

FOTBOLL

– DET MENTALA SPELET

Av Lars-Eric Uneståhl

FÖRORD

DEL 1 INTRODUKTION

- 1 a Bokens syfte
- 1 b Innan du börjar träna
- 1 c Skapa din egen fotbollsframtid

DEL 2 TRÄNINGSMODELLEN

- 2:1 Mental Träningsfilosofi
- 2:2 Mental Träning – Bakgrund
- 2:3 Mentala Träningsprinciper
- 2:4 Stresshantering genom Mental träning
- 2:5 Mental Tuffhetsträning
- 2:6 Mental Träningsuppläggning
- 2:7 Mentala Träningsråd

DEL 3 DE MENTALA FOTBOLLSPROGRAMMEN

- Steg 1 Avspänning och avspänd effektivitet (CD)
- Steg 2 Det mentala rummet (CD)
- Steg 3 Den tuffa självbilden (CD)
- Steg 4 De tuffa målbilderna (CD)
- Steg 5 Teknikutveckling genom Mental Träning (DVD)
- Steg 6 Den tuffa attityden och disciplinen (CD)
- Steg 7 ”Flyt” träning (CD)

FOTBOLL – DET MENTALA SPELET

Copyright	Lars-Eric Uneståhl
Omslag	Eva Sandsjö Liljedahl, MakingSense
Typsnitt	Impact / Verdana
Formgivning	Eva Sandsjö Liljedahl, MakingSense
Original	Eva Sandsjö Liljedahl, MakingSense
Foto & illustration	Div bildbyråer
Förlag	Veje International AB, Box 485, 701 49 Örebro • Tel: 019-33 11 70 Fax: 019-33 22 35 • E-mail: info@veje.nu • Hemsida: www.veje.nu

DEL 4 KARRIÄR-, SÄSONGS- & MATCHFÖRBEREDELSE

- 4 a Mental karriärträning
- 4 b Mentala säsongsförberedelser
- 4 c Mentala matchförberedelser

DEL 5 SPECIALPROGRAM

- 5 a Teamutveckling genom Mental Träning
- 5 b Träningsprogram för barn och ungdom
 - 1 Avslappningsträning för barn och ungdom
 - 2 Mental Träning för barn och ungdom
 - 3 Mental träning för barn med speciella behov
 - 4 Framgång i skolan
- 5 c Mental Träning vid idrottsskador

DEL 6 ÖVNINGAR, TEST, TRÄNINGSDAGBOK

DEL 7 APPENDIX

Referenser, Studieplan, Studie- & träningsmaterial

Detta är en rubrik

Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet.

Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet. Detta är en markeringstext som senare ska ersättas av förordet.

xxxxxx mmmmm

Del 1 – Introduktion

Bokens syfte

Välkommen till en träningsbok, som förhoppningsvis kommer att hjälpa dig att bli en ännu bättre fotbollsspelare – eller att göra dig bättre skickad att hjälpa andra att utveckla sin fotbollskompetens. Kompetens är i detta sammanhang ett viktigt ord eftersom det är något annat än kunskap. Att läsa en bok kan ge kunskap men för att få kompetens måste man *Praktisera, Öva, Tillämpa och Träna* (PÖTT-principen).

Därför är detta inte en bok som man ska ”plöja igenom” under några timmar, utan en bok som förhoppningsvis blir ditt sällskap under lång tid framöver, först under 80 dagar av Mental Träning” och sedan som stöd när du förbereder dig för en säsong eller en match.

Garrincha spolad av psykolog

När Brasilien skulle åka till fotbolls-VM i Sverige 1958 så engagerades en psykolog för att gå igenom laget. Hon fann att Garrincha var alldeles för obegåvad för att få åka till ett VM och föreslog att han skulle petas. Som tur var valde man att peta psykologen istället.

Skilj på kunskap och kompetens

Fotbollsbe­gåvning och kompetens är därför något helt annat än intellektuell begåvning och kunskap. Kunskap är att veta medan kompetens är att ”göra”. Kompetens har att göra med hur man löser

de livssituationer man möter, i det här fallet de som har med fotbollsspe­landet att göra.

Det finns många experter på fotboll, som varken kan ta ner en boll eller göra en dribbling. Det finns bara en väg till framgång i fotboll och i andra idrotter – träning.

Det ”mentala” spelet

Både som spelare, tränare eller åskådare så kan du lätt se att det är mycket mer än den fysiska och tekniska förmågan som spelar roll för bra fotbollsinsatser. Prestationen hos en spelare och ett lag kan variera avsevärt, inte bara från match till match utan under samma match.

Ibland undrar man om det verkligen är samma lag som kom ut till andra halvlek.

Idag vet så gott som alla att ”huvudspelet” (d v s. det som händer i huvudet) spelar minst lika stor roll för en bra prestation som alla andra färdigheter tillsammans.

Det finns t o m experter som anger procent-siffror på 70% och uppåt när de ska försöka uppskatta hur mycket den mentala förmågan betyder. Trots detta så ägnar fortfarande de flesta lag mycket liten träningstid åt den mentala träningen. Det finns t o m lag, som helt saknar mental träning.

Kunskapsbrist

Detta beror långt ifrån alltid på bristande intresse eller motivation utan den vanligaste orsaken har visat sig vara att man som spelare eller tränare inte vet hur man rent konkret ska göra för att bygga upp sin mentala styrka. Jag har därför velat göra en bok som så utförligt som möjligt beskriver hur man går till väga.

Träningsdagbok

Till boken finns också en träningsdagbok där du antecknar när du tränar och kommenterar vad som händer. Detta gör du först under 80 dagars träning varefter du skickar in boken. Du får då ett intyg på att du gått igenom steg 1 i Mental Träning i Fotboll (MTF). Samtidigt med intyget kommer en ny träningsbok där du kommenterar den mentala förberedelsen för nästa säsong och för matcherna under den säsongen. När den boken skickats in kommer ett intyg på att du klarat steg 2 i MTF.

I: 2 INNAN DU BÖRJAR TRÄNA

Det finns ju för det mesta ett motiv och en avsikt med det man gör och det gäller naturligtvis även träningen. Bortsett från det fåtal som tränar "bara" för att det känns skönt att träna så ser de flesta träningen som ett medel för – och en väg till – bättre prestation, bättre hälsa, etc. Tvivlar man på att den mentala träningen ger den effekten så kommer man naturligtvis inte att lägga ner tid på den typen av träning.

Kort presentation av mental träning

Jag kommer därför att nämna något om filosofin i och principerna för den mentala träningen innan jag presenterar själva träningsprogrammen. Det blir dock ett ganska kort avsnitt eftersom den andra boken som kommer ut inom kort (Fotboll – det mentala spelet) behandlar dessa områden mycket utförligare.

En träning gör man

Mental träning kan man egentligen inte läsa sig till utan mental träning är något man gör och därför kommer den här boken att så fort som möjligt gå in på den praktiska träningen. Dessutom pratar så många idag världen över så mycket om vikten av mental träning att de flesta idrottare, åtminstone eliten, är väl medvetna om betydelsen av att träna mentalt.

En bråkdel av livet

En annan sak som borde motivera en fotbollsspelare att bestämma sig för träningen är att en kvart om dagen i 80 dagar tillsammans blir totalt 20 timmar. Med tanke på de tusentals timmar man lägger ner på fysisk träning under sin karriär så är 20 timmar löjligt lite. Om man då genom endast 20 timmars träning skulle kunna bli en avsevärt bättre fotbollsspelare, så vore det ju vansinnigt att inte ta den chansen. Om man till detta lägger att de mentala träningseffekterna ofta brukar stanna kvar i åratal efter att man slutat med träningen (ibland hela livet) och på ett positivt sätt påverka livet utanför fotbollsplanen så kan man undra varför inte alla fotbollsspelare redan idag har gett detta en chans.

