiva och sen fungerar som självuppfyllande profetior.

Börja speglandet med att skratta åt dig själv. Dels är det lätt att skratta när man sömndrucken stapplar in i badrummet och ser sig själv i spegeln. Det skrattet ska inte ha med förlöjligande att göra utan precis som åt Chaplin ska man kunna skratta åt sig själv med ömhet och värme. Dessutom är det både hälsosamt och en hög form av humor att kunna skratta åt sig själv.

Det är just när du står där framför spegeln på morgonen osminkad eller orakad som det är viktigt att kunna säga några uppmuntrande ord om och till dig själv. På grund av ovanan blir det kanske både kort och tyst i början, men du kommer att vänja dig snabbt och redan efter någon vecka är du kanske uppe i ett minuttal som kan höras både till familj och grannar.

#### *Det inre samtalet*

Alla har en pågående konversation med sig själv, men mycket ofta är den så automatiserad att vi inte ens tänker på dess existens och långt mindre på innehållet. Att coacha sig själv genom att ge sig positiv feedback så fort man gjort eller tänkt något positivt, är en mycket viktig del i den positiva utvecklingen.

För att kunna förändra och förbättra en inre dialog, som automatiserats sedan år tillbaka, måste du först bestämma hur dialogen ska se ut i fortsättningen och bryta ner den till situationsrelaterade kommentarer. Det betyder att du tänker igenom olika situationer och bestämmer vilken feedback du ska ge dig i olika situationer.

När du väl bestämt kommentarerna börjar du praktisera, först för att lära in dem och sedan för att automatisera dem så att de i framtiden kommer spontant och naturligt i viktiga situationer.

## Fas 4. Målbildsträning

### Syfte

- Att lära dig sätta djärva mål utifrån de regler som gäller för målsättningsprocessen
- Att kunna "översätta" de satta målen till målbilder
- Att lära dig programmera dessa målbilder i det mentala rummet

- Att låta automatiken styras av integrerade målbilder
- Att ta emot och konstruktivt använda den energi som djärva och integrerade bilder ger
- Att lära dig använda "ideomotorik", dvs. hur målbilder styr kroppen
- Att låta en målstyrd framtid ge mening och glädje åt nuet

## Träningstid

Totalt tre veckor, där tre olika program tränas en vecka var.

## CD-träning

Det första programmet "Målprogrammering" förutsätter att du har målbilder som är färdiga att programmeras. Därför bör själva målsättningsprocessen börja långt innan, gärna redan när du startar med den mentala grundträningen. Målsättningsarbetet är ju en intellektuell och rationell process där du analyserar och granskar olika alternativ för att till slut fastna för de mål som bäst uttrycker det du verkligen vill i livet.

Efter det översätts dessa mål till bilder, där du konkret får föreställa dig hur du kommer att känna, vara och handla när du väl har nått målen. Dessa bilder är inte bara situationsförankrade, utan också utformade så att de appellerar till så många sinnen som möjligt.

I programmet "Målprogrammering" får du tillfälle att lägga in och integrera tre sådana utvecklingsbilder. Du bör hålla kvar vid samma bilder under minst 3-5 dagar innan du skiftar till tre nya.

I det andra programmet "Ideomotorisk träning" får du tillfälle att lära dig mer om hur tankar och bilder styr kroppen. Eftersom du samtidigt arbetar med ideomotoriska övningar som specialuppgift, kan du också jämföra ideomotorik i vaket tillstånd och i det mentala rummet. Du kommer att märka att bildstyrningen av musklerna blir ännu effektivare om den utförs i mentala rummet.

I det tredje programmet "Målbildsstyrning" får du utveckla själva kärnan i den "avspända effektiviteten" – "Bildstyrning" och efter det "Låta det hända".

## Specialuppgifter

### *Kontrakt*

Det är väl värt att uttrycka ett karriärmål i form av ett kontrakt skrivet i presens. Att skriva "jag är en sexmetersman" trots att man "bara" tagit 5.50 uttrycker en tillit att om jag kan utveckla alla mina resurser så når jag dit. Jag kan alltså redan nu se mig som en (potentiell) sexmetersman. Utforma gärna kontraktet lite formellt med foto och undertecknande och sätt in det i en snygg ram. Det ska sedan hänga i din närmiljö. Kom ihåg att det är till för dig och inte någon annan. Inte heller ska du analysera eller tänka på det utan bara uppleva det. Uppgiften är att berätta om hur du känner inför kontraktet.

### *Ideomotorik*

Ideomotoriska övningar kan du aldrig göra för många. Att styra kroppen med hjälp av tankar och bilder är ju själva grunden för mental träning i idrott och också hemligheten bakom den ideala prestationen. Förutom de övningar som är beskrivna i slutet av boken får du gärna hitta på egna.

### *Målbildsstyrning*

Här får du själv tillämpa det du tränar på i CD-träningen genom att du applicerar principen att måla upp den önskvärda bilden och sedan "låta det hända" i en ny situation varje dag. Prova både med idrotts- och vardagssituationer.

## Fas 5. Koncentrationsträning

### Syfte

- Att få kontroll över koncentrationen genom triggers
- Att få koncentrationen att bara omfatta de för uppgiftens lösning relevanta stimuli
- Att lära dig koppla bort allt irrelevant eller onödigt
- Att lära dig hålla koncentrationen under tillräckligt lång tid
- Att lära dig växla mellan bred och smal, inre och yttre och i nivå allt utifrån det som situationen kräver

## Träningstid

Sammanlagd träningstid är två veckor uppdelat på två program på en vecka var.

## CD-träning

### *Meditation*

Det första syftet med detta program är att träna upp uthålligheten i koncentrationen. I början klarar du kanske bara någon minut, men med träning kommer du att klara av att vara koncentrerad under hela programmet.

