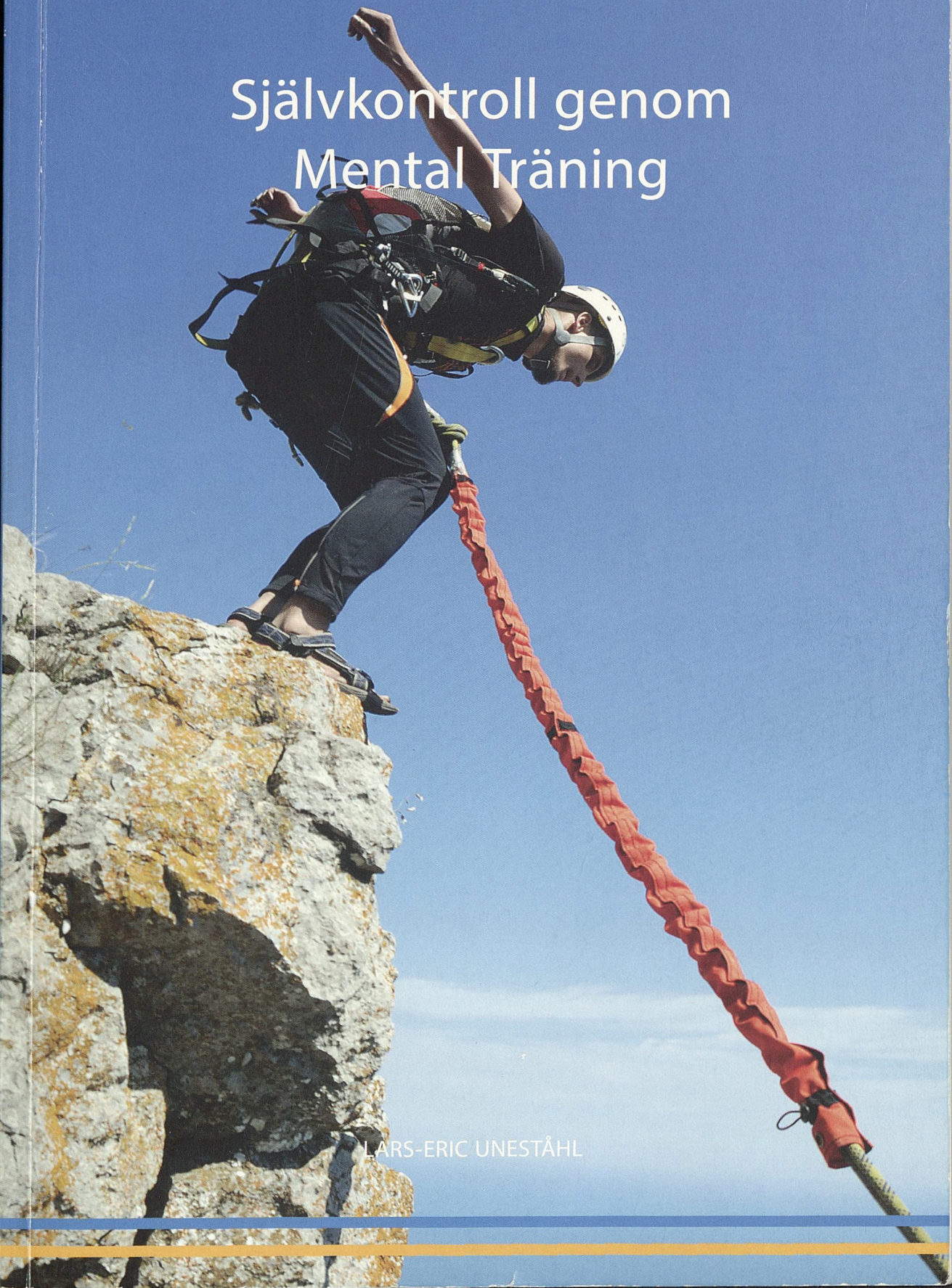
Självkontroll genom Mental Träning



LARS-ERIC UNESTÅHL

Självkontroll genom Mental Träning

Lars-Eric Unestål

Självkontroll genom Mental Träning
c Lars-Eric Uneståhl
Omslag: Anette Jonsson
12:e upplagan 2017
Scandinavian International University
www.siu.nu info@siu.nu 019-332233
tillsammans med
Buena Vida www.buenavida.se
070-3320036
Tryck: www.printstop.se /Druka

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis
Är enligt lag om upphovsrätt av den 30 december 1960
Förbjudet utan medgivande av Buena Vida och
Scandinavian International University.
Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje
Form av mångfaldigande genom tryckning, inspelning, etc.

Självkontroll Genom Mental Träning

INNEHÅLL

Förord	2
Inledning	4
Ett nytt sätt att ta kontroll	6
En idrottsgren är inte den andra lik	12
Motorisk inlärning genom mental träning	18
Informera utan att värdera	30
Bli målmedveten	36
Den vinnande känslan	45
Att vara tänd men inte spänd	56
Självuppfyllande profetior	69
Mental grundträning	75
Mental träning	81
Tävlingsförberedelser	93
Åtgärder vid tävling	104
Speciella metoder	117
Tillämpningar på andra områden	127
Vad händer sedan?	134
Att utbilda till framgång	143

FÖRORD

Den här boken är inte bara skriven för idrottsmän eller för personer som är intresserade av idrott. Den är skriven för alla som vill upptäcka sina egentliga resurser och som också vill utveckla dessa resurser. Den vänder sig alltså till alla de människor, som skulle vilja fungera och må bättre.

När jag i början av 70-talet började forska omkring mental träning, så var de två första frågeställningarna: Vad är orsakerna till att vi fungerar och mår bra? Vid den tiden (det gäller tyvärr fortfarande) var forskningen nästan bara intresserad av orsakerna till att vi fungerade och mådde dåligt. Ändå säger det sig självt att det är mer information i att ta reda på varför vi fungerar bra än varför vi fungerar dåligt.

Ger man en grupp ungdomar frågan: "Varför kommer vissa av er att göra en bättre insats i livet än de andra i gruppen?" så blir ofta motfrågan: "Vad menar du egentligen med en bättre insats?" Det kan vara svårt att enas om kriterier för ord som "bra insats", "utveckling", "framåtskridande", "framsteg" och "framgång." Idrotten utgör här ett undantag. Här är kriterierna enkla och klara. Springer man fortare, hoppar högre och kastar längre, så har man mer framgång än andra. Det var därför ganska naturligt att idrotten blev det försöksområde och det experimentfält, där den mentala träningen utvecklades.

I början av 70-talet började också idrottsmän och tränare att bli alltmera medvetna om att idrott var mer än muskelstyrka och syreupptagningsförmåga. Man började ana gränserna för utvecklingen av den fysiologiska sidan. Det som återstod att utveckla var det mentala området. Många började fråga sig om inte den psykiska träningen borde vara en lika självklar del som konditions- eller teknikträning. I den här boken har jag sammanfattat de viktigaste erfarenheterna från forskningen och det praktiska arbetet med mental träning under 70-talet. Forskningen har både omfattat probleminventeringar i olika idrotter samt utprövningar av åtgärdsprogram. Jag är tacksam mot Idrottens forskningsråd, som under en rad av år har anslagit medel till denna forskning.

Jag är också tacksam mot de förbund, som jag har haft förmånen att samarbeta med. Innehållet i boken har naturligtvis i hög grad påverkats av ett otal givande diskussioner med idrottsmän och tränare i en mängd olika grenar.
Det finns två faror med mental träning. Det ena är att man förkastar det utan att ta reda på vad det egentligen är. Den andra faran är det motsatta, man har för höga förväntningar. Du hör kanske talas om bowlaren, som efter första försöket med mental träning går ut och gör 300. Eller du hör om den medelmåttiga skytten, som efter en tids mental träning blir svensk mästare. Dessa exempel är emellertid undantag.

Det vanliga är att man måste träna lika målmedvetet och regelbundet som vid fysisk träning

Det finns idrottsmän som Ingemar Stenmark eller Gunde Svan, som själva arbetat sig fram till en mental styrka och en rätt attityd. Alla är dock inte lika lyckliga och för dem blir den mentala träningen desto viktigare. Egentligen kan man påstå att alla människor har outnyttjade resurser och det gör den mentala träningen till en träning för alla.

LARS-ERIC UNESTÅHL
Skandinaviska Ledarhögskolan
Hagalundsvägen 4 70230 Örebro

INLEDNING

"Ibland lyckas man med allt,
men andra gånger är det som förgjort"

Montreal onsdagen den 20 juli 1976. På innerplanen finns Ricky Bruch ledsen och förtvivlad. Han har just missat den tredje och slutgiltigt sista chansen att kvala in till finalen. Knappt 59 meter blev det som bäst. Detta trots att han senast dagen innan på träning gång på gång placerat diskusen bakom 65 meters strecket. Hur kan sådant hända? Vilka är orsakerna? Vilka åtgärder finns att ta till?

Mexico lördagen den 26 oktober 1968. Al Oerter har just med ett diskuskast på 64,78 säkrat guldmedaljen för fjärde gången i rad, något helt unikt. Knappast någon hade trott att "gubben" skulle kunna vinna igen och på ett så bra resultat - ingen utom tävlingsmänniskan Oerter själv, som återigen kastade precis så långt som behövdes för att vinna.

Hur är sådant möjligt? Vad innebär det att vara en tävlingsmänniska - att kunna växa med uppgiften? Det är några av de frågor, som jag skall försöka behandla i den här boken.

Innsbruck februari 1976. Vårt stora hopp i skidåkning efter Tomas Magnussons hemresa, Sven-Åke Lundbäck, säger dagarna före invigningen av olympiaden att "i den form jag befinner mig i för närvarande så kommer mina konkurrenter att få mycket svårt att slå mig." Resultat: 3 mil - 35:e man (över 6 min. efter täten), 15 km - 30:e, 5 mil - 16:e. Resultat som verkar oförklarliga. Att det inte var något fel i den fysiska formen visade Lundbäck genom att veckan efter vid SM i Umeå vinna både tremilen och femmilen.

Psykologiska faktorer spelar alltså en stor roll för prestationsförmågan och detta är ingenting unikt för enskilda idrottsmän utan gäller naturligtvis också lag. Ibland varierar spelet så mycket från en match till en annan att man knappt tror att det kan vara samma spelare på banan.

I ishockeyns "Stanley Cup" fordras ofta 7 matcher för att kora en segrare. Så också när "svensklaget" Winnipeg Jets mötte Quebec. I de första sex matcherna vann man varannan gång - och förvånansvärt stora segrar - innan Quebec vann den avgörande matchen med 8-2.

Vem minns inte Tre Kronors stormatcher mot Sovjet, Tjeckoslovakien och Kanada under årens lopp men också plattmatcher med försmädliga nederlag mot tex. Polen och Östtyskland under samma turneringar.