1-3 SKAPA DIN EGEN FOTBOLLSFRAMTID

Visste du att livet egentligen är ett "gör det själv projekt" och att det är du som bestämmer hur bra du kommer att bli som fotbollsspelare eller tränare. Detta hänger dels samman med träningen (kvantitet och kvalitet) och dels med vilka mentala framtidsbilder som styr träningen. Det naturen har givit dig (talang, bollsinne etc.) betyder mycket lite i jämförelse med vad du själv vill bidra med.

Självbild och målbild

Hur bra du kommer att bli som fotbollsspelare bestäms i stor utsträckning av:

- den bild du har av dig själv
- de bilder du har av framtiden
- hur du tolkar det som händer
- de sinnesstämningar och de känslor du har inombords

Oro

Många människor oroar sig för framtiden med onödig energiåtgång som följd. I vårt problemfixerade samhälle ser många hinder, svårigheter och problem där man blickar framåt. Detta spär på den negativa stressen med utslagning som följd. Även bland fotbollsspelare och tränare ser man idag exempel på utmattningssyndrom (det



som förr kallades "utbrändhet"). Här spelar de mentala processerna en avgörande roll. Man blir t ex inte stressad av att ha mycket att göra utan av "tankarna" på hur mycket man har att göra och av den åtföljande känslan av oro för att inte räcka till.

Bestäm framtiden

Istället för att försöka gissa framtiden och oroa sig för allt som kan hända så vill den mentala träningen att du ska ”skapa din egen framtid”. Detta ger både en inre trygghet samtidigt som det ger mål och mening åt träningen. ”Att bestämma sin egen fotbollsframtid” kan delas upp i tre steg.

STEG 1

Karriärmål

Du bestämmer var du har som slutmål för din fotbollskarriär och hur lång tid detta får ta. Sedan delar du in karriärmålet i delmål(t ex 3-årsmål) och efter det säsongsmål

STEG 2

Situationsförankrade bilder

Såväl karriärmålet som delmålen öveförs till inre bilder. De flesta av dessa bör vara situationsförankrade. Man väljer ut några nyckelsituationer, som får symbolisera allt det man vill uppnå.

STEG 3

Målprogrammering

I steg 3 läggs dessa situationsförankrade inre bilder in i det ”mentala rum” som du bygger upp under de första veckornas träning. För din ”inre syn” ser och upplever du hur det känns att nå fram till dessa mål.

Innan träningen

Steg 2 och 3 kan du vänta med tills du är klar med den mentala grundträningen. Steg 1 däremot kan du starta med redan nu och fortsätta med under de första veckornas träning.

Att sätta mål

Det finns många principer för målsättningsarbetet. Jag ska dock bara ta upp två av dessa principer. Vi kan kalla dem för MAT.

A står för ”Attraktiva”, vilket innebär att de mål du väljer bör vara attraktiva, höga, djärva, motive-
rande och stimulerande.

T står för tydliga och konkreta.

Det första **M**:et innehåller båda dessa principer: Motiverande mål och samtidigt Mätbara. Till skillnad från en Vision, som visar riktningen, varar hela livet, och ger kraft åt varje dag, så är målen tids-
mässigt begränsade, man vet när man når målet och kan fira innan man inriktar sig mot nästa projektmål.

Utmanande och/eller Realistiska Mål

I fotbollen liksom i samhället i stort finns det vanligtvis en motsättning mellan djärvhet och realism. Ju högre och mer attraktiva målsättningar man har desto mindre tror man på dem. Djärvheten kan skapa en orealism. Man vill nå ett djärvt mål men tvivlar samtidigt på att man kan nå det. Detta blir då en negativ stressfaktor, som blockerar prestationen.

Dock inte för en mentalt tränad person. Här skapas realism också i de djärva målsättningarna, dels genom att den mentala träningen utvecklar själv-
bilden (man tror mer på sig själv och på sina re-
surser) dels genom att målen förvandlas till bilder som programmeras in i det mentala rummet Där ligger de sedan och styr utvecklingen utan att man behöver fundera på målen.

Bli en bättre fotbollsspelare, tränare eller förälder

Självbildsträning och målprogrammering kommer du att få syssla med senare i träningen. Vad du behöver göra nu innan du böjar den träningen är fyra saker:

- 1) Du skapar ett ”utvecklingsmål”
T ex; Mitt mål är att bli en bättre fotbolls
spelare/tränare/förälder.
- 2) Nästa steg är att ”översätta” detta mål
till bilder – målbilder
Det gör du genom att välja tre framtida si-
tuationer där du upplever att du fungerar
bättre än du gör just nu. Jag skriver ”upp-
leva” istället för att ”se” eftersom du bör
använda så många sinnen som möjligt (se,
höra, känna etc.) Det kan vara ”målbilder”
där du upplever att du spelar med en viss
tröja (klubbtröja och/eller landslagströja),
tar emot ”guldbollen” etc. eller ”processmål-
bilder” där du ”ser” tidningsrubrikerna eller
upplever publikens jubel över hur bra du
spelar.



3. ”Måltiden”
Du bestämmer hur lång tid det ska få ta innan du uppnår dessa mål.

4. Processbilder
Sista steget är att överföra dessa målbilder till rena ”processbilder” eller ”utvecklingsbilder”. Det innebär att du skapar inre bilder av hur du behöver spela för att nå dessa mål.

Styras av utvecklingsbilder
All egenstyrd förändring bygger på att veta ”vart jag ska (målet) och ”var jag är” (utgångsläget. Det är därför viktigt att du redan innan du startar med den mentala träningen skapar inre bilder av hur du kommer att spela när du är framme vid ”målnivån”. Du behöver alltså vara mycket klar över skillnaden mellan hur du spelar i utgångsläget och hur du kommer att spela efter ”måltiden”, d v s. när den tid har förflutit som du bestämt det ska få ta att nå de mål som du bestämt. (Mer om allt detta i boken: Fotboll – det mentala spelet)

DEL 2 – TRÄNINGSMODELLEN

2:1 MENTAL TRÄNINGSFILOSOFI

Kort beskrivning i sju punkter:

1. Mental Träning är en systematisk, långsiktig och utprövad träning av mentala processer med målet att få ett bättre liv.
2. De viktigaste mentala processerna är våra tankar, våra inre bilder (självbilder och målbilder) och våra känslor. Dessutom utgör utvecklingen av våra attityder och tolkningar av "verkligheten" ett viktigt område.
3. Ett bättre liv har definierats utifrån *mission* (att behövas) och *hälsa*. Missionsområdet är indelat i *prestation* (arbetsliv, studier, idrott) och *nära relationer* (familj).
4. Hälsa är indelad i axlarna *sjukt/friskt* och *må Bra/må dåligt*.
5. Ett bra liv innebär då att jag fungerar bra i det jag gör (arbete, relationer, fotboll m m) och att jag mår bra.

6. Den mentala träningen i fotboll sysslar med att:

- Effektivisera inläring och utvecklingen av fysiska förmågor (uthållighet, styrka, snabbhet och teknik)
- Utveckla de mentala färdigheter som bidrar till utvecklingen som spelare och tränare.
- Utveckla och kontrollera de emotionella tillstånd och attityder som gör att man i prestationsögonblicket (matchen) får tillgång till alla sina resurser.
- 7. Den mentala träningen för fotboll syftar därför till att både höja själva fotbollsprestationen samtidigt som man genom fotbollen höjer sin livskvalitet. Det sista speglas t ex i ett av de mentala träningsprogrammen med namnet "Fotbollsglädje och Glädjefotboll".

2:2 MENTAL TRÄNING – BAKGRUND

Bakgrunden till och utvecklingen av Mental Träning och då speciellt i relation till fotboll har beskrivits



mer utförligt i boken ”Fotboll – det mentala spelet”. Här kommer en sammanfattning av bakgrunden:

Idrotten som utprövnings- och utvecklingsområde

Jag fick under 1970-talet möjlighet att utveckla de mentala träningsprogrammen i nära samarbete med ett 10-tal landslag. Även om mental träning idag används på de flesta områden i samhället så var idrotten från början ett mycket viktigt utvecklingsområde. Dels fanns redan då ett stort intresse för nya och prestationshöjande metoder, dels är det lättare att mäta effekter av en viss åtgärd i idrotten och dels är idrotten fortfarande en positiv förebild för många.