Det finns också ett annat syfte med träningsprogrammet. Meditation innebär ju att ha en passiv uppmärksamhet på ett ljud, ett föremål, en kroppsfunction etc, samtidigt som tankeverksamheten minskar ner och så småningom försvinner. Att minska ner den kognitiva kontrollen och så småningom helt "tömma" huvudet är något som du kan ha stor nytta av i tävlingsammanhang. När väl "Mac" har gjort sitt (analys och programmering) ska ju "Tom" komma in och rensa upp innan "Buddy" tar över och utför prestationen.

### *Triggerkoncentration*

Begreppet "trigger" har sitt ursprung i att skyttarna beskrev hur avtryckningen (trigger) kom av sig själv när de väl hade den rätta siktbilden. Att få en tanke, bild, en kroppsposition eller rörelse att utlösa något som man inte kan framkalla viljemässigt är ett typiskt alternativt kontrollsystem.

Du väljer både det som ska betingas in i en trigger den effekt som ska kopplas till triggern. "Betingningen" eller hopkopplingen sker mycket snabbare när du befinner dig i det mentala rummet.

## Specialuppgifter

### *Ljuset*

I den första uppgiften, som anknyter till meditationsträningen, använder du ett yttre föremål (ett ljus). Första dagen 5 minuter med uppgift att öka 5 minuter varje dag. Sista dagen kommer du därför att vara uppe i 35 minuter. Även om du känner att du inte klarar av att vara koncentrerad hela tiden, så går du ändå vidare och ökar med 5 minuter dagen efter. Bli inte irriterad om tankarna far iväg, utan för dem bara mjukt tillbaka.

### *Störningsträning*

Koncentration innebär ju både att bli mer fokuserad på relevanta stimuli och mindre uppmärksam på irrelevanta stimuli och däribland störningar. Här får du nu tillfälle att själv bestämma vilka störningar du ska koppla bort. Välj gärna sådant som du vet att du normalt verkligen störs av.

## Fas 6. Mental tuffhetsträning

### Syfte

- Att lära dig ta emot störningar utan att reagera negativt
- Att kunna koncentrera dig så intensivt att du inte ens märker "störningsstimuli"
- Att lära dig se problem och problemlösning som ett sätt att växa
- Att lära dig använda misstagen som en viktig inlärningsteknik
- Att träna in positivt tänkande som en grundläggande attityd
- Att lära dig hitta det positiva i allt som händer

### Träningstid

Två veckor av sammanlagd träning fördelat på två träningsprogram om en vecka vardera.

### CD-träning

#### *Störningsträning*

Störningar finns naturligtvis aldrig utanför utan alltid inuti en människa. En viktig del av mental träning är därför att skilja mellan den yttre och den inre verkligheten och att börja inse att den inre verkligheten är den enda sanna. Programmet anknyter till det gamla talesättet: "Det viktiga är inte hur man har det utan hur man tar det".

#### *Attitydträning*

Programmet lär ut det som kulle kunna kallas för "omtolkning". Din tolkning av det som händer och därmed också dina reaktioner är oftast så automatiserade att du inte ens kan se eller förstå hur du skulle kunna tolka och reagera annorlunda. Ett sätt att förändra detta är att börja med att medvetandegöra attityd och reaktionssätt (se specialuppgiften). Ett annat är att starta en process som långsamt och på ett integrerat sätt ändrar attityden utan att du

är särskilt medveten om förändringen. Träningsprogrammet bygger på den sistnämnda metoden.

## Specialuppgifter

### *Växa varje dag*

Du växer genom nya erfarenheter. Erfarenhet är när du första gången löser en uppgift. Problem innebär också att lösa en uppgift. När du varje kväll redogör för vad som ökat den mentala styrkan så kommer du säkert att nämna problem som du lyckats klara upp. Det kan t.o.m. bli så att du ser fram mot tuffa saker som du kan hugga tänderna i, utmaningarna som lyfter och utvecklar. I vilket fall som helst kommer arbetet med frågan att göra att rädslan för framtiden tonas ner eller försvinner.

### *Mental tuffhetsutveckling*

Under den här veckan får du i uppgift att varje dag

- a. beskriva en problemsituation och hur du förändrar den
- b. praktisera med att förändra en situation

#### ***a. Ändra ditt inre samtal***

Varje dag formulerar du

- En *problemsituation*
- En *uppmaning* som du tror kan vända situationen
- En kort fras som sedan kan verka som en *trigger*

#### ***Exempel 1***

##### *Problem:*

Jag känner mig inte alls motiverad för tävlingen, har inte lust, är långt ifrån den rätta känslan.

##### *Uppmaning:*

Så bra att jag får tillfälle att träna på en bra prestation trots att jag känner så här. Det ska bli roligt att se vad min kropp kan åstadkomma under sådana omständigheter.

##### *Trigger:*

Ska bli spännande att se.

### **Exempel 2**

*Problem:*

Nu är det verkligen för tufft. Jag ger upp.

*Uppmaning:*

Jag har aldrig gett upp förut, ger inte upp nu och kommer aldrig att ge upp i framtiden.

*Trigger:*

Jag ger aldrig upp.

### **Exempel 3**

*Problem:*

Jag ligger under med för mycket. Jag har ingen chans längre.

*Uppmaning:*

Det finns andra idrottare som vänt ett större underläge än det här. Jag fortsätter att göra mitt bästa.

*Trigger:*

En match/tävling är inte slut förrän den är slut.

### **b. Praktisera ett motsatt beteende**

#### **Exempel 1**

*Problem:*

Du har börjat göra misstag och känner hur självförtroendet sjunker.

*Åtgärd:*

Sträck på dig, bete dig som en "kung" och som om du hade världens bästa självförtroende.

#### **Exempel 2**

*Problem:*

Du känner dig uttröttad och håglös.

*Åtgärd:*

Hoppa, dansa och rör på dig som om du var världspigg och hade världens största självförtroende.

## **Exempel 2**

### *Problem:*

Du har fått ett felaktigt domslut emot dig och känner hur du börjar bli irriterad.

### *Åtgärd:*

Le och ge motståndaren en gest att han hade tur den här gången men nästa gång är det din tur.