Ibland verkar det som om idrottsmannen själv är sin allvarligaste motståndare. Genom sina attityder till uppgiften - sina förväntningar om vad som kommer att hända - så har han redan grundlagt en kommande seger eller ett nederlag. Det finns lag som nästan alltid förlorar mot vissa lag trots att man tabellmässigt borde vinna - men så fort man kommer till den staden - den planen - den motståndaren - så är det som förgjort.

Frågor som söker svar.
Jag skall i den här boken belysa några av de viktigaste orsakerna till att sådant händer. Om man nu har en viss förmåga, varför kan man inte alltid använda sig av den? Varför kan man inte göra sig själv rättvisa i vissa situationer? Vilka psykologiska faktorer kan blockera och hämma och vilka kan underlätta prestationen? Vad är det ideala tillståndet när jag kan utnyttja min förmåga till 100%.

Mycket av det jag skall ta upp i boken gäller inte bara idrott utan kan också tillämpas på andra områden i vardagslivet. Även utanför idrotten spelar attityder, förväntningar, inställning, rädsla, nervositet och oro en avgörande roll för om jag kan göra mig själv rättvisa. Även om jag kan hålla ett utmärkt middagstal när jag är hemma i badrummet, så är det inte säkert att jag kan upprepa samma sak, när jag står i den verkliga situationen. De bilder vi har av oss själva och de förväntningar som dessa bilder ger upphov till kan många gånger vara den avgörande faktorn i våra problem, besvär och sjukdomar. Det kan t.o.m. vara det som fäller utslaget i kampen om liv eller död.

KAPITEL 1
Ett nytt sätt att ta kontroll

I inledningen gavs några exempel på hur prestationen kan variera hos samma idrottsman eller samma lag. Detta är så vanligt att man ofta tänker sig att det måste vara på det sättet. Hade det funnits metoder att komma tillrätta med detta, så skulle väl alla använda sig av sådana metoder. Det är riktigt att hittills har det varit mycket ont om metoder, och de som funnits har inte varit särskilt effektiva.

Det vanliga sättet
Vi har från barndomen lärt oss att kontrollera saker genom viljan. Det innebär att man gör saker, åstadkommer någonting, manipulerar omgivningen, använder sig av muskelaktivitet och spänning, man anstränger sig, sliter och kämpar. Kort sagt, det vanliga sättet att ta kontroll är den viljemässiga ansträngningen.

Vad är det för fel på det?
Den viljemässiga ansträngningen fungerar bra på många områden, men det finns också viktiga områden, där den inte alls fungerar. När vi t.ex. får problem av olika slag, så beror det ofta på att den viljemässiga ansträngningen inte fungerar. Vi får ju inte problem därför att vi vill ha det så, utan trots att vi inte vill.
Viljan är således ett honnörsord, som ofta överbetonas. "Bara du vill en sak, så nog kan du åstadkomma det". Men så enkelt är det naturligtvis inte.

Det är t.o.m. så att den viljemässiga ansträngningen kan få en rakt motsatt effekt. Du kan t.ex. pröva att försöka slappna av genom att verkligen anstränga dig. Du kommer då att märka att du istället blir mera spänd. Eller om du känner dig nervös, så pröva med att verkligen ta i för att bli lugn. Resultatet blir istället att du blir ännu nervösare. Eller varför inte pröva när du ligger på kvällen och har svårt att somna. Pröva då med att säga till dig själv: "Nu måste jag verkligen somna. Jag ska ju till skolan, jobbet i morgon - eller jag ska ha en viktig tävling. Det var väl märkvärdigt om jag inte ska kunna somna. Nu ska jag verkligen anstränga mig för att somna snabbt". Resultatet av det här blir istället att du ligger vaken ännu längre.

Gäller det idrott också?
Okey, säger du, men det här kan väl inte gälla idrotten. Idrott innebär ju att prestera och tävling innebär väl att kämpa, ta i, göra sitt yttersta, Ja, det tillvägagångssättet fungerar upp till en viss nivå, men sedan blir effekten negativ även här.
Förstå gången jag provade på golf, "råkade" jag få iväg en boll som seglade iväg ca 100 meter. Jag blev glad och trodde att jag nu hade kommit på hur man skulle göra. Nu gällde det bara att öka kraften i slaget för att de riktiga längderna skulle komma. Resultatet blev det motsatta. När jag sopade till av alla krafter, så gick det inte alls. Okey, det gäller kanske mer "mentala" sporter som golf, skytte, bowling m.fl., men

hur är det då med kraftsporter, t.ex. sprinterlöpning.

Att springa avslappnat
Gör ett experiment så får du se. Mät upp en distans, som är lagom för dig, 60, 80 eller 100 meter. Löp den sedan på tid under två olika betingelser.
1. Ena gången tar du i för allt vad du är värd, du kämpar dig igenom loppet, så att du riktigt känner hur du använder alla de krafter du har.
2. Den här gången bestämmer du dig först för att göra ett bra lopp, du kan t.o.m. börja med att bildmässigt se dig själv löpa (målprogrammering). Nu har du talat om för kroppen vad den ska göra och nu överlämnar du resten åt kroppen. Under loppet ser du hur kroppen flyger fram över banan och hur lätt och lekande det går.

Trots att du i sista fallet inte känner att du tar i på samma sätt som förut, så skulle det förvåna dig mycket om inte tiden blir bättre i det här andra fallet.
Vår tidigare sprinterdrottning Linda Haglund påpekade många gånger under sin karriär hur viktigt det var att springa avslappnat. När Christer Garpenborg löpte 100 m vid OS i Montreal 1976, så gick det bra 50 meter. Sedan började han "arbeta på"att öka farten ännu mer, spände sig och fick en dålig tid.
Det här är alltså ett problem som gäller på många områden, inklusive idrotten. Ju mer jag tänker: "Nu får jag inte rodna, stamma, bli nervös, missa den här straffen eller passningen" desto större är risken att det, som jag inte vill, ska hända.

Den nya kontrollen
Alternativet till den viljemässiga kontrollen är en tankemässig eller föreställningsmässig kontroll. Den består av två moment:
I. Målprogrammering
II. Låta det hända
Enligt mitt sätt att se är dessa principer de två viktigaste inom all tävlingsidrott och varför ska jag försöka förklara på ett antal sidor framåt.

Den oböjliga armen
En övning, som på ett fascinerande sätt demonstrerar den nya kontrollen, är följande: Arbeta två och två. Fatta med din vänstra hand om din kamrats överarm och med din högra hand om hans handled. Grip sa att du lätt kan böja hans arm i armbågsleden. Hans uppgift är nu att hålla sin arm rak, medan du av alla krafter försöker böja den. Han ska alltså försöka hålla sin arm rak, och det ska han göra på två sätt:

l. Låt honom ta i allt vad han kan för att hålla armen rak, spänna musklerna i hela armen till det yttersta, anstränga sig så att det syns i ansiktet att han tar i. Känn efter hur mycket du måste ta i för att böja hans arm.
2. Säg till honom att göra en målprogrammering att armen är oböjlig, och sedan låta armen spänna sig själv. Upprepa för honom att armen är oböjlig, han kan föreställa

sig den som en järnstång eller att det finns en energiarm som går längs hans arm och rakt in i väggen, det finns ingenting som kan böja hans arm. Pröva sedan hur mycket du måste ta i för att böja hans arm.

Skifta gärna så att ni bägge får pröva det här. När det här fungerar och det gör det ofta redan första gången, då blir man minst sagt förvånad. Trots att det är mycket svårare att böja armen andra gången, så har man ingen direkt känsla av att man tar i. Det verkar som om armen själv håller sig rak.
Hur kommer det sig att armen lättare böjer sig, när man satsar av alla krafter för att hålla armen rak? Ja. det är egentligen inte så konstigt, som det kanske verkar.
När du använder den vanliga kontrollen och viljemässigt spänner armen ja då spänns alla musklerna i armen, dvs. inte bara de muskler som håller armen rak, utan även de muskler som böjer armen. Du får alltså en tendens till böjning, när du satsar på det sättet.
När du istället använder dig av det andra sättet, då gör du en målprogrammering, dvs. du föreställer dig det som ska ske. Sedan vet armen vad den ska göra för att nå det målet. Armen vet vilka muskler, som ska spännas, hur stor spänning det bör vara i dom, och vilka muskler som inte ska spännas. Man får alltså en differentiell spänning i armen; rätt spänning i de muskler som håller armen rak och avslappning i antagonisterna.
Vi ska alltså i boken titta på metoder, som något överdrivet kan sammanfattas under rubriken: Hur man når toppresultat utan att egentligen anstränga sig.

Förändringsmodell

Utgångsläget - Resurser Hinder Metoder - Mål

Utgångsläget	Hinder	Metoder	Mål
Kap. 2	Kap. 7	Kap. 1	Kap. 5
Kap. 3	Kap. 8	Kap. 9	Kap. 6
Kap. 4		Kap. 10	Kap. 15
		Kap. 11	
		Kap. 12	
		Kap. 13	
		Kap. 14	

Utgångsläget
Utgångsläget har att göra med följande:
1. Personliga förutsättningar
2. Typ av idrott
3. Motorisk inlärning
4. Information

1. Personliga förutsättningar
Denna punkt kommer endast att beröras i förbigående. De anatomiska och fysiologiska förutsättningarna överlämnar jag helt åt andra författare, medan de psykologiska förutsättningarna för att nå bra resultat indirekt kommer att beröras. En utredning, som gäller en individ, kan användas för urval eller för rådgivning. Många i Sverige är naturligt nog emot en urvalsmodell av öststatstyp, där man redan i mycket unga år prövas, sorteras och inriktas på den tävlingsidrott, som man anses bäst lämpad för.
Ordet rådgivning har en betydligt positivare klang. Min förhoppning är att det i Sverige kommer att skapas möjligheter för en framtida rådgivning för idrottsintresserade. Den skulle kunna likna den som man redan har på yrkessidan. Ungdomar, som är intresserade av idrott, men som inte vet i vilken gren de har största möjligheterna att lyckas, skulle här kunna
få hjälp. En endagarstestning med teoretiska och praktiska prov skulle som resultat kunna ge en profil med variabler som korta/långa muskelfibrer, prestationsbehov,

emotionell stabilitet o.s.v., som skulle kunna utgöra en god vägledning, när man ska välja sin specialidrott.
Vi har vid GIH i Örebro påbörjat arbetet med att spara upp i olika länder befintliga test på detta område. På områden, där test saknas eller där testen är av dålig kvalite, försöker vi konstruera och utpröva nya test. I lärarhandledningen till denna bok finns ett sådant nykonstruerat test med. Testet mäter ett tiotal för idrott viktiga psykologiska funktioner.

2. Typ av idrott
Som framgår av nästa kapitel (2), så kan idrott delas in och delas upp på många olika sätt. Detta har betydelse både när det gäller de personliga förutsättningarna och för typen av mental träning. En bra golfare ser naturligt ganska annorlunda ut än en långdistansare eller tyngdlyftare.