Kroppens styrprinciper

Metoderna i den mentala träningen byggde på den forskning som jag gjorde vid Uppsala Universitet på 60-talet. Den ena forskningsgrenen byggde på att undersöka sambandet mellan kropp och själ, d v s. hur tankar, bilder och känslor påverkade kroppen. Det andra området gällde medvetandet och då speciellt utforskningen av alternativa medvetandetillstånd (AMT), dit man också kunde räkna det ideala prestationstillstånd inom idrotten, som brukar kallas för ”flyt”.

Förändring genom träning

Under 1960-talet gjordes också en rad försök som visade att ”träningsmodellen” kunde utvidgas till det mesta i livet. Saker som vi tidigare trott vara stabila personlighetsdrag visade sig kunna förändras genom en systematisk och långsiktig träning.

Dessa insikter ledde fram till en filosofi att man med rätt träning kunde bli den person man ville bli och få det liv som man önskade ha. Som namn på denna träningsmetod och på den filosofi som ser livet som ett ”gör det själv-projekt” valde jag 1969 namnet ”Mental Träning”

Framgångsfaktorerna ”SMAK”

För att ta reda på vad som utmärker dem som har framgång inom idrotten gjorde jag en rad faktoranalyser utifrån jämförelser mellan landslagsnivå och idrottare/spelare på lägre nivå. Det visade sig då att det var fyra faktorer som skiljde. Dessa kom att kallas för SMAK-faktorerna:

S står för Självbild (*hur jag ser på, respekterar, känner för, talar till – mig själv*)

M står för Målbilder (*hur jag ser på framtiden*)

A står för Attityd (*hur jag tolkar och upplever det som händer*)

K står för Känslor och kontroll över det ”inre klimatet”.

Dessa fyra faktorer ingår därför som en viktig del i bokens träningsprogram (MTF – Mental Träning för Fotboll).

Snabb export

Vid OS i Montreal 1976 var Sverige det enda landet i världen som hade förberett sig med mental träning men den ”svenska modellen” kom att snabbt

exporteras till ett antal länder Under 1980-talet kom jag att arbeta med elitidrotten i ett stort antal länder. Ett tecken på hur snabbt den mentala träningen spred sig var att redan vid olympiaden i Seoul 1988 hade bara Australien fyra mentala tränare med i sin trupp.

Skolan

Redan 1975 startade nästa utvecklingsområde, nämligen skolan. Efter 6 års forskning alltifrån förskola till gymnasium (Saltin, Setterlind, Uneståhl m.fl.) kom på 80-talet Mental Träning in i läroplanen för gymnastik. Även här blev Sverige det första landet i världen som införde Mental

Träning på skolschemat

Hittills har Mental Träning fått nöja sig med att vara en del av andra ämnen (t ex Idrott, Fritt val etc.) men 2007 läggs till Skolverket ett förslag om ett helt nytt ämne med namnet: Livsfärdighetsträning (”Mental Träning för livet”).

Arbete och Hälsa

Under 1980-talet utvecklades också appliceringen av Mental Träning i både Arbetslivet och Hälsan. På det sista området så lanserades Mental Träning som en förebyggande metod (Stresshantering, ”Må Bättre”-träning, Immunförstärkning, etc.), som en metod för beteendeförändring (Rökfrihet, Idealviktsträning, Sömnräning etc.) och som ett komplement till den medicinska behandlingen (cancer, kronisk smärta, allergier etc.)

Universitetskurser

På högskolenivån kom Mental Träning in som ett eget utbildningsområde redan på 80-talet. Första högskolan var Örebro Högskola (numera Universitet) med 20- och 40-poängskurser i Idrottspsykologi och Mental Träning och en 20-poängskurs i ”Personlig Utveckling genom Mental Träning” (PUMT) Det kom även att bli en viktig del i andra utbildningar, t ex Aktiv hälsoutveckling 1-120P). Andra högskolor har följt efter med kurser mellan 5 och 80P (Hälsöhögskolorna i Boden och Karlskrona, Mitthögskolan, Växjö Universitet m.fl). 1990 startade så den icke statliga högskolan ”Skandinaviska Ledarhögskolan” som uteslutande bedriver utbildningar i Mental Träning och relaterade områden som NLP och Coaching.

ISMTE

1989 grundade jag ”The International Society for Mental Training and Excellence”, som förutom Forskning och utveckling innehåller fyra tillämpningssektioner:

- 1. Sport and Stage Performance
- 2. School and Education
- 3. Business and Public Administration
- 4. Health and Clinical Areas

Världskongresserna har hållits i Örebro (1991), Ottawa (1995), Salt Lake City (1999) och St Petersburg (2003).

Den Nya Livsstilen

Från början var Mental Träning ett samlingsnamn för träningsmetoder för mentala processer, men-

tala förmågor och mentala områden. Så småningom utvecklades också en filosofi, som kom att kallas för den mentala träningsfilosofin och som ledde fram till en bok om ”Den Nya Livsstilen”. Denna livsstil bygger helt på de principer och metoder från den mentala träningen.

2:3 MENTALA TRÄNINGSPRINCIPER

1. Allmänna principer

- Principerna bakom och vägarna till det ideala prestationstillståndet i fotboll kan undersökas, effektiviseras och kontrolleras.
- Mentala förmågor betraktas och behandlas på samma sätt som fysiska.
- Mänsklig tillväxt och utveckling styrs av träningsbara faktorer
- Mental Träning bygger på en idrottsorienterad tillväxtmodell, som startar med vision, mission och processmål.
- ”Idrottsmodellen” styrs och aktiveras av framtiden, använder resurser från det förflutna och njuter av processen i nuet.
- Mental träning bygger på en personlig utveckling –inte på en jämförelse med andra.
- Det ideala fotbollskänslan (IFK) nås lättast genom alternativa medvetandeformer.

2. Likheter Fysisk och Mental Träning

Både Fysisk och Mental Träning bör bedrivas under en längre tid för att uppnå bra totala effekter. På en enskild faktor kan effekter uppnås på kortare tid. Vid ett tillfälle arbetade jag med amerikanska gymnastiklaget under en vecka. Fokuseringen låg på koncentrations-träningen. Mätt med ett speciellt koncentrationstest blev det en signifikant ökning av koncentrationsförmågan efter den veckan av specialträning.

När vi däremot undersökte effekten av mental träning på prestationen i bowling (200 bowlare matchade i kontroll och experimentgrupp) var effekterna obetydliga efter 3 månader men mycket stora efter 3 år.

En annan likhet är att träningen bör vara schemalagd och inte bara läggas in i mån av tid. Regelbundenheten och att göra träningen till en rutin och vana är viktigt för båda slagen av träning. Både fysisk och mental träning bör vara systematisk och stegvist uppbyggd. Båda startar med en grundträning, som man sedan använder för att utveckla de fysiska och mentala färdigheter som behövs för en bra prestation. Därför kan man också tala om Mental konditionsträning, Mental teknikträning och Mental styrketräning. Träningsmetoderna på bägge områdena bör vara väl utprovade så att man vet att de ger de effekter som man vill ha. Vare sig man vill bygga upp den fysiska eller mentala styrkan så ska jag veta att de föreslagna metoderna ger just den effekten.

3. Olikheter Fysisk och Mental Träning

Det finns naturligtvis också en hel del skillnader. Självklart så är sättet att träna helt annorlunda. Mental Träning är varken svettframbringande eller energikrävande, kan göras var som helst och fordrar inga träningskläder eller annan utrustning. Utifrån detta är det underligt att vissa föredrar fysisk framför mental träning.

Kanske är det så att man från barnsben har fått itutat att ”bra träning ska ge blodsmak i munnen” och att man därför fortfarande inte betraktar Mental Träning som ”riktig” träning.