## Fas 7. Livskvalitetsträning

### Syfte

- Att lära dig definiera och sträva efter kvalitén i idrotten och i livet
- Att öka andelen av kvalitetsträning
- Att skaffa kunskap om och motivation för en attitydförändring i optimistisk riktning
- Att integrera mer av skratt i de dagliga rutinerna
- Att skaffa dig en mer humoristisk och därmed hälsosammare attityd till tillvaron
- Att utveckla en inre glädje både i idrotten och i livet'

### Träningstid

Livskvalitetsträning har de senaste åren fått en allt viktigare plats i IMT och därför pågår denna träning i en hel månad. Tre olika program tränas i 10 dagar var. Månaden är uppdelad på 6 specialuppgifter, vardera omfattande fem dagars träning.

### CD-träning

- *Idrottskvalitet*

I den "avspända effektivitetsmodellen" ingår som en viktig del att betona kvalitet framför kvantitet. Både kvalitet och effektivitet måste dock definieras utifrån målen, dvs. det som på bästa och snabbaste sätt för fram till målet är effektivt och högkvalitativt. Det blir viktigare att göra de "rätta" sakerna än att göra många saker. Därför blir prioritetsförmågan och målmedvetenheten viktiga faktorer. Det blir också viktigt att hitta "inre förstärkare" kopplade till de saker som för dig närmare de viktiga målen.

- *Optimism*

Seligmans forskning omkring optimismens avgörande betydelse för bra prestationer och en bra hälsa tillsammans med hans betoning av att optimism går att träna upp (jfr boktiteln "Learned optimism") har dramatiskt ökat intresset för och behovet av en effektiv "optimismträning". Eftersom en intellektuell inläring gör ganska liten nytta fodras en systematisk påverkan i det mentala rummet, vilket öppnar upp för en förändring, som ligger på ett djupare plan (integrering).

- *Idrotts- och livsglädje*

Vem kommer att tacka oss för att vi inte är glada och njuter av livet? Ingen naturligtvis. Eftersom glädjen tycks ha en positiv inverkan på såväl kropp, sinne och relationer, så finns det naturligtvis ingen anledning till att inte träna upp den. Vi måste då sluta att bara se på glädjen som en konsekvens av hur vi tolkar tillvaron utan även se möjligheten av att först bygga upp glädjen och sedan låta den få konsekvenser för det som händer. Eftersom alla människor har känt glädje någon gång i livet finns förutsättningarna att koppla de känslorna till vardagslivet.

## Specialuppgifter

- *Kvalitetsförbättring*

Det kan gälla saker, som får dig att nå dina mål snabbare och bättre, känslor som minskar energiåtgången vid en viss uppgift eller att göra träningen mer tävlingslik. Det sista brukar kallas för modellträning och det kan bl.a. innefatta sådana saker som:

- tid på dygnet
- "tävlingsfart"
- tävlingsljud
- tävlings- och prestationstid
- inställning

Att skapa samma kvalitet på träning som på tävling kan naturligtvis också åstadkommas genom att göra tävlingen mer träningslik.

- Tankemässig kvalitet genom RET – Rationellt tänkande

Som nämndes ovan kan en förändring av attityder och känslor också ske genom att du blir medveten om

- hur du tänker
- vad som är fel i det tänkandet

- hur du borde tänka istället

Det mest kända träningsprogrammet kommer från Albert Ellis i New York och kallas för Rationellt (Emotivt) tänkande, vilket förkortas RET. RET menar att sinnestämningar och känslomässiga reaktioner hänger samman med tankarna och bilderna och att de tankar som ger negativa känslor oftast är ologiska och oförnuftiga.

Här följer några exempel på detta.

1. Allt eller ingenting-tänkande

Du ser saker i absoluta, svart-och vitt kategorier.

2. Övergeneralisering

Du ser en enstaka negativ händelse som ett mönster av misslyckanden som aldrig tycks upphöra.

3. Mentalt filter

Du lägger märke till det negativa och ignorerar det positiva.

4. Räkna ej det positiva

Du insisterar att dina positiva kvalitéer inte räknas.

5. Drar felaktiga slutsatser

Du tror att saker är negativa utan några definitiva bevis.

6. Förstoring/Förminskning

Du förstorar eller förminskar betydelsen av det som händer.

7. Känslomässigt tänkande

Du utgår från känslan. "Eftersom jag känner mig som en idiot måste jag vara en idiot."

8. Borde – resonemang

Du kritiserar dig själv och andra med ord som "borde, måste", etc.

9. Rubriker

Istället för att säga "Jag gjorde ett misstag", så säger du: "Jag är hopplös eller jag är en förlorare".

10. Skylla

Du skyller ifrån dig på andra eller du skyller allting på dig själv.

### Övning 1

Titta på följande exempel och identifiera viken typ av distortion som den innehåller. Sätt en siffra från 1 till 10.

- Jag kommer nog att få färre chanser i år jämfört med förra året
- Jag kommer aldrig att få tid till att träna tillräckligt för att lyckas
- Livet har hunnit ifatt mig. Jag börjar bli för gammal
- Jag får inte ut det jag vill av livet
- Jag kan inte njuta av och trivas med livet förrän jag fått det jag vill

## Övning 2

Efter varje påstående ovan – notera hur starkt du tror på påståendet i en skala från 0 till 100 %

- *Positivism och glädje*

Det finns dock mycket som tyder på att det är mer än den s.k. modellträningen som ingår i kvalitativ idrottsträning. Bl.a. tror vi att inställningen till träningen har lika stor betydelse inom idrotten som vid vanlig inlärning. Det skulle innebära att om man har en positiv attityd till träningen, har roligt medan man tränar och t.o.m. njuter av den så skulle träningen ge bättre effekter. Det är fortfarande en hypotes, eftersom detta hittills har varit svårt att mäta, men de indikatorer som finns går i denna riktning. Dessutom stämmer detta bra med en allmän regel i mental träning, nämligen att får bort "måsten" och istället göra saker – inte av plikt utan därför att man vill och är motiverad för det. Eller som Churchill uttryckte det: "Om jag inte bara kan göra saker som jag tycker om så är det viktigt att jag lär mig tycka om det som jag måste göra". Under den här veckan får du tillfälle att använda din fantasi och varje dag hitta på saker som ska förändra attityden till ditt idrottande i positiv riktning.