3. Motorisk inlärning
Det tredje kapitlet, som handlar om mentala aspekter på motorisk inlärning, behövde naturligtvis inte räknas in i beskrivningen av utgångsläget utan skulle kunna ses som ett medel att utifrån vissa förutsättningar nå ett bra resultat. Eftersom kapitel 3 är det enda kapitel, som tar upp den direkta inlärningen, medan resten av boken kommer att handla om hur man på bästa sätt använder sina resurser, så har inlärningen räknats in till resurssidan.

4. Information
För att kunna fastställa utgångsläget fordras att man ger en klar och entydig information, helst bildmässig. Denna bör vara så värderingsfri som möjligt. Detta innebär att man accepterar utgångsläget men däremot inte att man accepterar att det måste vara så.
Så länge som man förnekar utgångsläget är det alltså svårt att åstadkomma någon förändring. Kapitel 4 handlar därför om hinder för denna värderingsfria information. Ett exempel på sådana hinder är våra försvarsmekanismer.

Målen
Efter att ha fastställt och accepterat utgångsläget så följer fastställande av målen som nästa steg i förändringsmodellen. Detta innebär att man informerar kropp och sinne om vad man väntar sig av dom. Vanligtvis är många mål omedvetna, varför kapitel 5 handlar om att bli mer målmedveten.
I nästa kapitel beskrivs den s.k. "vinnande känslan", dvs. det idealtillstånd, som idrottsmän upplever ibland, det tillstånd då allting fungerar perfekt.

Hinder
Som redan nämnts så finns det många faktorer av psykologisk natur, som hindrar en idrottsman att förverkliga sina mål. I kapitel 7 och 8 behandlas två sådana hinder, nämligen spänning och negativa självuppfyllande profetior.

Mental träning
Om hur man trots dessa hinder ska kunna förverkliga de mål som mån satt upp handlar de följande fem kapitlen. Där presenteras en modell för mental träning, som startar med mental grundträning. Denna syftar både till att lära ut spänningsreglering och avkoppling men också till att ligga till grund för den efterföljande mentala träningen.
Grundträningen är mer allmän och bygger i stor utsträckning på spontaneffekter. Den efterföljande mentala träningen är mer målinriktad och kan delas upp i tävlingsförberedande åtgärder och åtgärder vid själva träningen.

Tillämpningar utanför idrott
Boken slutar med ett kapitel, som visar hur principerna i mental träning också kan tillämpas på annat än idrottsliga problem. En av fördelarna med mental träning är ju dess allmängiltighet. Även när jag slutar idrotta ska jag kunna ha nytta av vad jag lärt mig på detta område.

KAPITEL 2

En idrottsgren är inte den andra lik

Behovet av psykologisk träning kan variera avsevärt mellan idrottsmän i samma gren, men är ju också så att olika grenar ställer olika slags krav, fysiskt och psykiskt. För att lättare kunna resonera om psykologiska krav och åtgärder ska jag börja med att presentera ett förslag till uppdelning av idrottsgrenar.

I. Fysiska - psykiska prestationer.
För att bli en god långdistanslöpare krävs både fysiska förutsättningar och långvarig fysisk träning medan man kan bli en god golf- eller curlingspelare utan vare sig några speciella fysiska företräden eller någon märkvärdig syreupptagningsförmåga. Räknar man in t.ex. schack som idrottsgren, så kan man alltså hitta områden med ännu mindre krav på fysisk aktivitet. Här blir istället olika psykologiska egenskaper de viktiga.

II. Topp-prestationer - jämna prestationer.
Till det förstnämnda räknar jag grenar, där den enskilda prestationen i sig ligger långt ovanför förmågan hos gemene man, t.ex. friidrott. Å andra sidan kan mannen från gatan gå in i en bowlinghåll och utan att tidigare ha tagit i ett bowlingklot prestera det bästa resultat som man kan erhålla, nämligen en strike. Svårigheten ligger i att göra det gång på gång.

Jag innehar själv rekordet för lerduveskytte (skeet) här i landet med 100 % träff. Till saken hör dock att jag endast skjutit två skott. Att skjuta ned en eller två lerduvor är inte så märkvärdigt, men att skjuta 195 av 200 det är svårt det.

Idrotter, som bygger på jämnheten i prestationen, är mentala idrotter, mer känsliga för störningar än de flesta andra grenar.

III. Kortvariga - långvariga prestationer.
En tävling kan vara över på 10 sekunder (löpning 100 m) eller vara i flera timmar (maraton, skidor, cykling, segling). Fysiskt krävande idrotter kan där delas upp i anaeroba kontra aeroba, d.v.s. 100 meter kan man springa på ett enda andetag, men vid tidsmässigt långa prestationer straffar det sig omedelbart om man försöker arbeta med syreskuld.
Bland andra skillnader kan nämnas att tidsmässigt korta prestationer inte ger samma möjligheter att reparera misstag.

IV. En prestationsperiod - flera prestationsmoment.
I grenar som löpning, simning, skidor och skridsko, där prestationsresultatet uttrycks i tid och där man sysslar med start och mål, omfattar tävlingsmomentet endast en prestationsperiod. I grenar som kast, hopp, bollspel eller andra spel är prestationen uppdelad på två eller flera delperioder med pauser emellan.
Pauser eller inte påverkar bl.a. uppläggningen av den mentala förberedelsen och regleringen av tävlingsspänningen.

V. Prestationstid - paustid.
De idrotter som har pauser inlagda, varierar t.ex. ifråga om kvoten mellan prestationstid/paustid. I grenar som ishockey, fotboll, tennis och andra bollspel utgör pauserna endast en mindre del av den sammanlagda matchtiden. I grenar som t.ex. hopp och kast är förhållandena precis motsatta, en höjdhoppstävling som varar i två timmar medför för deltagarna ett antal mycket korta prestationsmoment. Den sammanlagda prestationstiden ligger i regel under en minut, resten är paustid.

VI. Fritt - bundet prestationsögonblick.
I golf slår eller puttar jag först när jag känner mig beredd. Även i friidrottsgrenar som hopp och kast bestämmer jag själv prestationsögonblicket, men där är friheten tidsbegränsad. I löpning är det däremot startern som bestämmer när jag ska börja springa. Många idrotter innehåller moment av båda slagen. I tennis bestämmer jag i stort sett själv när jag vill slå serven, men i fortsättningen måste jag slå när bollen kommer tillbaka. Idrotter, som sätts igång av starter, kan delas upp i grenar med gemensam start och sådana med enskild start. Det är lättare att göra sitt eget lopp i skidor, där man startar med tidsintervall än i banlöpning, där alla startar samtidigt.

VII. Anpassning - eller ej - till motståndaren.
I boxning, brottning och de flesta bollspel registrerar jag vad motståndaren gör och tar hela tiden hänsyn till detta, medan jag i friidrott, cykel, golf etc, följer samma rörelsemönster oberoende av vad motståndaren gör. I idrotter av den senare typen är det naturligtvis lättare att nå en hög automatiseringsgrad jämfört med idrotter, som innehåller mer av planerande och intellektuella överväganden.

VIII. Graderad prestation - antingen/eller.
I t.ex. friidrott sker en gradering av prestationerna i termer av sekunder, centimeter och poäng, medan man i fotboll antingen gör mål eller inte. Man kan träffa både stolpe och ribba, men det räknas inte. Fotboll består ju av mycket mer än skott på mål, men det är bara detta som kan ge resultat. Sannolikheten att få mål varierar också t.ex. mellan fotboll, ishockey och handboll.

IX. Sammanlagda -bästa resultatet.
I bollspel och sporter med tidsprestationer ackumuleras resultaten tills dess att en viss sträcka är avverkad, en viss tid har gått eller en viss poäng har uppnåtts. I t.ex.

hopp och kast är det däremot den bästa prestationen som avgör, den som kastar eller hoppar längst vinner oavsett om de övriga kasten eller hoppen är mycket sämre. Man kan fortsätta denna uppdelning och t.ex. skilja på höjdhopp och stavhopp från längd, tresteg och kast. I de sistnämnda grenarna kan ju vinnarresultatet komma när som helst, även i första hoppet/kastet, medan vinnarresultatet i höjd och stav av naturliga skäl kommer i slutet. Vinnarhoppet behöver där alltså inte vara det bästa hoppet. En ojämn hoppare har således lättare att vinna i längd jämfört med höjd. Ett enstaka drömhopp som Bob Beamons Mexikoresultat fungerar i längd men inte i höjd.

X. Omedelbar - fördröjd feedback
I vissa idrotter t.ex. tennis, golf, målskott i bollspel, får jag snabbt reda på om jag gjort rätt eller ej. I andra idrotter, t.ex. simning, kommer den informationen senare genom placering eller sluttid.

XI. Koncentration. Typ och nivå.
I sporter med bestämt rörelsemönster och bestämd prestationsinriktning, t.ex. skytte, kan koncentrationen bli intensiv och inriktad på ett mindre uppmärksamhetsområde. Det perfekta seendet minskas och allting utom vägen fram till målet kan försvinna.
I idrotter, där jag måste ta hänsyn till motståndaren och där många olika saker kan inträffa, bör koncentrationen vara av ett annat slag: "Förvänta dig ingenting men var beredd på allting" d.v.s, koncentrationen är fördelad över ett större område.
I sporter, där ett nederlag (boxning. brottning) eller t.o.m. förlust av livet (bilsport) kan hänga på ett enda missgrepp, fordras en hög koncentration under hela prestationsperioden.

XII. Jämn formkurva -tappning.
I lagsporter som fotboll eller ishockey med många och täta matcher under en lång säsong bör den fysiska och mentala träningen vara annorlunda än i t.ex. simning, där formen toppas ett par gånger om året.

XIII. Styrka - Teknik - Taktik.
Vissa idrotter kan rubriceras som kraftsporter, d.v.s. där muskelstyrka är en mycket viktig faktor. I vissa grenar bör detta vara kombinerat med snabbhet. I andra sporter är tekniken viktigare än muskelstyrkan. I vissa lagspel kan ett lag, som har mindre resurser än det andra laget, vinna tack vare en överlägsen taktik.

XIV. Publiksporter - anonyma sporter.
Vilka idrotter som är de största publiksporterna kan variera en del från land till land, men allmänt kan sägas att kampidrotter (många bollsporter) och riskfyllda sporter (formel 1) tycks locka mer publik än andra. Bland mer anonyma och publikfattiga idrotter kan nämnas skytte och orientering.

XV. Inre - yttre förstärkning.
Vårt beteende styrs av våra behov och av de konsekvenser som följer på ett visst beteende. Positiva konsekvenser, d.v.s. belöning eller förstärkning, ökar ett visst beteende och tvärtom. Bland inre förstärkare kan nämnas positiva känslor av typ tillfredsställelse och glädje, medan yttre förstärkare omfattar pengar och andra förmåner, uppmärksamhet och berömmelse.
I många idrotter har den ökade professionaliseringen och ekonomiseringen inneburit en omfördelning från inre till yttre styrfaktorer (t.ex. i tennis, ishockey, fotboll).
Det finns dock fortfarande sporter kvar som liksom orientering lockar massor av människor utan att kunna erbjuda vare sig ekonomisk ersättning, priser eller idolisering i massmedia. Det är fortfarande tjusningen i själva sporten, som gör orienteringen så attraktiv för så många.