Jämförelsevis kort träning

En vanlig uppfattning är att det i många idrotter tar ca 10 år och ca 10.000 timmar av systematisk träning för att nå översta eliten. Detta är väl en ”sanning” med modifikation eftersom det både har med slag av idrott och träningskvalitet att göra. Att bli mentalt topptränad tar dock betydligt kortare tid än 10 år. Det längsta av de mentala träningsprogram, som finns i Sverige tar 1 år och de mentala träningsprogram för fotboll, som presenteras i denna bok omfattar mindre än 3 månader av daglig träning. (Detta är ändå betydligt längre än något annat mentalt träningsprogram runtom i världen.) Dessutom är varje träningspass betydligt kortare än vad du är van vid från fysisk träning.

Träning för livet

Om du slutar träna kondition eller styrka så försvinner de uppbyggda effekterna snabbt. De mentala träningseffekterna finns däremot kvar resten

av livet. Givetvis kan du behöva ”friska upp” delar av programmet någon gång, men i princip blir den mentala utvecklingen så integrerad och grundad att det blir en naturlig del av ”den nya människan”.

Det är inte ovanligt att fotbollsspelare efter sin karriär kan säga så här: ”Jag har lagt ner tusentals timmar på träning under min tid som fotbollsspelare. De enda effekter av detta som jag har kvar idag är de som kommer från den mentala träningen”

Det är också därför som många av de 20.000 träningsrapporter, som har skickats till Skandinaviska Ledarhögskolan, delar upp sitt liv i ”före och efter den mentala träningen”.

4. Överträning

Förr i tiden antog många att träning gav effekter som var endimensionella, d v s. ju mer träning desto bättre resultat. Idag vet alla idrottare att både ”underträning” och ”överträning” är sämre än om man hittar en ”lagom nivå” eller ”optimal nivå” på träningen. Vid underträning når man inte upp till sin potentiella prestationsnivå och vid överträning börjar prestationen gå ner. Det är därför en delikat och svår uppgift för många tränare och aktiva att bestämma var lagom-nivån ligger. I det fallet har ”POMS-testet” varit till hjälp, eftersom dimensionerna på det testet börjar förändras i negativ riktning innan prestationssänkningen uppstår. Testet har därför också använts som en varningsklocka i förebyggande syfte.



Klara mer träning
Många har letat och letar fortfarande efter metoder där man kan förlänga den positiva relationen mellan träning och prestation så att man kan "klara" av mer träning. En studie som jag gjort tillsammans med ett ryskt forskarteam tydde på att mental träning var en sådan metod. De idrottare som tränade mentalt verkade tåla en större mängd

och en tuffare träning utan att bli övertränade. Vi vet ännu inte om det "bara" är den förbättrade förmågan till avkoppling och återhämtning mellan träningspassen som är orsaken eller om det också finns andra bidragande faktorer

5. Barn och Mental Träning
Innan man går från spontanfotbollen över till mer organiserade former, så är det en fördel om man har matats med bilder av bra fotboll antingen genom video/TV eller genom att besöka live matcher.

Bildstyrning
Jag har i ett flertal böcker visat att kroppen styrs av bilder och att kroppen t o m kan nå en hög prestationsnivå "bara" genom inläring med hjälp av mentala bilder. Detta förutsätter dock att man först tränat in det "mentala rummet" (MR), eftersom det är i det alternativa medvetandetillståndet som bilderna påverkar kroppen som mest effektivt.

"Barnens mentala rum"
Eftersom barn lever i en "bildvärld" och har hjärnor, som fungerar på samma sätt som när man är i MR, så har man lättare att lära sig fotboll på ett enklare och bättre sätt än de flesta vuxna. Man tittar på hur man gör och sen gör man det utan tekniska detaljinstruktioner och utan att tänka på "hur svårt det är". Samma sak med språk. Medan vuxna invandrare kämpar att lära sig svenska genom "analysmetoden", så lär sig barnen på ett bättre och snabbare sätt genom "helhets- eller upplevelsemetoden".

Bli som ett barn
Det är dock möjligt att även som vuxen använda sig av barnens metodik. Detta göra t ex i de språkinlärningsmetoder, som sammanfattas under namn som "Accelerated learning" eller "Speed learning". Många av dessa, t ex "Suggestopedi" bygger på att skapa ett AMT av typ det mentala rummet. Vill du som vuxen använda dig av detta bättre sätt att lära dig, så fordras två saker:

- 1) Gå igenom den mentala grundträningen och utveckla ett mentalt rum.
- 2) Mata din hjärna med "modellbilder" eller "utvecklingsbilder" hämtade från förebilder som spelar fotboll på ett "riktigt och bra" sätt. (Video med sådana bilder finns att tillgå, se bokens teknikträningsavsnitt). Inprogrammeringen av bilderna sker utan analys när du befinner dig i det mentala rummet.

6. Mental Träning och Feedback

När man går från den mentala bildinläringen och bildprogrammeringen till det fysiska utförandet är den viktigaste delen det som kallas feedback. "Kroppen" vet vad den ska göra, vad den behöver veta är "vad den gör". Här är man beroende av en observatör, t ex de spelare, tränare eller andra personer som finns i närheten. Har man inte tillgång till en sådan så kan man videofilma och jämföra sin egen prestation med "modellen". Här bör man dock komma ihåg att det ofta sker en spontan anpassning av "modellbilderna" till de resurser och

de förutsättningar som du har. Det är en anledning till att de bästa i världen inte bara skiljer sig åt i sin personlighet utan också i utförandet av de tekniska delarna av fotbollen

2:4 STRESSHANTERING GENOM MENTAL TRÄNING

Stress är kroppens sätt att reagera på och ställa om sitt funktionssätt när man utsätts för hot och påfrestningar. Denna omställning var funktionsenlig förr i tiden när omställningen skedde temporärt, oftast i samband med fysiska hot. Även idag är "stressreaktionen" funktionsenlig och t o m nödvändig i många sammanhang, t ex vid en fotbollsmatch.

Det innebär att dessa stressreaktioner, där kroppen ställer om till ett slags undantagstillstånd, är för fotbollsspelare en viktig och nödvändig omställning av kroppens resurser för att på det sättet kunna fungera maximalt under ett par timmar. Här passar verkligen uttrycket "positiv stress" in.

Denna positiva stress blir dock snabbt negativ om påfrestningen är kopplad till negativa förväntningar, om den varar under längre tid eller om påfrestningen fordrar icke-fysiska (mentala) åtgärder.

Den mentala tuffhetsträningen gör att kroppen bara ställer om när det är ändamålsenligt, t ex när en fysisk handling (t ex en fotbollsmatch) påfordras.



Återhämtning

Vi vet idag att förmågan till avkoppling och återhämtning är synnerligen viktig både inom idrotten och arbetslivet. En hög grundspänning och en längre tid av negativ stress gör att denna mycket viktiga förmåga försvinner. Hos en fotbollsspelare kan detta yttra sig i att träningen lätt leder till

”överträning”. Dessutom gör en hög grundspänning att antagonistmuskelnerna engageras vilket leder till sänkta prestationer och till en förbrukning av mer energi än nödvändigt.

Störd djupsömn

En längre tid av stress utan återhämtningsperioder leder till en obalans i vår ”energibudget” (mer utgifter än inkomster) och när sedan energitillgångarna är tömda så hamnar man så småningom i ett utmattningssyndrom. Har det gått så långt så räcker det inte längre med en passiv sjukskrivning eller att ta semester. En av de viktigaste orsakerna till detta är att den för återhämtningen så viktiga djupsömnen är störd. Man kan då sova både 8 och 10 timmar och ändå vara lika trött som när man gick till sängs.

”Utbrändhet” i fotbollen

Att utmattningssyndrom (f.d. ”utbrändhet”) blir vanligare hos fotbollstränare (ifr. Sören Hjalms doktorsavhandling vid Örebro Universitet) men i stort sett inte förekommer hos fotbollsspelare har troligen att göra med det som nämndes ovan. En tränares puls under match kan vara lika hög som spelarnas men får inte som hos spelarna ett fysiskt utlopp. Avkopplingen (Bortkopplingen) blir ofta sämre hos tränaren, som ofta börjar fundera på och planera för nästa match så fort en match är över. Trots att utvecklingsmodellen (ständig förbättring) är ännu vanligare i individuell idrott än fotboll, så är hypotesen att den ändå är vanligare hos spelare än hos tränare. Dessutom ökar risken för utmattningssyndrom med antal projekt, speci-

ellt som projektet (fotbollsmatchen – Xxxxx-syndromet) – innebär att man ständigt får börja om).