- *Skrattandets värld*

Det händer positiva saker i kroppen när du skrattar. Dessutom känns det bra både under skratten och efteråt. Det finns därför många skäl till den här specialuppgiften.

Ta de första tre dagarna som utgångspunkt för att kontrollera din "vanliga skrattfrekvens" och vad som får dig att skratta. Under de resterande fyra dagarna har du i uppgift att öka antalet skratt genom att öka antalet "skrattutlösande" situationer. Här är några tips:

- Tänk tillbaka på roliga episoder. Skaffa dig gärna en eller ett par modellsituationer, som du vet att du alltid kan gå tillbaka till för att skratta eller känna dig glad.

- Gå på roliga filmer, leta efter roliga historier i tidningar och sätt upp en "humortavla" på jobbet, där alla har skyldighet att varje dag sätta upp något roligt.
- Träffa åtminstone en person per dag som du vet kan få dig att skratta och känna dig glad.
- *Njutning*

"Har jag verkligen rätt att njuta av livet" är det tyvärr många som frågar. Med tanke på forskningen omkring njutning och hälsa så skulle man kunna påstå att "Du har inte bara rätt att njuta mer utan t.o.m. skyldighet mot din kropp, ditt sinne och dina medmänniskor". Det visar sig nämligen att det inte bara ger dig ett bättre liv, det frigör också energi som kan användas för att "göra världen bättre".

- *Glädjespridare*

Den här träningen har framför allt varit en individuell träning, där du fått arbeta med att bli expert på dig själv och att träna dig till ett bättre liv. Detta kommer dock att på många sätt positivt påverka din omgivning. Även om detta i IMT ofta sker på ett automatiserat och naturligt sätt som du kanske inte ens tänker på själv, så ska vi ändå avsluta träningen med en specialuppgift där du på ett medvetet sätt påverkar din omgivning positivt. Uppgiften är att göra åtminstone en människa glad varje dag. Dock vill jag påpeka att det står "åtminstone" en människa, så du får gärna utvidga det till flera per dag, om du vill. Å andra sidan kan det vara bättre att sträcka ut träningstiden till att t.ex. gör en människa glad varje dag under resten av mitt liv".

## 7. Övningar

Du får här ett antal övningar. Vissa av dessa kan du göra själv, men vissa måste du ha medhjälpare till. Om du arbetar med den här boken i grupp, så kan det vara lämpligt att göra de här övningarna tillsammans och diskutera de principer som ligger bakom övningarna.

### A. Tankebilder och fysisk styrka

#### 1. Trycka ner armen

Arbeta parvis.

##### a. Utgångsläget

Be den andre sträcka ut armen och hålla emot allt vad han/hon kan när du försöker trycka ner den. Känn efter hur lätt eller svårt det är.

b. Negativa tankebilder och känslor

Be den andre att tänka något negativt om sig själv eller på något som gör honom/henne ledsen eller nedstämd. Pröva igen hur lätt eller svårt det är.

c. Positiva tankebilder och känslor

Gör motsvarande som b men nu med positiva tankebilder och sådant som ger positiva känslor. Variera ordningsföljden mellan a och b och skifta så bägge får göra det. En variant är att man inte säger vad man tänker på utan låter medhjälparen gissa om det är något positivt eller negativt utifrån hur lätt eller svårt det går.

## 2. Den oböjliga armen

Arbeta parvis, en sittande och en stående.

- a. Låt den sittande personen sträcka ut sin arm, varefter du fattar tag i handen och armvecket och försöker böja armen medan den sittande anstränger sig till det yttersta för att hindra dig att böja. Skifta plats så du får prova både att böja och hålla emot.
- b. Den sittande föreställer sig sedan att armen är gjord av svenskt stål och att denna järnarm sträcks ut och går rakt in i väggen på andra sidan. Hjälp den andra att få känslan av järnarmen genom att fatta runt överarmen och sedan mycket kraftigt dra längs armen och fram till fingrarna. Ge den andre en känsla av att armen nu sitter fast i väggen mitt emot.

När du sedan ska försöka böja, undvik att rycka till (då kan den andra tappa bilden). Börja lite långsamt och mjukt, men efter några sekunder kan du ta i men full styrka.

De flesta som provar det här för första gången blir mycket förvånade över hur man kan bli så mycket starkare utan att man ens tar i. Förklaringen ligger ju just i det faktum att du *inte* tar i. För många av de tusentals som jag gjort övningen med har det blivit starten till ett annat och mer avspänt förhållandesätt till livet.

## 3. Träd eller fjäder?

Arbeta parvis. Ställ dig bakom den andre, fatta ett grepp om midjan och lyft den andre upp i luften. Känn efter hur tungt eller lätt det är.

Be den andre att tänka på ett av följande två alternativ:

a. X är ett kraftigt träd med många och stora rötter som sträcker sig långt i marken. Det skulle vara mycket svårt att dra upp ett sådant träd.

b. X är en fjäder som är så lätt att den nästan av sig kan sträva upp i luften. Det fodras nästan ingen kraft alls för att lyfta upp en sådan fjäder.

Lyft X – utan att veta vad X tänker på – känn efter hur lätt/tungt det kändes och gissa sedan vad den andre tänkte på. Skifta.