XVI. Låg - högrisksporter.
För att dela in sporter efter denna rubrik skulle man kunna utgå från statistiken över idrottsskador. Ett annat kriterium skulle kunna vara antalet olyckor med dödlig utgång.
Att högrisksporter ändå attraherar så pass mycket publik och aktiva kan ha att göra med att många människor i dag upplever en viss understimulans (uttråkning). Det räcker inte för alla att tillfredsställa behovet av spänning i tillvaron genom att se en spännande deckare på TV. Många vill se andra människor utsätta sig för fara (en lindansare utan skyddsnät drar mer publik) och en del vill själva utsätta sig för fara. Ronnie Pettersson körde inte bara formel 1 för de stora pengarnas skull. Han hade tillräckligt för att ha kunnat sluta för länge sedan. Nej, det finns många exempel på människor som gärna utsätter sig för fara utan någon ersättning alls. Det finns t.ex. bergsbestigare, som ständigt utsätter sig för livsfara utan att vare sig få betalt eller bli omnämnda i massmedia. Det finns ett behov hos många av oss att utforska vad vi klarar av, var gränserna för vår förmåga går, och även detta när det gäller farofyllda aktiviteter,

XVII. Ung - gammal elit.
I simning, gymnastik, konståkning etc. kan man redan i de första tonåren vara världsstjärna, medan en långdistansares bästa ålder ligger en bra bit över 20 år. De äldsta elitidrottsmännen kan man hitta i grenar som skytte, bowling, curling och golf, d.v.s. idrotter där den mentala utrustningen och erfarenheten betyder mer än fysiska resurser.

XVIII. Individuella – lagidrotter.
Med en individuell idrott kan menas att den enskilde idrottsmannen ensam svarar för prestationen, medan resultatet i lagidrotter är beroende av en samverkan mellan flera. Hur många som ingår i ett lag kan variera från ett minsta antal av två upp till ett tjugotal. Det finns två typer av lag. Det vanligaste är att lagmedlemmarnas prestationer sker samtidigt som i de flesta bollsporter, det andra att prestationerna

kommer efter varandra, t.ex. lagkapp eller stafett. Som vi ska se så varierar behoven av mentala åtgärder hos medlemmarna i ett lag, varför träningen oftast får läggas upp på individuell basis eller med laget uppdelat i mindre grupper.

XIX. Egna kroppen - redskap.
De flesta idrotter använder sig av någon form av redskap t.ex. kast. spel. cykel och segling, men det finns också idrotter där endast den egna kroppen behövs, t.ex. löpning eller brottning.
De idrotter, som använder redskap kan delas upp utifrån hur mycket redskapets beskaffenhet betyder för utgången. I grenar som kula eller diskus är redskapen helt standardiserade, vilket gör att man på tävlingar använder sig av gemensamma redskap. I spjut och stav finns också standardiserade krav, men där använder de flesta idrottsmän sig av personliga redskap.
På områden med mindre standardiserade bestämmelser kommer materialets beskaffenhet att få en mycket större betydelse för utgången. I motorsporten är bilarnas prestanda av minst lika stor betydelse som förarskickligheten och i t.ex. hästsport är materialet ofta viktigare än personen

XX. Objektiv - subjektiv bedömning.
De flesta idrotter har klara och objektiva prestationskriterier. Man uttrycker prestationen i en viss tid, längd, höjd eller poäng. Detta innebär att idrottsmannen också på träning kan göra en bedömning av sin prestation mot ett objektivt kriterium.
I spel finns också klara kriterier för vad som fordras för att vinna, men där är naturligtvis motståndarens eller motståndarnas prestation en viktig faktor att ta hänsyn till. En dålig prestation kan räcka förutsatt att motståndaren presterar ännu sämre, samtidigt som att spela på toppen av sin förmåga inte alltid räcker för vinst.
Det finns dock idrottsgrenar som inte har några klara kriterier på vad som är en god prestation. Där sker bedömningen genom subjektiva skattningar av ett antal experter. Exempel på sådana grenar är gymnastik, konståkning och simhopp. Samma prestation kan där bedömas ganska olika av olika domare. De undersökningar som gjorts tyder på en dålig reliabilitet (överensstämmelse) mellan domarnas bedömningar, vilket tyder på att bedömningskriterierna borde ses över.
I skidhopp har man kombinerat en objektiv och en subjektiv bedömning genom att lägga ihop hopplängd och domarpoäng. Även i bollspel förekommer en slags kombination. Ett mål är t.ex. inte ett mål förrän domaren har godkänt det.

Man kan säkert hitta många fler indelningsgrunder - men de exempel som jag tagit belyser tillräckligt klart att idrott är långt ifrån något enhetligt område. De som frågat sig vad som är gemensamt mellan alla tänkbara idrottsgrenar har säkert haft mycket svårt att hitta något entydigt svar.
Genom att idrottsgrenar skiljer sig så mycket i karaktär tar de därför i anspråk högst olika förmågor, fysiologiskt, anatomiskt och psykologiskt. Denna bok, som framför

allt skall syssla med psykologisk eller mental träning kommer därför att i olika sammanhang anknyta till uppdelningen på föregående sidor.

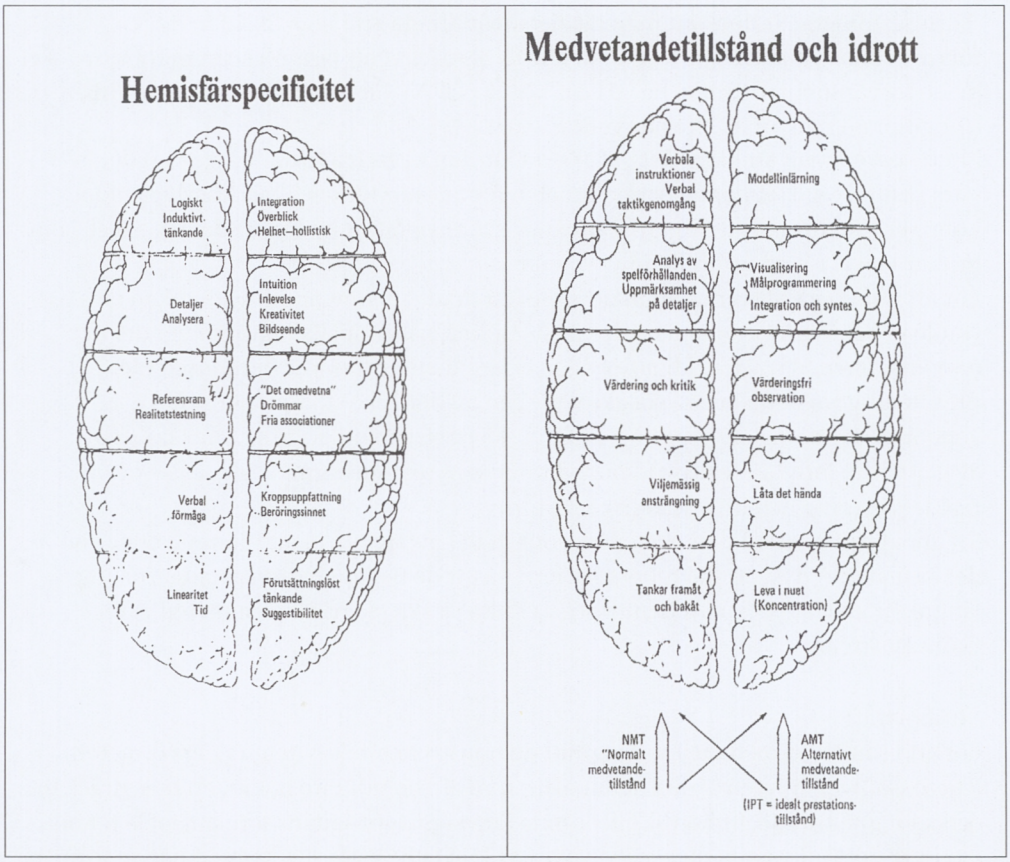
KAPITEL 3

Motorisk inlärning genom mental träning

Som vissa så riktigt påpekat så finns det inte något sådant som att lära ut, utan bara att lära in. Man kan vara en hur kunnig och skicklig instruktör som helst men om man inte når fram med sitt budskap, så sker förstås ingen inlärning. Det är alltså vissa principer för inlärning, som kommer att beröras i detta kapitel.
Jag kommer naturligtvis inte att gå igenom hela inlärningsområdet. Detta både av utrymmesskäl och av det skälet att det finns många bra böcker skrivna om inlärning. Den intresserade läsaren kan alltså lätt skaffa sig denna kunskap på annat håll.
Jag ska istället diskutera en del aspekter på motorisk inlärning, som man har svårt att hitta i vanliga läroböcker. Kapitlet avslutas sedan med ett förslag till en modell för motorisk inlärning, där det dominerande inslaget utgörs av mental träning.

Bli mer högervriden

I en bok om hypnos (Uneståhl, L-E (Red.) Hypnos i teori och praktik, Veje Förlag, 1982) ägnas ett kapitel åt hemisfärspecificitet. Eftersom de flesta av förslagen i detta kapitel bygger på den teorin börjar jag med att ge en kort presentation av den.
Redan på 1800-talet började man få en viss uppfattning om att uppkomna hjärnskador, t.ex. skottskador inverkade menligt på olika funktioner beroende på var skadan var lokaliserad. Kunskapen om var i hjärnan olika funktioner finns representerade har ökat betydligt sedan femtiotalet, när man började med experiment där man hos djur och människor har skurit av förbindelselänken mellan vänster och höger hjärnhalva (corpus callosum). Svårt epileptiska patienter, som genomgått en sådan operation, kommer efteråt att fungera som i stort sett två olika människor, om man stimulerar en hjärnhalva i taget. Genom sådana experiment har kännedomen ökats om vilka funktioner, som är lokaliserade till vänster resp. höger hjärnhalva. (Exempel på denna funktionsuppdelning ges i figurerna på sidan 19.)



Det är viktigt att lära sig flexibilitet, dvs. att flytta aktiveringen mellan vänster och höger beroende på uppgiftens art och vad situationen kräver. Genom att uppfostran, skolan och hela vårt samhälle framför allt tränar och betonar vänstersidiga funktioner, så försvåras denna flexibilitet.
Eftersom motorisk inlärning, träning och tävling i stor utsträckning bygger på högersidiga funktioner, är det viktigt att lära sig metoder som syftar till ett "hemisfäriskt skift." En sådan metod är den mentala grundträning som beskrivs i kapitel 9.

Glöm bort vad du tror att du kan
eller inte kan lära dig.
Om du skulle få 25 minuter på dig för att lära en 50-års man eller kvinna, som aldrig tagit i ett tennisracket, att spela tennis, så skulle du nog säga:
"Det är omöjligt. Möjligen om jag får några veckor eller månader på mig." Ändå har Gallwey, författaren till Inner tennisböckerna, visat att det är möjligt.