Aktiva åtgärder

Här måste det istället till aktiva åtgärder. De stresscoacher, som nu utbildas över hela landet, får bl a lära sig modellen CHANGE, en modell för Integrerad Kognitiv och Emotionell Träning, där den mentala tuffhetsträningen utgör ett mycket viktigt inslag.

Stresshantering genom Mental Tuffhetsträning finns också med i förslaget till ett nytt ämne med rubriken ”Livsfärdighetsträning i skolan” (LIFT-SKO). För att få en större överensstämmelse mellan framgång i skolan och i livet måste kunskapsmålet kombineras med ”kompetens”(d.v.s. hur man handskas med de livssituationer man möter) Detta görs genom träning och tillämpningsövningar med målet att redan under skoltiden utveckla Livsfärdigheter och Livskompetens.

2 : 5 MENTAL TUFFHETS-TRÄNING FÖR FOTBOLL

Finns det behov av Mental Tuffhetsträning (MTT) inom fotbollen? Är inte elitfotbollen av idag tillräckligt tuff utan att man ska behöva skapa och utsätta spelare för ännu tuffare situationer.

Problemlösning

Nu är dock MTT mycket mer än att utsätta fotbollsspelare för artificiella och svåra utmaningar. MTT är framför allt en träning i att handskas med och på

ett bra sätt lösa de besvärliga problemsituationer som man ständigt utsätts för såväl inom fotbollen som inom livet i stort.

Betydelse

Ordet ”tuff” har både i ordböcker och i dagligt tal haft två olika betydelser, en negativ och en positiv. Den negativa står för ”hård och hänsynslös” medan den positiva innebörden kan sammanfattas i orden ”djärv, oförvägen och orädd”. Begreppet ”Mental tuffhet” som lanseras i boken ”Mental tuffhetsträning” (SISU 2002) och i projektet ”Mental tuffhets-träning för idrotten”(EIC, Örebro 2004) bygger på denna sista positiva betydelse.

Fördelar

Vad finns det då för fördelar med att vara tuff i betydelsen orädd eller ”att våga”. Jag vill nämna tre områden där en mental tuffhetsträning kan innebära både bättre prestationer och ökat välbefinnande.

- A IPT (Idealt Prestationstillstånd) samt Yttre och inre framgång
- B ”Trygghetszonen”
- C Mental styrketräning

A – FRAMGÅNG OCH IDEALT PRESTATIONSTILLSTÅND

Som redan omnämnts i boken så var det fyra saker som skiljde elitidrottare från andra, de s k SMAK-faktorerna, d v s:

- Hur man såg på sig själv (*Självbild*)
- Hur man såg på framtiden (*Målbilder*)
- Hur man tolkade livet (*Attityd*)
- Hur man reagerade och kände sig (*Känsla*)

Yttre och Inre framgång

Utanför idrotten hade ”framgångsrika” människor bättre **S** och **M** och delvis **A** men inte **K**. Jag började därför skilja på Yttre och Inre framgång, där den inre framgången utmärktes av en rad **K-faktorer** som *tillfredsställelse, glädje, trygghet, harmoni, lycka*. Hit hörde också *koncentration* och det var framför allt där som elitidrotten skiljde sig från andra även om också glädjen har visat sig vara mycket viktig för bra prestationer.

Koncentration

Koncentration kan beskrivas som en kvot mellan signalstyrka (intensiteten i fokuseringen på relevanta stimuli) och brus (intensiteten i uppmärksamheten på irrelevanta stimuli). I utvecklingen av denna koncentrationsförmåga spelar den mentala tuffhetsträningen en viktig roll. En mentalt tuff idrottare är immun mot alla de tänkbara störningar (brus) som skulle kunna störa uppladdningen, fokuseringen och prestationen.

Kontroll

Kontrollen över de mentala processerna (t ex SMAK-faktorerna) spelar en avgörande roll för framgång och för att uppnå IPT/IFK (den ideala fotbollskänslan).

Normalt har man dock ganska liten kontroll över tankar, känslor, koncentration etc. En ökning av DKS eller ”Det dominanta kontrollsystemet” (viljemässig ansträngning) kan t o m minska både koncentrationen och prestationen.

Fångad av ”bruset”

När man låter människor välja mellan positiva eller negativa tankebilder så väljer man naturligtvis de positiva men på frågan vilken man lättast fångas av svarar majoriteten ”den negativa”. Orsaksfaktorerna till detta kan delas in i tre huvudområden:

- 1) En gammal överlevnadsmekanism – att uppmärksamma faran.
- 2) Vårt samhälle och vår kultur med dess problemfixering istället för lösningsfokusering. I alltifrån massmedia till forskning prioriteras ”eländet” istället för det önskvärda. Med otydliga mål men tydliga hinder är det självklart att man framför allt ser svårigheterna.
- 3) Den emotionella komponentens styrka bestämmer vilken tankebild man fångas av. Eftersom negativa känslor, t ex rädsla oftast är starkare än de positiva så fångas vi av det som vi är rädda för och av det som vi inte vill ska hända.

Tuff och orädd

Genom den mentala tuffhetsträningen utvecklar man och integrerar en attityd där man inte längre är rädd för hindren och svårigheterna. Man lär sig att definiera problem som ”uppgifter som ska lösas” och inser snabbt att för varje gång man löser en uppgift så känns det bra, Självförtroendet ökar och man växer som människa. Ju svårare problem desto mer kan man växa och desto större blir tillfredsställelsen.

Mer problem tack

Istället för att vara rädd för problem och svårigheter kommer en mentalt tuff person att helt lugnt se framtiden an. Den inre tryggheten ger mig en vetskap om att vad som än händer så kommer jag att klara det och inte bara det, t o m bli starkare för varje problem. Detta kan t o m leda fram till inställningen: ”Jag hoppas jag möter något riktigt tufft nästa vecka” Med en sådan attityd försvinner rädslan för framtiden, de negativa situationsbilderna neutraliseras och de positiva alternativen tar över, speciellt om man samtidigt ökar intensiteten och tydligheten i de positiva målbilderna. Det senare görs genom att sätta djärva, höga, konkreta, situationsförankrade och självkontrollerbara mål. Genom att dessa integreras i det mentala rummet så minskar eller försvinner realitetstestningen och en trovärdighet skapas för dessa djärva mål.

B – TRYGGHETSZONEN

Den kända trygghetszonsmodellen (”comfort zone”) har en del brister. Det är sant att man oftast för att lyckas i livet måste lämna sin säkerhets- och bekvämlighetszon och våga ge sig ut på okända vatten och söka nya vägar. I modellen påstår man dock att detta innebär att man måste ta risker – ”man måste våga misslyckas”.

Misstag ej misslyckande

Den mentala tuffhetsträningen har modifierat den här modellen på två punkter:



- 1) För det första måste modellen kompletteras med ett belöningssystem som gör det värt att lämna sin trygghetszon. Här är som alltid de inre belöningsfaktorerna viktigare än de yttre.

2) För det andra så är det mycket lättare att pröva nya vägar om man inte riskerar att misslyckas. En mentalt tuff person skaffar sig därför inställningen att han/hon aldrig kan misslyckas utan bara göra misstag. Han både kan och bör göra misstag eftersom misstagen ofta är en förutsättning för att lyckas. "Vägen till framgång kantas av misstag", sa Edison. Den vanligaste inlärningsmetoden har alltid varit "trial and error" vilket inte betyder "försök och misslyckande" utan "försök och misstag". De företag som idag arbetar med mental tuffhetsträning betonar t o m att det gäller att göra misstagen så tidigt som möjligt eftersom de då bl a blir billigare. Vissa har t o m en "misstagskvot" per tidsenhet som det gäller att nå upp till.