#### 4. Teamstyrka

Placera två stolar i rad och låt en tung person sätta sig i den bakersta stolen. Ställ två personer på varje sida. Uppgiften är att med hjälp av pekfingerarna lyfta personen över till främsta stolen. Pekfingerarna placeras i armvecken och knävecken.

a. Gör detta först genom att alla får anstränga sig till det yttersta. Efter några sekunder mär man inser att det lönlösa i att försöka så låter man var och en placera sin vänstra och högra hand på den sittandes huvud. Säg sedan ungefär så här:

Skapa en bild av hur ni ser X sitta på främre stolen. När ni tydligt ser hur X sitter där, så kan ni skapa bilden av hur ni sätter fingrarna i arm- och knävecket och hur ni sedan lyfter X över till den stolen.

b. När alla fått en viss tid på sig att skapa dessa bilder tar man lugnt och placerar fingrarna på samma ställe som förut och lyfter X över.

Bilderna kan skapas med ögonen slutna eller öppna. Det kan vara en fördel att X är med i processen och också själv ser hur han andra gången lätt lyfts över till främre stolen.

## B. Ideomotoriska övningar

### 1. Pendeln

Fäst en ring, en kula eller något liknande föremål (en penna är för avlång) i änden av en 20 – 40 cm lång tråd. Sätt dig med stöd för högerarmen (mot något underlag eller med den andra armen som stöd) och håll änden av tråden mellan tummen och pekfingret. Vrid handen så att tummen kommer uppåt och tråden löper över pekfingret och slappna sedan av armen och handen maximalt.

a. Skapa nu en bild i ditt inre av att föremålet börjar röra sig fram och tillbaka i vertikal riktning. Du rör inte handen, utan du skapar bara bilden av att föremålet börjar röra sig. Lägg märke till de första små rörelserna och bygg på dem. Skapa bilden av att föremålet rör sig mer och mer. Ligg före med bilden så att du "ser" hur föremålet rör sig ännu mer än det gör just då – och sedan bara "låta det hända".

b. När föremålet svänger ordentligt fram och tillbaka så är det dags att gå över till motsatsen – att få den att stanna av på samma sätt. Skapa bilden av att rörelserna blir mindre och mindre och se effekten. Gå sedan över till bilden av att föremålet står helt stilla och håll fast vid den till dess att föremålet är helt stilla.

c. Skapa bilden av att föremålet på nytt börjar röra sig men nu åt andra hållet (bort från dig och mot dig). Få föremålet att göra större och större utslag genom att styra med bilden.

d. Skapa bilden av att föremålet börjar röra sig runt i en ring, en allt tydligare ring, en allt större ring. Fortsätt till dess att föremålet svänger runt i en stor ring.

## *2. Magnetpoler*

Sträck händerna framför dig på ca 2 dm avstånd från varandra och handflatorna mot varandra. Slut ögonen och föreställ dig att du i bägge händerna har två magnetpoler. Låt dem först vara motsatta och känn den magnetiska kraft som börjar dra händerna mot varandra. Lägg gärna till bilden av hur händerna rörs mot varandra. Fortsätt tills händerna vidrör varandra.

## *3. Hink och ballong*

Sträck ut händerna rakt framför dig med handflatorna nedåt och slut ögonen. Skapa bilden av hur du placerar en hink runt din högra handled och hur någon börjar ösa i sand i den. Upplev hur hinken blir tyngre och tyngre och hur den börjar dra din högerarm nedåt. Medan du låter det ske kan du skapa bilden av hur en gasballong fasts runt din vänstra handled och hur den ballongen börjar dra din vänsterarm uppåt. Upplev samtidigt hur din högerarm blir allt tyngre och din vänsterarm allt lättare. Efter ett tag kan du öppna ögonen och titta efter hur du håller armarna.

## **C. Andningsövningar**

Andning är nära relaterad till stress och till muskulär och mental avslappning. Vid spänning och stress blir andningen snabbare och ytligare, magandningen går över till bröstandning och prestationen försämras lätt.

När man andas rätt har det en lugnande effekt samtidigt som musklerna både får tillräckligt med syre och effektiv borttransport av de slaggprodukter som uppkommer vid prestation.

Det är tacksamt och enkelt att träna andningen. Övningar i andningsteknik går ut på att andas med rätt kroppsdel (magen) och att andas långsamt, djupt och med en viss rytm. Här följer ett antal övningar som du kan praktisera.

1. Andas på olika sätt – med bröstet, eller magen, genom munnen eller näsan, snabbt eller långsamt och lägg märke till effekten på kropp och sinne.
2. Upplev skillnaden i upplevelsen när du andas in och andas ut. Koncentrera dig först på inandningen och efter ett tag bara på utandningen. Lägg märke till att utandningen är mer kopplad till avslappning, lugn och inre trygghet.
3. Öva på att sänka spänning och tändning genom att andas långsamt och att öka den genom några snabba andetag.
4. Iaktta din "vanliga" andning först i stående, sedan i sittande och sist i liggande ställning. I varje position ska du:
  - a. räkna antalet andetag under 1 minut
  - b. avgöra i procent hur mycket av andningen som är bröstandning och hur mycket som är bukandning.
5. Ansträng dig fysiskt och lägg märke till skillnaden mellan den djupa (men snabba) andning som följer på fysisk aktivitet jämfört med den djupandning (men långsamma), som medför avslappning.
6. Ta pulsen före och efter denna och nästa övning. Ta långa och djupa andetag, där varje inandning sker genom näsan och varje utandning genom munnen.
7. Nu är det dags att komma fram till den rätta andningsrytmen. Andas bukandning, inandning genom näsan och utandning genom munnen. Gör detta i följande takt:
  - a. Andas in medan du räknar till 3.
  - b. Låt andningen vila medan du räknar till 3.
  - c. Andas ut medan du räknar till 6.
  - d. Låt andningen vila medan du räknar till 3.

#### D. Självhypnotiska övningar

Vi har tidigare nämnt att träningen med hjälp av CD och band kan och bör övergå i en mental träning, där du själv tar hand om både induktion och åtgärdsdel. Vi har också tidigare i boken gett dig en hel del tips om hur du kan ta över detta på bästa sätt. Du

behöver naturligtvis inte vänta med denna del tills CS-träningen är avslutad. Det är bara en fördel om du kompletterar CD-träningen med att då och då försöka på egen hand.