Förutsättningen är dock att man får personen ifråga att lägga åt sidan de förväntningar man har om vad man har för kapacitet att lära. Vi styrs oerhört mycket av de förväntningar som vi har på oss själva och på vår förmåga. Om vi går till en uppgift med tankarna: "det här verkar svårt
"Inte kommer jag att klara det", så blockerar den negativa inställningen en del av våra resurser, vilket gör att sannolikheten för att misslyckas ökar. Misslyckandet kommer i sin tur att ytterligare stärka oss i vår uppfattning. Det är denna cirkel, som brukar kallas för en uppfyllande profetia.
För att kunna gå till verket utan dessa förutfattade meningar om vad vi kan lära oss, skulle vi behöva blockera den här vänstersidiga självkritiska faktorn, den del av referensramen, där våra tidigare dåliga erfarenheter finns inprogrammerade.
Ett sätt att göra detta är att öka aktiveringen av den icke-dominanta sidan, t.ex. genom avslappning, avkoppling. Som vi ska se så småningom, så minskar under avslappning inflytandet av sådana faktorer som referensram, realitetstestning och kritisk-logiska faktorn.
Ett annat sätt är att få den personen, som skall lära sig något att glömma bort, vad det är han gör, dvs. att distrahera honom, så att de negativa förväntningarna inte längre får en chans. För att demonstrera detta så ska jag nämna en metod, som Gallwey använt.

Studs - träff
För att i samband med ett TV-program demonstrera effektiviteten i denna metod, letade Gallwey upp en 45-års hemmafru, som aldrig tidigare hållit i en tennisracket, och som inte trodde att hon skulle kunna lära sig något sådant som att spela tennis. Hon var kort till växten men vägde över 85 kilo och sysslade inte med någon form av sport. När M kom till tennisplan och såg kamerorna höll hon på att vända om omedelbart. Tanken på att göra bort sig i TV var inte särskilt uppmuntrande. Hon fick försäkringen att hon inte skulle behöva göra något hon inte kunde, och lovade då att försöka.

Medan Gallwey började slå ett antal bollar, som kastades till honom fick M instruktioner att noga följa bollen och säga "studs" varje gång bollen slog i marken och "träff', när bollen träffade racketen.
När M hade lärt sig detta och kunde följa spelet genom "studs" och "träff" utan någon spänning i rösten, fick hon ställa sig på Gallweys plats och ta racketen. Hennes uppgift var inte att slå till bollen utan att hålla fram racketen och fortsätta att registrera bollarna genom att fortsätta med "studs" och "träff'.
M:s röst blev genast mer spänd men efter att Gallwey kastat ett tiotal bollar till henne blev hennes röst återigen lugnare och mer avslappnad. Nästa instruktion blev då: "När du känner för det så låt racketen svänga (inte sväng racketen och fortsätt att säga "träff', när bollen träffar racketen".
M. slog sin första boll över nät med förvånansvärd följsamhet. Hon skrek till av förtjusning och missade sedan tre i rad. Hennes röst hade blivit högre och mer spänd. Orsaken till missarna var att hon efter den första lyckade bollen hade börjat försöka att slå över bollarna.

Hon fick då instruktionerna att sluta försöka och istället koncentrera sig på att undersöka hur hennes "studs", "träff" var synkroniserade med bollen. Efter två minuter gick de flesta av hennes bollar över nät. Sedan började också hennes fötter att röra sig. Efter några minuters experimenterande började hennes fötter röra sig på ett sätt, som verkade hämtat ur instruktionsboken.

"Vad händer med dina fötter?" frågade Gallwey. "Det vet jag inte. De tycks röra sig mer än när jag började." - "Rör du dem med avsikt?" - "Nej jag gör bara "studs", "träff" och tänker inte på någonting. Det här är verkligen kul."
Resten var enkelt. Efter ett litet tag började M ändra fattning för forehand och backhand (helt omedvetet). Efter sammanlagt ca 15 minuter hade Gallwey och M slagväxlingar, som varade upp till 10 eller 12 slag. Hon var helt absorberad av uppgiften (studs, träff) och störtes varken av missar eller av bra slag.
Gallwey använde en annan övning för att lära M serva och efter 5 minuters övning, servade hon ett helt game utan ett enda dubbelfel. I genomsnitt varade varje poäng 4-5 slag från vardera sidan. När spelet avslutades hade 25 minuter förflutit sedan man började.
Vad man med TV-programmet ville visa var alltså hur mycket en person, som börjar från den absoluta början, egentligen kan lära sig utan att få några som helst tekniska instruktioner.
Som alla förstår är ju just avsaknaden av tekniska instruktioner en förutsättning för den snabba och effektiva inlärningen. De principer, som demonstreras i exemplet ovan, gäller inte bara vid motorisk inlärning utan också när man skall använda sig av det som lärts in tidigare. Jag kommer alltså tillbaka till dessa principer i avsnittet om psykologiska principer vid tävling.

Kan någon säga till när jag gör rätt
Om man plockar in ett tjugotal människor från gatan och ber dom ställa sig på straffpunkten på basketplan och kasta 10 straffkast, så kommer antalet träffar att stanna vid 1-2. Med en intensivträning av straffkast så kan man efter ett antal veckor nå en nivå, där antalet träffar är ungefär lika stort som antalet missar.
Vad har hänt under träningsperioden? Jo, skickligheten att kasta bollen i korgen har ökat. Detta kan verka underligt, ty vad är det man har tränat på framför allt? - Jo, att missa korgen. Man missar ju korgen 9 gånger av 10 i början, och ända fram till jämviktsläget har man ju fler missar än träffar.
Men trots att man framför allt tränar på att missa korgen lär man sig att träffa mer och mer. Varför det?
Jo, för det första har vi från början gjort en målprogrammering, vi har klargjort att vår avsikt är att lära oss träffa korgen i allt större utsträckning. För att klara detta måste vi få kontinuerlig information om hur vi lyckas i våra försök. Detta kallas för feedback och är en mycket viktig faktor, som måste till för att effektiv inlärning ska kunna ske.
Varje gång bollen går i korgen får vi alltså en information om att det vi gjorde alldeles innan var riktigt, och detta lärs då in. För att nå fram till ett inlärningsmål, så måste man alltså få information om resultatet av träningen.

Denna information kan fås genom i huvudsak tre kanaler: Hörseln, synen och känseln. Informationen kan vara av två slag: Inre feedback eller yttre feedback. Inre feedback kommer från känselreceptorer i muskler, senor och leder. För att kunna göra en mjuk och kontrollerad rörelse fordras information om de olika kroppsdelarnas relativa läge, spänningsnivå mm.
Vid yttre feedback kommer informationen om de pågående rörelserna och om resultatet av den motoriska aktiviteten genom de yttre sinnesorganen, framför allt syn och hörsel. Jämförelse görs i regel mellan något fastställd standard och den aktuella prestationen. Med hjälp av denna yttre feedback ökar överensstämmelsen allt mera mellan standarden och den aktuella prestationen.

Jag vet inte vad min kropp gör
Föreställ dig att du gör två straffkast i basket. Det första kastet går i korgen, det andra utanför. Om jag skulle be dig att efteråt beskriva vad du gjorde annorlunda andra gången jämfört med det första lyckade kastet, så skulle du förmodligen inte kunna det. Du skulle kanske säga så här: "Jag gjorde på samma sätt bägge gångerna. Det var bara det att första gången råkade bollen gå i, andra gången hamnade den vid sidan om korgen".
Det intressanta med det här är att det du gjorde i det kast, som gick i korgen, kommer att läras in - du lär dig träffa korgen allt oftare - detta trots att du inte är riktigt medveten om vad du egentligen gör.
Låt säga att jag i fotboll bestämmer mig för att slå en passning som ska hamna framför fötterna på en medspelare, som har sprungit fri. Om jag skulle behöva göra en snabb analys av hur jag ska få bollen dit, så skulle jag stå inför en omöjlig uppgift. Jag skulle då behöva räkna ut avståndet, hur hårt jag måste slå för att komma så många meter, vilken vinkel jag måste ha på fot och ben för att få den rätta bollbanan osv. Det är en omöjlig uppgift. Även våra bästa fotbollsspelare har svårt för att redogöra för de olika kroppsdelarnas läge vid t.ex. en passning.
Om vi för att kunna gå eller springa skulle behöva ha en medveten kunskap om vilka muskler, som är inblandade, i vilken ordning de jobbar, så skulle många människor aldrig kunna lära sig gå eller springa. Försök att beskriva för någon annan hur du brukar göra när du cyklar så upptäcker du att det är nästan omöjligt att veta vad du egentligen gör.
Samma princip har demonstrerats på det område, som kallas för biofeedback, dvs. där man lär sig att få en viss kontroll över autonoma funktioner, som puls, blodtryck, spänning osv. Förutsättningen är här att man hela tiden kan följa pulsen, t.ex. genom att den kopplas till en ton. På det sättet får man omedelbar information om pulsförändringar genom att tonen stiger eller sjunker.
Även sedan man "lärt sig" att höja och sänka sin puls, så vet man mycket litet om vad som verkligen händer. Man har svårt för att redogöra för hur man gör. Det som ledde fram till målet tycks ha lärts in utan en medveten analys av tillvägagångssättet. Det finns vissa som menar att man måste föra in mer av analys inom idrotten, göra idrottsmän mer medvetna om vad man gör. Jag tror inte på det. Det kan mer vara ett hinder än en hjälp. Börjar man tänka för mycket på vad man gör och hur man gör det, så stör man automatiken och resultatet försämras.

Metodstudie i simning

För att belysa vilka slags förändringar som kan göras i konventionell idrottsträning utifrån det man vet om feedback, tar jag exempel från ett av de specialarbeten på GIH, som jag handledde under 1977 (Andersson, Joelsson, Uneståhl - 1977).
Den yttre feedback, som jag kan få vid straffskott i basket genom att jag ser om bollen går i korgen eller inte, kan jag inte få i simning. Jag har svårt att hitta något objektivt kriterium på om jag simmar riktigt, och är därför beroende av att någon annan, t.ex. en tränare, iakttar vad jag gör och lämnar den informationen.
För att feedback ska vara effektiv måste den dels vara meningsfull och dels följa så tidsmässigt nära som möjligt på själva rörelsen. Detta med omedelbar feedback är en viktig inlärningsprincip, men den tycks vara svår att tillämpa inom vissa grenar.
I bollspel ser man ju omedelbart resultatet av ett målskott, dribbling eller passning och i grenar med tidsmässigt korta prestationsmoment som hopp eller kast är det heller inga svårigheter att snabbt få uppleva resultatet av ett försök.
Simning tillhör de grenar där det kan vara svårare att få omedelbar feedback. Under träningen kallas man till bassängkanten då och då för att få information om t.ex. vissa teknikdetaljer, men det som informationen gäller kan ha ägt rum för flera minuter sedan.