Bättre miljö och ökad allergifrekvens

Det kan vara värre för de barn som under uppväxten har det för lätt än för de som tidigt får uppleva svårigheter och problem som de lär sig handskas med. Många trodde att vi skulle minska allergifrekvensen i Sverige genom att riva ut heltäckningsmatorna och med alla medel avlägsna de "allergiframkallande" faktorerna. Istället har allergierna ökat med flera hundra procent medan de mest nedsmutsade områdena i Polen inte uppvisar någon allergiökning. "Strachan-hypotesen", som många forskare nu arbetar utifrån, menar att vi nog tänkt helt fel.

Livet blir för enkelt

Problemet är kanske istället att vi är för renliga, att vi duschar för mycket, att vi hindrar våra barn att krypa omkring och utforska världen med hjälp av munnen. Vi hindrar på så sätt immunförsvaret att få den träning som behövs för att det ska bli starkt. Kanske gäller samma hypotes på den mentala sidan. Barn som har det för lätt i skolan når sällan sin egentliga potential och barn som får börja livet med två fulla händer blir snart omsprungna av de som startat med två tomma.

Nackdel att vara talang

Jag tror att man inom fotbollen har letat alldeles för mycket efter talanger och när vi hittat dem har vi sedan bidragit till att göra livet alldeles för enkelt för dem. Ofta når de sina framgångar för tidigt (t ex genom att man ligger före i mognaden). När de andra sedan når ifatt så går det inte lika lätt längre och man slutar. Man har inte lärt sig att den enda vägen till framgång går genom långvarig och systematisk träning. Endast 1/3 av medaljörerna i SUMSIM nådde senare en SM-final, endast 5% av 300 norska idrottstalanger nådde nationell elit osv.) Sammanfattningsvis tyder vetenskapliga undersökningar av idrottsframgång på att talang bara svarar för ca 20% och träningen för 80%. Och att det är så gott som omöjligt att prognostisera senare framgång utifrån tidiga resultat.

Detta är ju viktigt att föra ut för att hindra den utslagning som sker av dom som inte når tidiga framgångar. Dessutom är det lätt att som ung

lägga av därför att man tror att man inte har förutsättningar för att lyckas.

C – MENTAL STYRKETRÄNING

De projekt som nu startar inom olika idrottsgrenar med mental tuffhetsträning som en kombination av den malaysiska modellen (utsätts för yttre påfrestningar) och den svenska mentala tuffhetsträningen bör provas också inom fotbollen. Med hjälp av detta kan vi säkert få många fler ungdomar att fortsätta sin "fotbollskarriär" samtidigt som vi också utvecklar den mentala styrkan och den svenska "Ice-Borg" eller "Bäst när det gäller" modellen.

"Naturlig Tuffhetsträning"

När det gäller den "naturliga" tuffhetsträning som människor utsätts för av livet självt så tycks det också här finnas en lagomnivå. Om man bara utsätts för stark press, stress, tryck, krav etc utan att först ha byggt upp förmågan att handskas med detta och utan att det finns tillräckligt med återhämtning, så är risken stor att en människa bryts ner både kroppsligt och själsligt. Det är dock viktigt att veta att kan man ta kriser och svårigheter på "rätt sätt" så kan varje svårighet man möter bli en del i uppbyggnaden av en högre livskvalitet. Bara den vetskapen gör ju att rädslan för framtiden minskar och att den inre tryggheten ökar.

Den planerade mentala tuffhetsträningen

För att kunna ta livets svårigheter på "rätt sätt" och göra något positivt av det fodras att vi har lärt

oss de principer och de tekniker som ingår i den mentala tuffhetsträningen. Man kan säga att den arbetar på två sätt:

1. Simulerad träning

Här skapar man avsiktligt situationer som innehåller stress, krav och tuffa uppgifter. Av detta finns det också två slag. I det första fallet vet man om att man kommer att utsättas för ett test och ett prov som är simulerat. I det andra fallet skapar man en besvärlig situation utan att den som utsätts för det vet om att den är simulerad. På en fotbollsresa kan man t ex låta saker gå snett, bussen går sönder, felbeställda rum, ingen mat etc. och göra observationer hur spelarna reagerar. Det brukar efteråt bli mycket intressanta diskussioner och är ofta en mycket lärorik upplevelse för deltagarna.

2. "In vivo" träning

"In vivo" träning innebär att man använder livet som lärobok. En övning i boken som är ett exempel på detta är: "Skriv varje kväll under en vecka ner svaret på följande fråga: Vad är det som har hänt idag som har gjort att jag har vuxit och blivit mentalt tuffare?" Här får man då använda sig av det som händer under varje dag. Ett vanligt svar kan se ut så här: "Om det som hände idag på matchen hade hänt för ett år sedan då hade jag nog blivit helt blockerad för då var jag mycket rädd för att råka ut för sådant. Men nu när det hände sa jag till mig själv:

”Va bra. Kan jag klara av det här så kommer jag verkligen att få en erfarenhet som gör mig starkare.” Det finns t o m de som avslutar en sådan veckorapport med orden ”Jag ser nästan fram mot att möta något riktigt tufft nästa vecka”.

”CD-träningen”

För att detta ska fungera på det sättet så fordras att man arbetar med den systematiska ”dag för dag-träningen”. Där bygger man upp den attityd och de mentala färdigheter, som gör att man kan använda sig av livets svårigheter för att bli starkare istället för att slås ner eller gå under. En fördel är att kombinera alla tre typerna av träning. Samtidigt som man arbetar med CD-träningen, så gör man bokens tuffhetsövningar och dessutom tillämpar man principerna från träningen och från boken i det dagliga livet.

2:6 TRÄNINGSUPPLÄGGNING

Mental träning

Den mentala träningen i fotbollen är liksom i andra idrotter uppbyggd på ett stegvist sätt. Den börjar naturligtvis liksom all mental träning med den mentala grundträningen. Den fortsätter sedan med att träna de fyra ”SMAK-faktorerna”, de fyra faktorer som visat sig ligga bakom framgång både i Fotboll och på andra områden i livet. I ”SMAK-träningen” ingår således en utveckling av Självbilden,

Målbilderna, Attityden och Känslorna. Bland de senare kan nämnas det som boken kallar IFK – den ideala fotbollskänslan.

Genom den mentala träningen lär man in en avspänd effektivitet (prestationshöjning kombinerad med minskad energiåtgång), en bättre självkänsla och självförtroende, framtidsmål som både ger styrning och motivation, en optimistisk inställning kombinerad med en disciplinerad träningsattityd. Man lär sig också styra kroppen med alternativa kontrollsystem som bilder, triggers m m.

I den mentala träningen lärs detta in och automatiseras så att denna ökade mentala styrka blir en självklar del av personligheten.

Den mentala träningen skapar också förutsättningar för nästa fas – den mentala förberedelsen.

Mental förberedelse

Den mentala träningen ger generella effekter, effekter som alltid finns där oberoende av situationen. Träningen bygger också upp kapacitet att skapa situationsrelaterade effekter, som ger en ökad kapacitet att handskas med speciella situationer på ett bättre sätt.

Den mentala träningen ger också förutsättningar för att på ett bättre sätt förbereda sig för framtiden alltifrån en lyckad match till en lyckad karriär.

Dessa mentala förberedelseprogram bygger dock på att man först har gått igenom den mentala grundträningen (helst hela den mentala träningen).



Mentala strategier

Den mentala träningen ger också förutsättningar att:

- 1) bli medveten om vilka strategier (tankesätt, känsloreaktioner etc.) som du har just nu.
- 2) identifiera bättre och effektivare strategier.
- 3) lära in dessa nya och bättre strategier.
- 4) automatisera dem så att de placeras på en icke medveten nivå.

Dessa mentala strategier, som ska fungera under matcherna, bör alltså läras in under den mentala träningen och automatiseras under den mentala matchförberedelsen så att effekten blir att de finns där utan att man behöver fundera på det.

2:7 TRÄNINGSRÅD

När kan träningen påbörjas?

Träningen kan påbörjas innan, under tiden eller efter du läst boken. Om du väljer att starta omedelbart så skaffar du de CD-skivorna med träningsprogrammen, går direkt fram till ”Träningsdelen” och följer instruktionerna.