Här är några förslag:

1. Lägg dig eller sätt dig i samma position som när du lyssnar på CD-träningen. Föreställ dig att du sätter på ett träningsprogram, som du ofta har tränat till. Föreställ dig att rösterna med instruktionerna kommer precis som vanligt och låt sedan det som brukar hända, hända. Koppla bort ansträngning och analys och bygg på "passivt mottagande och upplevelse".
2. Använd den trigger som du tycker fungerar bäst vid induktionen, knyta handen, andningen, rulltrappan etc. Du får också gärna göra en ny trigger, t.ex. genom en kombination av enskilda triggers. Ett sådant exempel är t.ex. att rikta ögonen så högt upp mot pannan som möjligt medan du spänner vänsterhanden och tar ett djupt andetag. Medan du håller andan så sluter du sakta ögonlocken men håller kvar blicken upp i pannan. När du sedan andas ut och slappnar av i hela kroppen så kan du få en mycket stark av att snabbt sjunka ner i ett djupt, lugnt och skönt tillstånd. Med hjälp av ytterligare ett par utandningar så kan du vara nere i ditt mentala rum.
3. Ta för vana att avsluta varje induktion med posthypnotiska suggestioner av typen: "Nästa gång kommer jag att sjunka ner ännu fortare och ännu djupare..." Du kan också skapa egna bilder för detta syfte (t.ex. en "expresshiss").
4. När du har övat upp din förmåga att snabbt komma ner till ditt mentala rum, så är det dags att ta kontroll över hjälpmedlen i det mentala rummet. Om du vill åstadkomma en viss effekt så finns det flera tekniker att välja på. Vi kan som exempel ta en situation där du känner dig trött och behöver mer energi. När du kommit ner till ditt mentala rum så har du tre alternativ:
  - a. Du kan se ordet "pigg" skrivas på tavlan.
  - b. Du kan på filmduken projicera en bild där du ser mycket pigg ut. Koppla den bilden till den miljö som du ska vara i efter "uppvaknandet", t.ex. arbetet.
  - c. Du kan sätta dig framför brasan och ta emot den energi som kommer därifrån.

Det är inget som hindrar att du under samma induktion använder dig av alla tre teknikerna.

5. Ta för vana att förbereda varje fysisk prestation (både tävling och träning) med att i ditt mentala rum "tala om" för kroppen vad du vill att den ska göra. Här använder du framför allt bilden som hjälpmedel. Om du på träning ska lära kroppen något nytt, så är det speciellt viktigt att du först programmerar in bilden av detta. Om du inför en match får taktiska instruktioner av tränaren, så är det också mycket viktigt att du först överför instruktionerna till bilder innan du programmerar och automatiserar dem.

## E. Meditation

Många människor är tveksamma till meditation mycket på grund av den mystik som omger meditationen och den koppling till ideologiska rörelser som ofta finns med. Dessutom är ofta inläringen mycket lärarberoende. Här är en metod som du kan pröva på egen hand.

- a. Välj en tyst och lugn miljö där du kan vara ostörd.
- b. Sätt dig i en bekväm ställning.
- c. Inta en passiv och mottagande attityd – "låt det hända".
- d. Fäst din uppmärksamhet på ett nonsensord (mantra) och håll kvar uppmärksamheten under 20 minuter. Upprepa det gärna för dig själv gång på gång. Du kan också rikta uppmärksamheten mot något rytmisk och monotont kroppslig funktion, t.ex. andningen.
- e. Så småningom når du ett tillstånd av djup vila, där också de mentala processerna minskar ner (tankevila) och där du kan känna dig utvilad och vederkvickt efteråt.

Meditationen kan väcka ångest hos vissa människor, eftersom den kognitiva kontrollen minskar. Om du upplever det, så använd bara den mentala träningen. I IMT inträffar detta inte, eftersom IMT är mycket mer målstyrd än meditation.

## F. Kreativitet

### a. "brainstorming"

Kreativa övningar sker oftast i grupp och ger bäst resultat i ett mentalt avkopplat tillstånd. Själva kärnan i kreativitet är ju nämligen att "tänka på ett nytt sätt" eller att "skapa nya associationer" eller att "para ihop gamla tankebanor på ett nytt sätt".

Här gäller det att spåna och att tala först och tänka sedan. Vi måste alltså få tyst på "domaren" inom oss som annars bevakar allt som vi ska säga: "Kan jag säga det här? Låter det vettigt?" etc.

I första skedet av "idésprutningen" så kan du med fördel tysta "domaren" genom att du börjar med en avslappningsövning, där du går ner till ditt mentala rum. Behåll det tillståndet när du sedan öppnar ögonen och börjar spruta idéer. I detta tillstånd är realitetstestningen starkt reducerad vilket gör att du kan häva ur dig saker som vanligtvis inte brukar komma fram. Vill man ytterligare öka frimodigheten kan man ge pris till den "dummaste" idén.

### b. Humor

Humor och kreativitet har mycket gemensamt och det innebär att man också kan starta brainstorming med en "skrattsession". I samband med en sådan brainstorming kan man t.ex. ge pris för den roligaste idén.

### *c. Sömn*

Individuell kreativitetsträning kan ske genom t.ex. sömnen. Det är känt sedan urminnes tider att många bra idéer kan komma under sömnen och drömmen. Problemet har varit att fånga upp dem och att komma ihåg dem på morgonen utan att man stör sömnen för mycket. Du gör på följande sätt:

1. Identifiera och uttryck själva frågeställningen på ett klart sätt. Skriv gärna ner en eller flera frågeställningar innan du går och lägger dig.
2. Gå ner till ditt mentala rum och säg till "ditt inre" att du vill ha svar på frågan och att du har förtroende för att lösningarna finns inom dig. Ge dig sedan en suggestion om att när lösningen dyker upp så kommer du att vakna till, skriva ner den eller tala in den och sedan fortsätta att sova.