Inlärningsförsök tyder också på att inlärning och prestation påverkas gynnsammare av positiv feedback än av negativ sådan, dvs. det skulle vara bättre att få reda på när jag gör rätt än när jag gör fel. Våra tränare och instruktörer har ju oftast lärt sig motsatsen, att gripa in när man gör fel men tiga när man gör rätt. Eftersom uppmärksamhet och kontakt är belönande så finns det också med detta en viss risk att man förstärker de fel, som man vill ta bort.
Det sistnämnda anknyter till en annan inlämningsdag, som säger att beteenden förändras på grund av de konsekvenser, som följer på beteendena. Ett visst beteende lärs alltså in och automatiseras fortare, om det utlöser positiva konsekvenser.
För att tillgodose dessa synpunkter hos simstudien i korthet upp på följande sätt. Undervattenshögtalare anskaffades och med hjälp av hörsnäckor, som simmarna fäste i örat, kunde tränarna hela tiden ha direktkontakt med simmarna (omedelbar feedback). För att få positiv feedback användes en ton, som låg på hela tiden, när man simmade rätt. Gjorde man något fel bröts tonen och tränaren kom in omedelbart och informerade om felet.
För att tonen inte bara skulle ge en information om att man simmade rätt utan också ge en positiv förstärkning, så hade tonen bundits till en positiv känsla. Simmarna hade med hjälp av hypnosteknik programmerats in så att just denna tonen skulle utlösa en känsla av tillfredsställelse, att man var nöjd med sig själv.
Det går alltså att även i "svåra" grenar hitta metoder, så att man kan tillämpa de principer, som gör inlärningen snabbare och effektivare.

Helheten är mer än bara summan av delarna
Vid motorisk inlärning är det viktigt att slå vakt om helheten, dvs. att i största möjliga utsträckning försöka lära sig hela rörelsemönster på en gång. Detta ger mera än att träna på en del i taget och sedan sätta ihop enheterna till en hel rörelse. Den hela rörelsen är ju nämligen något mera än bara summan av delarna, den är också en fråga om samspel och integration av de enskilda enheterna.
Det finns många försök som visar på detta. Låt mig bara som exempel nämna Niemeyer (1958), som visade att om man fick lära sig armtag, benspark och andningsteknik på en gång, så lärde man sig simma fortare och fick bättre stil än om dessa moment tränades ett i taget.

Titta och lär
Det finns bland tränare och instruktörer en trend, som är mycket positiv, nämligen att man pratar mindre och visar mer. Att verbalt förklara hur en rörelse ska gå till har i regel mycket liten effekt. Eleven måste ju då försöka översätta orden till en rörelse och detta är svårt. Det är ju både lättare och effektivare att istället få se rörelsen.
Som vi ska se senare är föreställningsträning en viktig del av den mentala träningen. Jag skulle vilja ha in mera av den redan på inlärningsstadiet. En viktig princip i denna träning är nämligen att man kan skapa erfarenheter och minne genom att se rörelser utföras.
Tränardemonstrationer, filmslingor och instruktionsfilmer med speciella rörelsemoment är säkert bra, men de bör kompletteras med att se på skickliga företrädare för grenen på film, TV och i verkligheten. Man bör helst välja ut speciellt bra prestationer.
Kroppen kan sedan använda sig av en erfarenhetsbank, där det också ingår erfarenheter av detta slag. För att göra största möjliga nytta bör de dels vara kvalitetsmässigt bra (har att göra med vad man tittar på), dels vara starka och tillgängliga (har att göra med hur man tittar.)

Det sistnämnda bygger på tanken att man kan göra bildmässiga erfarenheter till "verkliga" erfarenheter genom att öka inlevelsen i det man ser. En metod för att nå detta, som vi ska beröra mer senare, är avslappning. En annan är att man "ser" sig själv i den idrottsman man tittar på, dvs. när jag ser Björn Borg spela som allra bäst, så är det jag själv som håller i racketen. Detta kan med fördel kombineras med att jag då och då bryter och repeterar en bildsekvens - med min egen föreställning.
En mamma berättade för mig hur hennes 4-åriga dotter hade suttit och under några timmar tittat på andras barn som simmade, varpå hon plötsligt gick ner i vattnet och började simma - utan några som helst instruktioner. Många duktiga idrottsmän har berättat om hur de under uppväxtåren tittat mycket på "sin" idrott/ofta kombinerat med fantasier om att det är man själv, som agerar.

Lär dig rätt från början

När ett rörelsemönster väl är automatiserat, dvs. när du kan rörelsen så bra att den "går av sig självt" utan att du behöver tänka på den, då är det också svårare att ändra på någonting i rörelsen. Om man alltså i efterhand vill ändra på en eller flera detaljer i tekniken, så kan detta orsaka mycket arbete och ta lång tid. Man måste först "medvetandegöra" rörelsen, på det medvetna planet ändra på utformningen, och sedan automatisera den förändrade rörelsen.

Paradoxalt nog är ett litet fel svårare att ändra på än ett grovt fel. Det är t.ex. svårare att ändra på en liten del av ett rörelsemönster än att ändra på hela rörelsen. I ett automatiserat rörelsemönster fungerar varje enskilt moment som en faktor, som automatiskt utlöser nästa moment.

När man efter mycket arbete äntligen har fått den nya tekniken automatiserad, så är man ändå inte av med de gamla felen. När man blir trött eller nervös och spänd så tycks "minnesspår" av nyare märke få ge vika för äldre, och det gamla felet dyker upp igen.

Det är alltså mycket viktigt med sakkunnig handledning, när man börjar idrotta, viktigare än att den sätts in på ett senare stadium. De bästa och skickligaste tränarna borde kanske flyttas från förbundsnivån för att istället få ägna sig åt nybörjarna.

'Tillståndsberoende inlärning

En kollega berättade om en patient som i berusat tillstånd gömde undan två hundralappar i en lampkrona för att ha till senare utgifter. Efter att ha sovit ruset av sig hade han inget som helst minne av var han hade lagt pengarna. När han efter några veckor återigen berusade sig, mindes han åter hundralapparna. "Det bara knäppte till i huvudet och jag gick omedelbart och hämtade pengarna."

Exemplet kan belysa tillståndsberoende eller tillståndsbunden inlärning, ett nytt och fascinerande forskningsområde. Det innebär att det man lär in i ett visst tillstånd har man lättare att komma ihåg eller använda sig av i samma slags tillstånd.

Detta har betydelse på många områden, t.ex. när det gäller problem av typ fobier (kap. 8). Vi ger vanligtvis våra upplevelser en mening genom att använda oss av våra tidigare erfarenheter. Vi placerar in dem i dess "rätta" sammanhang genom vår referensram. Detta gäller dock inte traumatiska upplevelser, dvs. upplevelser, som är ångestladdade, skrämmande. När integreringen uteblir, så avspjälkas dessa och när spänningen har sjunkit, så är upplevelsen eller inlärningen "bortglömd". Ändå påverkar det medvetandet och ger ofta upphov till problem av olika slag utan att man då vet vad som är orsaken. Det omedvetna är ju en högersidig funktion och därför kommer man lättare åt det "bortglömda" genom metoder, som aktiverar högersidan, typ avslappning, hypnos, mental träning.

Minneslagringen sker alltså utefter en känslomässig dimension. Minnesbilden lagras tillsammans med den känsla som förelåg vid ursprungliga upplevelsen. Om samma känsla framkallas igen, så dyker ofta upplevelsen också upp.

Njut av träningen
Till varje bit av inlärning kopplas det känslomässiga bitar. Dessa kan vara både positiva och negativa. Är de övervägande negativa så glömmer man fortare det man lärt sig, förutom att det förstås tog längre tid att lära sig överhuvud taget. Är de positiva så minns man det inlärda längre men får också lättare att använda sig av det. Läser man t.ex. under tvång utan att vara särskilt motiverad eller intresserad, så blir resultatet därefter. Man kan kanske klara en skrivning, men man har kort tid därefter glömt det mesta och det lilla som är kvar har man svårare att använda sig av.
Man borde kunna dra paralleller över till motorisk inlärning och träning, även om detta, vad jag vet, inte har gjorts ännu.

Modellträning
Modellträning innebär att man gör träningen så tävlingslik som möjligt. Utifrån teorin om tillståndsbunden inlärning borde detta vara en mycket viktig form av träning. För de flesta skiljer ett träningspass sig radikalt från en tävling både ifråga om förberedelser, innehåll, tidslängd, tempo, pauser, konkurrens och yttre förhållanden.
Det pågår för närvarande en diskussion omkring kvantitet kontra kvalitet i träningen. Många "uthållighetsidrottare" är ju mycket förtjusta i t.ex. mängd- eller distansträning. Den innebär inte mycket av modellträning jämfört med intervallträning. Att den ändå tycks ge så bra resultat beror nog på att man med den träningen orkar ta ut mera. Man sätter igång kroppen och sedan ger monotonin i träningen upphov till meditativa effekter. Man kopplar av, låter tankarna gå och känner heller inte så mycket av trötthet. I intervallträning måste man hela tiden sätta igång kroppen på nytt. Det är alltså en psykologisk mer påfrestande form av träning.
Annars tror jag att vi behöver mer av modellträning, speciellt för de idrottsmän som inte tävlar så ofta. Risken är här att förhållandena vid en tävling blir så annorlunda och ovana att man inte får igång automatiken.
Man bör alltså försöka lägga in träningspass, där man förbereder sig på samma sätt som inför en tävling, man "tävlingslägger" prestationsmomenten och pauserna emellan, man lägger in konkurrens, man tar med åskådare eller har publikljud på bandspelare osv.
Den del av mental träning, som behandlats i kapitel 11, dvs. den mentala genomgången av kommande tävlingar, innebär ju också en form av modellträning. Man kan mentalt skapa tävlingsbetingelser som är svåra att få vid vanlig träning.

Man kan alltså tillämpa tillståndsbunden inlärning genom att vända på det och börja tala om modelltävling, dvs. att göra tävlingen så träningslik som möjligt. Ett av målen för den mentala träningen är ju just att avlägsna de inslag i en tävlingssituation, som har en hämmande inverkan på prestationen.

Slappna av, lyssna på musik och få bara 5-or
Så löd rubriken på en artikel i Aftonbladet dagen efter att professor Lozanov från Bulgarien gjort ett endagarsbesök på Lärarhögskolan i Uppsala och redogjort för sin inlärningsmetod som han kallar Suggestopedi. Namnet är missvisande och han uttrycker det han gör i ganska luddiga teoretiska termer, men jag ska försöka att utifrån det han gör rent praktiskt, göra en kort analys.
Istället för att lära sig ett språk genom att först lära sig byggstenarna (ord, regler), ser man på med hela språket på en gång. Allt sker från början på det främmande språket och man får omedelbart börja använda det, men på ett lekfullt och behagligt sätt utan krav och ansträngning. På det sättet bygger man upp en helhetsupplevelse, en känsla för språket, som gör att man sedan kan bedöma och integrera detaljerna. Om man tänker efter är ju detta mycket likt det sätt som alla av oss lär oss språket, när vi är små.
För att skapa en optimal gynnsam miljö för inlärning använder sig Lozanov av avslappning och musik. Musiken bör vara av den karaktären att den bidrar till avslappningen. Detta medför en mer förutsättningslös inliming, eftersom negativa föreställningar om den egna förmågan minskar. Den behagliga miljön med musik i bakgrunden gör också att positiva känslomässiga komponenter knyts till det som lärs in.