Under det att du tränar så har du ju gott om tid att läsa resten av boken. Dessutom finns en hel del av träningsprinciper, träningsfilosofi och tillämpningsexempel att läsa i träningsdelen.

Regelbundenhet

Precis som med fysisk träning är regelbundenheten viktig. Vanor brukar vara ett förändringshinder



men här kan och bör du göra ”förändringsträning-
en” till en vana och gärna en daglig sådan. Tvingas
du hålla upp under en tid så fortsätter du bara där
du slutade.

Träningstid

Du bestämmer själv träningstid. Det spelar ingen
roll när på dygnet som du tränar. En del föredrar
morgonen, andra tar en ”träningssiesta” mitt på
dagen och andra förlägger det till kvällstid.

Sänggåendet

Det är inte alls dumt att förlägga träningen till
sänggåendet. Visserligen sägs det i slutet av pro-
grammen att man ska ”slå upp ögonen och känna
sig pigg”. Om du tänker använda programmen som
inledning till sömnen så intalar du dig bara att du
inte bryr dig om de instruktioner som kommer i
slutet. Då kommer det mentala tillståndet att gå
över i sömn istället. Fördelen att förlägga träning-
en till sänggåendet är ju dels att du sparar tid och

dels att du tar med dig en avslappning in i söm-
nen, vilket ger dig en bättre sömnkvalitet.

Omgivningen

Många som börjar träna mentalt är beroende av
lugn och ro omkring sig när man ska träna. I den
mentala tuffhetsträningen är detta inte alls viktigt.
Det kan snarare vara en fördel att det är ”stökigt”
omkring dig. Det är ju det som du ska lära dig att
koppla bort.

Träna därför gärna när du är stressad, har ont
om tid, när barnen lever och skriker runtomkring
dig, när du ligger eller sitter obekvämt etc. Då får du
ju verkligen uppleva ”andens seger över materien”.

Ensam eller tillsammans

De flesta är vana vid att träna ensamma. De finns
dock de som funnit att det ger ett plusvärde att
träna tillsammans med familjen eller med lagkam-
raterna. Det skapar en alldeles speciell samhörig-
het och gemenskap, som bygger upp familjekäns-
lan och lagmoralen.

I idrottssammanhang förekommer det också att
man introducerar varje nytt program i en gemen-
sam träning och utför resten av träningen indivi-
duellt. Samtidigt som man introducerar det nya
programmet så är det en fördel om man följer upp
och diskuterar erfarenheterna från föregående
program.

Alternativa kontrollsysteem

Kom ihåg att träningseffekterna blir bättre om du
har en passiv process där du kopplar av och ”tar
emot” det som händer utan att du försöker få det

att hända. Varje ansträngning har en motsatt
effekt. Styr med bilder och inte med ”viljan”.

Låt dig heller inte irriteras av om saker inte sker
utifrån det du tänkt dig eller vill. Acceptera det
som händer och se det som ett utgångsläge, där
du sedan mjukt och med inre bilder för över det
som händer till det som du vill ska hända.

Vänta med utvärderingen

All analys försvårar processen. Om man ofta ”kän-
ner efter” och försöker registrera varje liten för-
ändring så ”plockar man isär” den helhetsprocess,
som mentala förändringar innebär. Vänta därför
med utvärderingen till dess att du är färdig med
träningen.

Integrerad utveckling

Den mentala träningen ger en förändring som
växer fram långsamt men säkert och som inte-
greras på ett så naturligt sätt att man ibland inte
ens lägger märke till den. Många av de drygt
20 000 träningsrapporter som finns på Skandina-
viska Ledarhögskolan i Örebro anger att det var
först när omgivningen påpekade de positiva för-
ändringarna som dom la märke till det själva. Den
”nya människan” som växer fram upplevs som så
självklar att man inte ens tänker på att man varit
annorlunda tidigare.

Träningsplan

Det kan vara en fördel att göra upp en tränings-
plan för de program som du nu ska träna under en
tid framåt. Gärna sätta ett datum när du siktar på
att vara klar med den mentala träningsdelen. Efter

det kommer ju den mentala säsons- och match-
förberedelsen och den är du ju inte klar med förrän
fotbollskarriären är över.

Fasta träningstider

Det är också en fördel att ha bestämda tränings-
tider. I princip spelar det ingen roll vilken tid på
dygnet som du förlägger träningen, men dt kan
vara en fördel att ha samma tid. Då blir det lättare
rutin och vana. Självlklart kan det dyka upp något
viktigt som gör att du får slopa eller ändra om
träningstiden. Låt dock inte för mycket bli viktigare
(det har med prioritering att göra) för då kommer
träningsprogrammet att ta lång tid eller i värsta
fall rinna ut i sanden

Träningsmål

Börja redan nu att fundera på vad du vill att trä-
ningen ska leda fram till. Välj gärna mål som både
har med din fotbollskarriär att göra och med övriga
livet (relationer, hälsa m m) Gör målet attraktiva
och tydliga. Målen ska nämligen både ge energi
och kraft för vägen till målen (träningen m m) men
också vara ett styrmedel för den dagliga automa-
tiken.

Till en början är dessa mål ”intellektuella” men så
småningom kommer du att få förvandla dom till
målbilder, vilka sedan ”programmeras” in i hjärnan
(ifr. Målbildsträningen) Det dröjer några veckor
innan du kommer dit så du har gott om tid att fun-
dera på hur du vill ha din framtid.

DEL 3 – Den mentala fotbollsträningen

Allmän träningsinformation

Som vi flera gånger påpekat i boken så är det viktigaste med Mental Träning själva den konkreta träningen. Man kan läsa hur mycket som helst om Mental Träning men gör man inte den praktiska träningen så händer väldigt lite eller ingenting alls. Därför kommer vi att på de följande sidorna beskriva den träning som vi hoppas du kommer att gå igenom.

Träningsdagbok

Som bilaga till denna bok finns en träningsdagbok. Den består av några test och en översikt över träningen uppdelad dag för dag. Efter träningen skriver du in dagens datum och din signatur. Det innebär att du inte behöver ta alla 80 träningsdagarna i en följd. Om du behöver ta en paus från träningen någon eller några dagar/veckor så fortsätter du bara där du slutade.

Intyg

När du är klar med hela träningen så kan du skicka in träningsdagboken och de ifyllda testen till Skandinaviska Ledarhögskolan. Du får då ett intyg över genomgången träningskurs.

Det är viktigt att du fyller i testen innan du startar träningen. Även om du inte siktar på att få ett intyg så fyll gärna i testen ändå – för säkerhets skull (om du skulle ångra dig sedan och vilja ha ett intyg) Efter träningen så fyller du i testen ytterligare en gång (Kom ihåg att ta kopior av testen innan du fyller i dom första fången).

Träningsinformation

På denna och följande sidor hittar du information om den träning som du håller på med. Hela boken ger visserligen information som på något sätt har med mental träning att göra men i fortsättningen rör informationen det träningsprogram som du just håller på med.

VÄLKOMMEN!

Välkommen till den konkreta och praktiska träningen som startar nu. Förhoppningsvis kommer den här träningen att bli en skön och avkopplande del av din tillvaro, där du ser fram mot varje träningspass. Det är ju inte så dumt att få bra tränings effekter genom att koppla av.

Träningskortet

Efter träningen får du gärna anteckna dagens datum på träningskortet som följer med som bilaga till boken. Det är ju inte obligatoriskt men om du vill ha ett intyg från oss så behöver vi ha in träningsdagboken och de träningsutvärderingar som finns med. Då bör du också fylla i de test som finns i början av träningsbilagan. Gör detta innan du börjar träningen.

Specialuppgifter som komplement till CD-träningen

Ett par gånger under varje träningsvecka kommer du att gå uppgifter av annat slag än att lyssna på CD-programmen. Jag kallar detta för Specialuppgifter och det kan röra sig om att du får lära dig att

tänka om (tanketräning), att göra en övning eller utföra en viss handling ("learning by doing"), att applicera den mentala träningen i en viss situation (tillämpningsträning) m m. Vissa av dessa uppgifter görs bara vid ett tillfälle medan andra görs under flera dagar.