### *d. "Meditativ löpning"*

Även här skriver du ner frågeställningarna innan du ger dig iväg. Spring på en känd bana där du inte behöver tänka. Starta kroppen i ett temp, som inte är för högt (ej mer än 70% av maxpulsen) och låt kroppen sedan "springa själv" i den takten, medan du själv kopplar av. Håll på så länge att du är säker på att komma in i "runners high" – tillståndet. Detta tar olika lång tid för olika individer, så det måste du själv finna ut. Så fort idéerna kommer, så spelar du in dem (eller skriver ner dem).

För alla kreativa metoder gäller att själva problemlösningen sker bäst när sinnet inte aktivt arbetar med problemen eller när man anstränger sig för att få tag på lösningen. Lämna den processen ifred när du väl har klargjort problemställningen.

## G. Avspänd effektivitet

**Rensa din tillvaro**

eller

**Gör livet meningsfullare**

eller

**Arbeta mindre men klokare**

Under rubriken *Aktiviteter* skriver du upp det du brukar göra under en vardag resp. helgdag. Till höger om varje aktivitet sätter du en poäng mellan 1 och 7 under rubrikerna *Arbete*, *När relation*, *Fysisk hälsa* och *Må bra (njutning)*. Sätt 7 för de aktiviteter som för

dig mycket närmare utvecklingsmålet. 6, 5 eller 4 för dig närmare men i mindre grad. 3 = aktiviteter som varken för dig från eller mot målet. 2, 1 = aktiviteter som för dig från målet. Välj ut de aktiviteter som har så hög poäng som möjligt (max = 28) och fundera hur du kan öka frekvensen av dessa. Titta sedan på de saker som har så låg poängsumma som möjligt (min = 4) och fundera på hur du kan bli av med dessa.

Aktiviteter	idrott	Närrelation	Fysisk hälsa	Må bra (njutning)	Summa

## Referenser och litteratur

### Engelsk litteratur

#### **Klassiker**

*Albrecht, R.* (1998) Using mental practice to improve physical performance. Youth Sports Institute. Michigan State University.

*Benson, H.* (1976) The relaxation Response. New York: Avon Books.

*Bernstein, D.A. & Borkowec, T.D.* (1973) Progressive relaxation training: A manual for helping professions. Champaign, Illinois: Research Press.

*Chevalier, N.* (1988) Understanding the imagery and mental rehearsal process in athletics. Ottawa: Coaching Association of Canada.

*Carron, A.V.* (1984) Motivation: Implication for coaching and teaching. London, Ontario: Sports Dynamics.

*Covey, S.* (1989) The seven habits of highly effective people. New York: Simon & Schuster.

*Ellis, A.* (1977) Handbook of rational emotive therapy. New York: Springer.

*Feldenkrais, M.* (1972) Awerness through movement. New York: Harper & Row Publishers.

*Gauron, E.F.* (1984) Mental training for peak performance. Lansing, New York: Sport science Associates.

*Harris, D.V., and Harris, B.L* (1984) The athletes guide to sport psychology: Mental Skills for physical people. West Point, N.Y.: Leisure Press.

*Jacobson, E.* (1978) You must relax. New York: Mc Graw Hill.

*Kauss, D.R.* Peak performance: Mental game plans for maximizing your athletic potential. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

*Kubisant, T.* (1986) Performing your best: A guide to psychological skills for high achievers. Champaign, Illinois: Leisure Press.

*Lazarus, A* (1983) In the mind's eye: The power of imagery for personal enrichment, New York: The Guilford Press.

*Martens, R.* (1987) *Coaches guide to sport psychology*, Champaign, Illinois: Human Kinetics.

*Meichembaum, D.* (1985) *Stress inoculation training*. Elmsford, N.Y.: Pergamon Press.

*Nideffer, R.M.* (1976). *The inner athlete: Mind plus muscle for winning*. New York: Crowell

*Orlick, T.* (1980) *In pursuit of excellence*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

*Orlick, T.* Partington, J & Salmela, J. (Eds)(1982) *Mental training for coaches and athletes*: Ottawa, Ontario: Coaches Association of Canada.

*Orlick, T.* (1986) *Psyching for sport*, Champaign, Illinois: Leisure Press.

*Raiport, G.* (1988) *Red Gold: Peak performance techniques of the Russian and East German Olympic victors*. Los Angeles: Tarcher.

*Sheikh, A.* (Ed.)(1983) *Imagery: Current theory, research and application*. New York: Wiley.

*Silvia, J. & Weinberg, R.* (Eds)(1984) *Psychological foundations for sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

*Straub, W.F. & Williams, J.M.* (Eds)(1984) *Cognitive sport psychology*.

*Suinn, R.M.* (1985) *Seven steps to peak performance*. Toronto, Ontario: Luber.

*Uneståhl, L-E.* (Ed.)(1983) *The Mental Aspects of Gymnastics*. Örebro: VEJE Publishers Co.

*Uneståhl, L-E.* (Ed.)(1985) *Sport psychology in theory and practice*. Örebro: VEJE Publishers Co.

*Uneståhl, L-E.* (Ed.)(1985) *Contemporary Sport psychology*. Örebro: VEJE Publishers Co.

*Weinberg, R.* (1988) *The mental advantage*. Champaign, Illinois: Leisure Press.

### **Engelsk litteratur från 90-talet**

*Alman & Lambrou:* (1992) *Self-Hypnosis*, N.Y. Brunner/Mazel.

*Anshel, M.H* (1990) *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick Puplichers.

*Andreas:* (1996) *NLP-technology of achievement*, N.Y. Morrow

*Horn, T.S.* (Ed.)(1992) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

*Jones, J.G. & Hardy, L.* (Eds)(1990) *Stress and performance in Sport*, Toronto: Wiley & Sons.

*Loehr, J.E.* (1990) *The mental game*. Lexington, Mass: Stephen Greene Press.

*Murphy, S., Jowdy, D. & Durtschi, S.* (1990) *Imagery perspective survey*, Colorado Springs, Colorado US Olympic Training Centre.