Att bygga på högersidiga funktioner
Det finns en gemensam sak för så gott som samtliga de faktorer, som jag tagit upp som väsentliga för en effektiv och snabb motorisk inlärning, - de är funktioner som hör till den icke-dominanta, högra hemisfären.
Hur ska man då kunna bli mer "högersidig". Ja, under de allra sista åren har det kommit forskningsresultat, som tyder på att just avslappning och avkoppling ökar aktiveringen av den icke dominanta hjärnhalvan. Att jag går in så mycket på avslappning i boken, beror således inte bara på att det är en metod för spänningsreglering, utan också på dess viktiga roll vid motorisk inlärning och vid mental träning.

En modell för motorisk inlärning genom mental träning

Målprogrammera, dvs. visa kroppen vad den ska göra
Den första delen - instruktionsdelen - har alltså till uppgift att ge kroppen en så klar bild som möjligt av vad man vill att den ska lära sig. Detta innebär att man bör använda sig av följande högersidiga funktioner.

a. Bilder istället för verbala instruktioner
Om man instruerar någon om en viss rörelse genom att med ord beskriva rörelsen, så måste den som instrueras översätta orden till en bild om han ska ha någon glädje av instruktionen. Istället för att gå omvägen över ord så måste det då vara bättre att på

en gång visa för den andre hur han ska göra. Vissa personer har nämligen svårt att skapa en bild utifrån en verbal beskrivning. Det finns naturligtvis också stora risker att felaktiga bilder kan skapas.
Om inte instruktören själv kan visa den perfekta rörelsen, så kan han antingen be någon annan göra den eller han kan använda sig av filmer, filmslingor, video mm.

b. Helhet istället för analys och detaljer
Som tidigare påpekats så är i regel helhetsinlärning effektivare än delinlärning. Detta gäller inte minst motorisk inlärning. Det instruktionsmaterial man använder bör alltså inte visa en del av en rörelse eller en isolerad teknikdetalj. Den bör istället ha med allt som händer i den situationen. Hur långa avsnitt, tidsmässigt, som man visar åt gången kan variera beroende på vad som ska tas, mottagarens ålder mm.

c. Positiv inlärningsmiljö
Tvång och obehag föder undvikande. Man lär sig sämre, glömmer fortare och har svårare att använda sig av det lilla som finns kvar. Innan man börjar inlärningen bör man därför vidtaga åtgärder för att öka intresse, motivation, och skapa en positiv och avslappnad inlärningsmiljö.

d. Förutsättningslös inlärning
Som tidigare påpekats är det viktigt att gripa sig an med uppgiften utan negativa förväntningar - att inte låta en negativ självbild få blockera inlärningsförmågan.

e. Omedveten inlärning
Den sista av högersidiga funktioner, som jag vill nämna, är "det omedvetna". Som nämnts tidigare är en stor del av motorisk inlärning omedveten, dvs. man är inte medvetet klar över vad det är man gör och hur man gör det. Jag tror inte heller man bör sträva efter mer medveten inlärning, eftersom det ideala i en tävlingssituation tycks vara att få automatiken att fungera. Ett ofta återkommande inslag i beskrivningar av den vinnande känslan är t.ex.: "Det går av sig självt. Jag behöver inte tänka." En analys av hur man gör en sak försämrar i regel prestationen.

Modellen steg för steg
1. Slappna av själv eller med hjälp av något avslappningsprogram. Fortsätt tills du känner dig helt avslappnad och avkopplad. Öppna ögonen och titta på det som du vill att kroppen ska lära sig, antingen på film, video eller genom att någon demonstrerar det.
2. Samma som punkt 1, men med den skillnaden att du föreställer dig att det är du själv som gör det. Du ser dig själv i den andre.
3. Slut ögonen och spela upp hela sekvensen igen, dvs. se för din inre syn hur du utför hela rörelsen perfekt.
4. Utför rörelsen i verkligheten. Tänk då på att inte börja fundera på hur du ska göra utan överlämna åt kroppen. Bestäm bara vad kroppen ska göra och när den ska starta och låt sedan kroppen sköta resten.

5. Omedelbar feedback. Ge kroppen snabb information om hur den lyckades. Om kroppen utgår från en idealbild av rörelsen, så vet den bäst själv hur den ska korrigera, när den väl har fått information om hur den lyckades.

Punkt 4, att överlämna åt kroppen, kommer att behandlas utförligare senare i boken. Vi ska istället titta närmare på punkt 5.
På vissa områden, typ målskott i basket, får man automatiskt en omedelbar feedback utan att vara beroende av subjektiva bedömningar. Andra idrotter är mer beroende av feedback genom tränarkommentarer eller genom film eller video.
Videon har fått allt större användning i vissa förbund men tyvärr har man ofta gjort inspelningar t.ex. under en dag för att sedan titta på resultatet på kvällen. Återkopplingen blir därigenom tidsmässigt åtskilligt fördröjd. Dessutom ser man inte bara sig själv utan många andra. Om man ser andra göra fel är det viktigt att samtidigt analysera och kommentera felen, dvs. använda vänstersidiga funktioner. Tyvärr blir dock ofta effekten den motsatta. Efter en tids koncentrerat TV-tittande blir många trötta, analysförmågan minskar, man slappnar av. Risken är naturligtvis då stor att de andras fel istället börjar läras in.
När en utförsåkare eller konståkare har gjort sitt åk bör han så snart som möjligt få se resultatet. De tekniska svårigheter som detta medför i vissa grenar går säkert att klara med tanke på de inlärningsmässiga fördelarna.
Det är också viktigt att återkopplingen blir en information och inte en värdering. Uppfattar vi en analys som negativ kritik, så skyddar vi oss mot det. Det som kallas försvarsmekanismer har ju uppgiften att skydda oss mot det som är obehagligt. Obehagliga tankar, känslor, minnen och obehaglig information hålls borta från medvetandet. En konståkningstränare berättade att hans åkare kom tillbaka från en kurs och berättade då ivrigt om det de fått lära sig på kursen. När dom berättat om "nyheterna" sa han: "Men det är ju just det som jag tjatat om hela sista året." Åkarna hade så småningom blivit immuna mot hans "tjat", det fungerade inte längre som information.
"Laban," förbundskapten i fotboll, sa vid ett tillfälle: "Vi idrottstränare är egentligen bara en jävla samling felsökare." Det ligger mycket i det. Som idrottstränare ser man ofta som en av sina huvuduppgifter att analysera, hitta felen och påpeka dom. Att kunna göra detta på ett sätt så att det uppfattas som information och inte värdering kan vara mycket svårt. Dessutom kan det vara inlärningsmässigt effektivare att variera detta med att oftare påpeka när man gör rätt. En analys av en dålig matchperiod kan antingen koncentrera sig på alla felen och bristerna eller på de fem minuterna när laget spelade riktigt bra.
Punkterna 1-3 och 4-5 i modellen bör följa varandra, men däremot kan man ha tidsmässigt långa gap mellan punkt 3 och 4. De tre första punkterna, att ge kroppen information om vad den ska göra, kan naturligtvis med fördel även tränas under icke säsong.

KAPITEL 4
Informera utan att värdera

Den förändringsmodell, som beskrevs i kapitel 1, och som hela boken bygger på, hade som första steg - information om utgångsläget. I förra kapitlet beskrevs bl.a. den information, som fås genom kunskap om resultatet av det man gör. I vissa idrotter kom denna automatiskt (mål, strike, putt i hål), medan man i andra idrotter var mer beroende av information från någon annan, t.ex. tränaren.
I det här kapitlet ska vi belysa några av de saker, som hindrar informationen eller som orsakar missledande information. Jag skulle då vilja utgå från följande tes:

Registrera - Observera - Konstatera - Informera - och Acceptera
ibland kan du Analysera
men försök låta bli att Värdera och Reagera

Ovanstående är inte hopsatt för att det ska låta snitsigt, utan det ligger också en djup sanning i tesen. Det uttrycker något av det mest centrala i tävlingsidrotten. Många "dåliga" resultat skulle kunna undvikas om man följde den här regeln. Låt mig förklara närmare hur den fungerar.
I kapitel 1 nämndes två centrala principer i mental träning, nämligen målprogrammering och låta det hända. Låta det hända kan t.ex. innebära att överlämna åt kroppen och låta den utföra det som du har bestämt i målprogrammeringen. För detta fordras dock att kroppen får information - inte bara om utgångsläget - utan att den får ständig information om hur den lyckas.
Det finns något som kallas cybernetik. Den betraktar den mänskliga hjärnan, nervsystemet och musklerna som en automatisk målsökande mekanism.
Mycket av det vi gör idag sker ju automatiskt, vi behöver inte tänka på vad vi gör, det går av sig självt. Den cybernetiska modellen innebär att i och med att vi bestämt målet och satt igång, så kommer de målsökande mekanismer, som vi har inbyggda, automatiskt att korrigera kursen om det skulle behövas. För detta använder de dels information, som redan finns inlagrad, och dels information, som hela tiden tillförs. Det här fungerar på samma sätt som en raket, som först programmeras in mot ett visst mål, t.ex. ett flygplan, och som sedan automatiskt korrigerar sin kurs tills dess att den träffar målet.
Låt oss först titta på den information, som redan finns inlagrad.

Skaffa dig många och goda erfarenheter
Den vinnande känslan, att låta automatiken ta över eller att överlämna åt kroppen bygger på att man har tillgång till en rad minnen och erfarenheter av sådana situationer, som kan dyka upp i samband med idrottsprestationer. Minnena behöver

inte vara medvetna, dvs. man behöver inte komma ihåg allt man varit med om, men kroppen måste vid upprepade gånger ha varit med om att lyckas bra i olika situationer för att sedan automatiskt kunna använda sig av det. Kroppen måste veta vad man gör, när bollen kommer i det läget, när motståndaren gör det draget eller när jag skall genomföra den uppgiften. Psyket minns det säkert inte men kroppen måste minnas.
Det gäller alltså för en idrottsman att skaffa sig många erfarenheter. Men det är inte bara kvantiteten, som är viktig utan också kvaliteten. Det kan t.o.m. vara bättre att ha erfarenhet av 500 helt riktiga rörelser än av 2 000 rörelser, varav 1 000 var helt riktiga. I det senare fallet måste kroppen "välja ut" den rätta rörelsen från alla tidigare erfarenheter. Att behöva välja stör naturligtvis automatiken.
Ett fel som har lärts in och automatiserats måste först föras upp på medveten nivå, innan felet kan brytas och den rätta tekniken läras in. Ju mera än som felet är, desto svårare kan det vara att ändra det. Även sedan felet efter mycket jobb rättats till, så dyker det lätt upp igen, speciellt vid spänning och trötthet. Det är alltså viktigt att få lära sig rätt från början. Om något fel uppstår, så bör det upptäckas så fort som möjligt och åtgärdas innan det har hunnit automatiserats.
När Osters fotbollstränare säger att "det största felet med idrottstränare är att de bara är en jävla samling felsökare", så har han både rätt och fel. Idrottsmän behöver hjälp med att upptäcka och åtgärda fel, men det kan lika gärna ske genom att man får information om när man gör rätt (kap. 3). Det beror också på hur man lämnar informationen. Ett ensidigt felsökande skapar lätt en negativ attityd hos idrottsmannen, så att han till slut inte hör vad tränaren säger.
Att erfarenheterna måste finnas hos kroppen innebär inte alltid att man måste ha varit med om det i "verkligheten". Mental träning skapar också användbara minnen och erfarenheter.