Vissa sidor innehåller också en ruta med rubriken "Tänkvärt" med ett innehåll som är avsett för reflektion. Ibland förekommer också en ruta ("Leendet") med ett humoristiskt inslag, detta eftersom en glad sinnesstämning underlättar inläring och befrämjar såväl prestations- som hälsoutveckling. På vissa sidor finns också en FAKTARUTA och/eller CITAT. Många av de senare kan också förhoppningsvis framkalla ett leende.

STEG 1-3 DAG 1-24

Mental grundträning

- Steg 1 Muskelär avslappning**
Dag 1-10
- Steg 2 Muskelär och Mental avslappning**
Dag 11-17
- Steg 3 Det Mentala Rummet**
Dag 18-24

Syftet med den mentala grundträningen är:

- Att som namnet säger ge grunden för den fortsatta mentala träningen.
- Att förstärka de självreglerande inre system som hjälper kropp och sinne att behålla en optimal balans.
- Att ge ett antal specifika effekter (*se nedan*)

STEG I DAG 1-10

CD 1 – Program 1 Muskulär avslappning (*lång version*)

Syftet med det första programmet – den muskulära avslappningen är att:

- 1) Sänka "grundspänningen".
- 2) Öka förmågan till situationsspecifik spänningsreglering ("fysisk tuffhet").
- 3) Skapa en "avspänd effektivitet" med ökad prestationsförmåga trots lägre energiförbrukning.

Kommentarer

Detta första träningsprogram är dels lite längre än de övriga i serien och dels är det enda där du ska arbeta aktivt med kroppen. Som du kommer att förstå av de följande sidorna är detta första spänningsreglerande program en mycket viktig grund för både bättre prestationer och för att må bra.

Specialuppgifter
DAG 1-10

- 1) Identifiera (och anteckna i träningskortet) tre situationer, där du har upplevt att din muskulära spänning varit så hög att din prestationsförmåga har sjunkit.
- 2) Fundera på vad innehållet i Tänkvärt och Faktarutan betyder för dig innanför och utanför fotbollen

Tänkvärt !

BILD kommer!

Mental Träning bygger på eget ansvar och ser livet som ett "gör det själv projekt"

Citat om:
träningens betydelse

- ”The only place where success comes before work is in the dictionary”
John Wooden
- ”Det går två bussar från hotellet. Bussen kl 2 är för dom spelare som behöver extra träning. Den tomma bussen går kl 5”
David Bristol
- ”Alla vill vinna men långt ifrån alla är villiga att förbereda sig för att vinna”
Bobby Knight
- ”Ju hårdare du arbetar, desto roligare kan du ha sen”
Eldon Marshall
- ”Det är inte timmarna du lägger ner på träningen som räknas, det är den träning som du lägger in i timmarna”
Uneståhl
- ”En sak jag inte vill bli anklagad för är att jag inte gjorde mitt allra bästa på träning och match.”
Don Shula
- ”Priset för framgång är hårt arbete, hängivenhet för det som behöver göras och övertygelsen om att vare sig vi vinner eller förlorar så har vi gjort vårt allra bästa”
Vince Lombardi

DAG 1 – Mental grundträning
CD 1 (spår 1) Muskulär avslappning

Allmän träningsinformation

Tillbaka till naturen
Naturen har givit oss avslappning som det naturliga grundtillståndet kombinerat med förmågan att spänna de muskler som behövs för fysisk aktivitet. Detta ska jag förklara närmare under de följande dagarna för att visa hur en så här enkel träning kan göra dig till bättre fotbollsspelare.
Jag ska också visa hur du genom att få bort det vi kallar för den onödiga grundspänningen kan bli av med spänningsbesvär som kan ha funnits i årtal.

Avslappningsträning
Som metod använder jag här den amerikanske läkaren Jacobsons progressiva avslappning (något modifierad). Man kan nämligen inte slappna av genom viljemässig ansträngning. Försöker man slappna av så blir man ofta istället mer spänd. I själva försöket ligger nämligen ett spänningsmoment.
Däremot kan man ju spänna en muskel viljemässigt. Om man sedan låter bli att spänna så uppstår en avslappningseffekt som kontrast.

Om man på det sättet systematiskt går igenom kroppen under några veckor så lär sig kroppen vad avslappning är, en lägre grundspänning lärs in och automatiseras in på denna lägre nivå, d v s. den lägre grundspänningen finns där utan att man behöver tänka på det.

Enkel men effektiv träning för alla
Vi har under åren sett dramatiska effekter av en så här enkel träning. I vissa fall (inte för alla) har decennier av svår huvudvärk och migrän försvunnit efter några veckors träning.
Alla brukar dock uppleva att man efter träningen har mer energi (det ständiga energi-läckaget är borta) och att man känner sig mer "avspänt effektiv".

Behöver vi då alla den träningen?
I dagens samhälle blir svaret ett obetingat Ja! När Tomas Gustavsson började sin mentala träning så tänkte han först hoppa över den delen ("Jag känner mig avslappnad") Efteråt sa han: "Nu vet jag vad verklig avslappning är". Grundspänningen är lurig eftersom den hos de flesta blir så automatiserad att man inte märker den. Därför är det en bra investering för alla att lägga ner dessa få timmar av sitt liv på en träning, där effekterna kan bli livslånga

DAG 2 – Mental grundträning

CD 1 (program 1) Muskulär avslappning



Jobba – och njut!

Som du sett från den första träningssessionen så består programmet av två delar. En första längre del där du är aktiv (spänna musklerna för att sedan låta avslappningen komma i den muskel du just har spänt) och en avslutande del där du får njuta av den sköna känsla som kommer när hela kroppen har slappnat av.

Denna första träning har ett antal syften. Det första är att lära dig att bli avspänt effektiv. Detta är något annat än avslappning (icke spänning) En fotbollsspelare som är avslappnad kan inte spela fotboll. Har man ingen spänning i kroppen så kan man inte ens röra sig. Varje rörelse fordrar nämligen muskelspänning.

Avspänning istället för avslappning

Vad är det då som muskulärt skiljer en bra fotbollsspelare från en sämre? Jo, det är framför allt en enda sak och den har att göra med den träning som du just har påbörjat: "Förmågan att slappna av i antagonisterna"

DAG 3 – Mental grundträning

CD 1 (program 1) Muskulär avslappning

Allmän träningsinformation

När en fotbollsspelare ska göra en rusch, ta ner bollen eller slå en passning så är det vissa muskler som medverkar i aktiviteterna (synergister) medan andra motverkar och bromsar (antagonister)

Muskelspänning och Prestation

Leif Jansson var förbundskapten för bågskytte-landslaget när han började intressera sig för att ta reda på muskelspänningens betydelse för prestationen. Tillsammans med sin bror konstruerade han ett instrument för att mäta lokala muskelspänningar (EMG-Elektromyografi), ett instrument som också gick att använda ute på fältet. När han jämförde sina landslagsskyttar med andra på lägre nivå så var det obetydliga skillnader i synergistspänningen men radikala skillnader på antagonistsidan. Leif har sedan gått igenom de flesta idrotter, bl a fotbollen och funnit att det som framför allt skiljer bra fotbollsspelare från andra rent muskulärt är just förmågan att slappna av i antagonisterna.

Hur blir man då avspänd?

Man kan inte dock springa omkring på fotbollsplan och fundera över vilka muskler som är antagonister och hur man ska kunna slappna av dem. Det här måste kroppen få sköta om själv. Men för att kunna göra det måste kroppen veta vad avslappning i musklerna innebär. Det är det du får lära dig i detta första program.

Nyckelträning

Betydelsen av att lära kroppen avspänning har gjort att den träning som du just påbörjat har blivit en nyckelträning för all elitidrott. Eftersom Sverige var först både med denna forskning och med de systematiska träningsprogrammen för idrotten så känns det desto roligare att propagera för träningen med detta första program.