*Nideffer, R.M.* (1992) *Psyched to win*. Champaign, Illinois: Leisure Press.

*Porter, K & Foster, J.* (1990) *visuals athletics – visualizations for peak performance*. Dobuque: W.C. Brown Puplichers.

*Roberts, G.C.* (Ed.)(1992) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

*Rushall, B.S.* (1991) *Imagery training in sports: A handbook for athletes, coaches and sport psychologists*. Spring Valley, California: Sport science Associates.

*Seligman, M.* (1991) *Learned optimism*. New York: Knopf.

### **Litteratur på svenska**

*Angelöw* (1995) *Träna mentalt och förbättra ditt liv*, Natur och Kultur

*Borghäll* (1989) *Pedagogik för förtryckta – om den expressiva idrotten*, LäroMedia, Örebro

*Chopra* (1994) *Tidlös till kropp och själ*, N & S

*Csikszentmihalyi* (1991) *Flow – den optimala upplevelsens psykologi*, Natur och Kultur

*de Bono* (1985) *Taktik för framgång*, Wahlström / Widstrand

*Eek* (1995) *Fungera och må bättre*, Veje International

*Ekvall* (1986) *Utveckling pågår*, Sunnanå förlaget

*Erlandsson* (1992) *Våga välja väg med hypnos*, Veje International  
*Garfield* (1985) *Toppredatorer*, Forum  
*Heartland* (1974) *Klinisk hypnos*, Natur och Kultur  
*Jencks* (1980) *Lyssna till din kropp*, Natur och Kultur  
*Kohn* (1990) *Vinna utan tävlan*, Liber  
*Lindström* (Effektiva arbetsteam, Teamview International  
*Mc Ginnis* (1988) *Motivera utan att manipulera*, Libris  
*Meidnert* (1992) *Life management*, Företagens Utbildningsbyrå, Göteborg  
*Omstein* (1986) *Multimind*, Bonnier  
*Omstein-Sobel* (1990) *Sunda synde*, Natur och Kultur  
*Paikull-Uneståhl* (1995) *Jo, du kan!*, Veje International  
*Pegg* (1991) *Positivt Ledarskap*, Veje International  
*Railo* (1992) *Nya Bäst när det gäller*, SISU Idrottsböcker  
*Railo* (1987) *Först till Framtiden*, Weminel, Utbildningsproduktion AB  
*Raudsepp* (1992) *Kreativitetsboken*, Trevi  
*Robbins* (1989) *Din gränslösa styrka*, Svenska Dagbladet  
*Setterlind* (1994) *Från hypnos och Suggestion till...*, Stress Management Center  
*Shone* (1990) *Avslappning med hypnos*, Lettura  
*Siegel* (1995) *Kärlek, Medicin och Mirakel*, Månpocket  
*Simonton* (1994) *Du kan bli frisk igen*, Wahlström & Widstrand  
*Solin & Solin* (1995) *Landa mjukt*, LäroMedia, Örebro  
*Solin & Solin* (1994) *Prestera avspänt*, LäroMedia, Örebro  
*Steinberg* (1994) *Positiv påverkan*, Utbildningsproduktion AB  
*Uneståhl* (1973) *Hypnosis and posthypnotic suggestions*, Doktorsavhandling, Uppsala Universitet  
*Uneståhl* (1982) *Hypnos i teori och praktik*, Veje International  
*Uneståhl* (1990) *Hypnos och Självhypnos*, Veje International  
*Uneståhl* (1984) *Motivation – Livets kärna*, Liber – Utbildningsradion  
*Uneståhl* (1989) *Skratta dig friskare*, Veje International  
*Uneståhl* (1979, 10:e uppl 1995) *Självkontroll genom Mental Träning*, Veje International

### ***Exempel på rapporter från Högskolan i Örebro (1975-1981)***

*Uneståhl, Hultin & Sundgren* (1975) *Effekten av föreställningar under hypnos och avslappning på idrottsprestationer*  
*Uneståhl & Gustavsson* (1975) *Psykologiska faktorer vid elitskytte*  
*Uneståhl, Andersson & Slottsjö* (1976) *Biorytm och Idrott*  
*Uneståhl & Peterson* (1976) *Motorisk inlärning och posthypnotisk förstärkning*  
*Uneståhl, Andersson & Joelsson* (1978) *Omedelbar feedback och posthypnotisk förstärkning. En metodstudie i simning*  
*Uneståhl & Breife* (1981) *Utvärdering av Mental träning i bowling*  
*Uneståhl & Ingvarsson* (1981) *Fotboll – en analys av fotbollsallsvenskan*  
*Uneståhl, Henriksson & Högström* (1981) *Psykologiska faktorerers inverkan på muskelstyrka*  
*Uneståhl* (1981) *Motorisk inlärning genom Mental Träning*  
*Uneståhl* (1983) *Psykologiska faktorer i fotboll*

Lars-Eric Uneståhl startade den mentala träningen 1969 efter 10 års forskning om alternativa medvetandetillstånd, Hjärna-Kropp relationer och effekten av systematisk träning. De praktiska träningsprogrammen utarbetades och utvärderades på 1970-talet i samarbete med elitidrotten. På 1980-talet spreds den mentala träningen till skolan, arbetslivet och hälsan och från 1990 blev Personlig utveckling genom Mental träning (PUMT) en populär utbildning för många tusen människor.

I likhet med de flesta av Uneståhls 20 böcker så tar också denna bok upp olika aspekter av den mentala träningen. Även om mental träning är något man gör, så kan läsandet leda till en förståelse och en motivation för träningen och för tillämpningen på livets olika områden.



Lars-Eric Uneståhl, fil.Dr och Rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan, har handlett och publicerat många forskningsprojekt, skrivit över 20 böcker och utvecklat över 100 träningsprogram. Han har varit inbjuden som gästprofessor till många universitet runtom i världen och tjänat som organisatör av och president för världskongresser i Idrottspsykologi, Mental Träning, Hypnos och Excellence.



ISBN: 978-91-86389-43-7