Missar är parenteser

Ett golfslag kan värderas som dåligt utifrån åtminstone två utgångspunkter. För det första kan det betraktas som dåligt, trots att slaget är typiskt och normalt för just den spelaren, dvs. han kan inte bättre. Man värderar då utifrån andra golfspelare som är skickligare. Slaget skulle alltså ha att göra med att man är en "dålig" golfspelare. Egentligen finns det inte några "bra" eller "dåliga" golfspelare, utan bara spelare på olika utvecklingsnivåer.
Den andra orsaken till ett slag kan värderas som "dåligt" är att slaget ligger under spelarens egentliga förmåga. Han brukar alltså slå "bättre", dvs. hans kropp har erfarenheterna inlagrade om hur den gör för att slå ett "bättre" slag.
Om orsaken är den senare så är det viktigt att man lär sig att se på ett sådant slag som en parentes. "Min kropp vet ju hur den ska göra och att den inte lyckades i det här slaget måste bero på att något tillfälligtvis stör den, något som är ett rent undantag. Jag behöver alltså då inte vidtaga några extra åtgärder utan kan fortsätta att spela som vanligt. Varje toppspelare i golf vet att han under en turnering kommer att ha ett antal misslyckade slag och puttar. När någon av dom kommer, så kan han lugnt konstatera att "den här var en av dom" och sedan fortsätta som om ingenting hade hänt.

Jag har hos lerduveskyttar iakttagit två olika reaktioner, när man bommar en duva. Vissa skyttar tar en bom som en information om att man har börjat bli långsammare, vilket man lätt blir när man skjutit ett antal träffar i rad (börjar slå vakt om resultatet). Bommen blir alltså en information, som gör att man går på igen. Hos dessa skyttar kommer alltså enstaka utspridda bommar.
En del andra skyttar reagerar annorlunda på en bom. Man värderar (dåligt skott) och reagerar (blir irriterad och nervös) med påföljd att man ofta bommar ytterligare ett eller flera skott. Dessa skyttar brukar alltså ha en följd av bommar här och där.
Om kroppen får vara ifred och sköta sitt utan för mycket inblandning av medvetna tabbar och känslomässiga reaktioner, då kommer inte särskilt många missar, förutsatt att den har många och goda erfarenheter inlagrade.

Hjälpa men inte stjälpa

Hur kan man då på bästa sätt hjälpa kroppen att utnyttja sina goda erfarenheter? Jo, genom att hela tiden noggrant observera kroppen och registrera vad den gör. Däremot bör jag inte just då värdera vad den gör eller reagera över hur den sköter sitt jobb.
Om jag t.ex. ska slå en serve i tennis, så ligger det redan en tidigare målprogrammering och väntar, nämligen att jag ska få serven att hamna innanför motståndarens servruta.
Om jag då servar och bollen hamnar en meter utanför servelinjen, så har jag mycket lätt att omedelbart värdera den bollen och tänka att det här var en dålig serve. Ibland ger den värderingen upphov till en känslomässig reaktion, jag blir irriterad, ledsen, sur osv. Detta bryter automatiken och ökar sannolikheten för att nästa serve också ska bli dålig. Kommer det flera "dåliga" bollar, så utvidgar jag värderingen. Jag börjar tro att jag har kommit in i en dålig period. Jag ska då försöka skärpa mig, vilket ofta gör att jag börjar spela ännu sämre. Om den "dåliga" perioden blir långvarig eller om den ofta kommer tillbaka, så utvidgas värderingen ännu mera; jag börjar tro att jag är en "dålig" spelare.
Vad bör jag då göra istället? Jo, om bollen går en meter för långt, så bör jag noga observera och registrera var bollen tar, lugnt konstatera att bollen gick en meter för långt och på så sätt informera kroppen om resultatet.
Sedan kan jag med förtroende överlämna resten åt min kropp. Nu har den nämligen fått all den nödvändiga informationen, som den behöver för att kunna korrigera utifrån den programmering som gäller.
Kroppen har ju nämligen alla de erfarenheter som behövs för att nå ett mål. Den har under flera års träning och tävling slagit bollar från alla upptänkliga platser på min sida till alla platser på motståndarsidan. Den vet alltså bäst hur den ska få en boll till en viss bestämd plats, och den vet hur den ska korrigera ett fel, bara den får information om felet.

Om vi däremot värderar och reagerar känslomässigt, så tycks vi störa sambandet mellan mål och utförande. Värderingen och reaktionen ger nämligen upphov till medvetna tankar om hur jag ska kunna förändra. Sedan gör jag krampaktiga försök att åstadkomma denna förändring.
När vi värderar har vi också en tendens att störa den första och viktiga delen, alltså registreringen och informationen. Vi har nämligen en inbyggd tendens att undvika det som är obehagligt. Det gör att när vi märker att bollen håller på att gå fel - att det alltså är en "dålig boll på gång" så tittar man nästan bort, man vill inte se att bollen går dåligt. Men på det sättet missar man det viktigaste - att informera kroppen om resultatet.
Vi ska i kapitel 6 tala om att värderingen och reaktionerna i samband med att ett lag gör mål också tycks störa automatiken och öka sannolikheten för ett nytt mål omedelbart efter.
Det är alltså viktigt att komma bort från värderingen och istället acceptera ett resultat, som inte kan göras ogjort. Accepterandet sätter igång en spontan förändring i riktning mot målet. "Så är det men så behöver det inte vara".
Så till det kanske största hindret för en objektiv och värderingsfri information, våra försvarsmekanismer.

Försvarsmekanismer
Fakta som är obehagliga är svårare att uppfatta, lära in och att komma ihåg. Det har att göra med en tendens hos oss att undvika det som är obehagligt. Det omfattar både obehagliga tankar, känslor och minnen. Det som väcker oro och ångest vill vi inte gärna ha kvar i medvetandet. Vi tränger bort det till andra delar av vårt själsliv, till den del som brukar kallas det omedvetna. De metoder, som vi använder för detta, kallas också för anpassningsmekanismer. Det syftar på att dessa metoder skyddar oss mot det, som vill störa vår anpassning.
Det finns ett otal olika försvarsmekanismer. Här är några exempel, som har speciell betydelse för idrotten.

Reaktionsbildning: Det jag inte accepterar hos mig själv tränger jag bort. För att hålla det borta, bygger jag upp det motsatta och gör det mycket starkt. Om jag inte accepterar mitt dåliga självförtroende, så skriker jag desto högre om hur bra jag är. Jag kan bli överdrivet snäll för att hålla aggressiva tendenser i schack.

Kompensation: Jag kompenserar brister på ett område genom att försöka lyckas desto bättre på ett annat område. Kan jag inte hävda mig i skolan, så kan jag istället göra det som idrottsman. Det här får dock inte tillämpas generellt som vissa gör t.ex. Bra i läsämnen - dålig i gymnastik - och tvärtom. Detta och andra exempel som Snygg och dum - blondin har att göra med ett slags allmänt kompensationstänkande: "Är man snygg så kan man ju inte vara begåvad också, för någon rättvisa måste det ju finnas i tillvaron". Undersökningar visar inga sådana samband. Snarare finns det ett visst positivt samband mellan betyg i läsämnen och i gymnastik.

Avreagering: Innebär att man riktar känslor t.ex. irritation mot andra än dom som orsakade känslorna. Denna mekanism spelar ju en stor roll inom idrotten, varför skall jag gå igenom detta mera utförligt senare.

Humor: Humor kan vara ett försvar och den användningen är inte ovanlig bland idrottsmän. Det innebär att man undviker att ta upp djupare och allvarligare ämnen genom att ständigt hålla en ytlig, glättig och "humoristisk" stämning.

Rationalisering: Innebär att vi hittar på bättre förklaringar till det vi gör eller har gjort än de verkliga förklaringarna. De riktiga orsakerna kan nämligen vara av det slaget att vi inte vill kännas vid dom. Då tränger man gärna bort dom från medvetandet. Istället bygger man gärna upp finare orsaker, orsaker som är lättare att visa upp både för sig själv och för andra människor. Det är lättare att leva om man tror sig handla efter ädlare motiv än de kanske annorlunda verkliga motiven. Meningen är inte att utan vidare riva ner denna "livslögn". Den kan vara nödvändig för att man ska orka fungera. Om den är mycket uttalad är den dock ett större hinder än en hjälp. Det skadar därför inte att fundera lite extra över den övning i träningshäftet, där du ska skriva ner de 10 främsta motiven till varför du sysslar med tävlingsidrott.

Bortförklaring: En typ av rationalisering är den s.k. bortförklaringen eller rönnbärsfilosofin (namnet kommer från fabeln om räven och rönnbären). När något går snett så skyller man på omständigheterna. Istället för att erkänna sin egen oförmåga, så skyller man på domaren, underlaget eller högre makter (otur).
Det har med att vara en s.k. dålig förlorare, att skylla på allt utom sin egen förmåga, kan dock ha ett viktigt syfte. Det kan vara ett sätt att slå vakt om sitt självförtroende. Många idrottsmän kritiserar sig själva alldeles för mycket i samband med mindre bra insatser. När man värderar sitt spel, sin löpning etc. så inverkar det i regel negativt på prestationen, som vi ska se senare.
Den andra ytterligheten är då idrottsmän som alltid hittar förklaringarna till dåliga insatser någon annanstans än hos sig själv. För att detta ska fungera fordras dock två saker. För det första måste man tro på den förklaring, som man anger. För det andra bör det vara en orsak, som går att rätta till.
När Lundbäck startade OS -76 med att bli 35:e man på tremilen, försökte han och andra att hitta en förklaring till det överraskande dåliga resultatet. Om man då till slut fastnar för: "Det beror nog på att jag har färre tävlingar bakom mig den här gången jämfört med förra OS", så är det en dålig förklaring av flera skäl. Dels kan man ifrågasätta den i sig, eftersom Lundbäck gjorde mycket bra resultat både före och efter OS. Men framför allt är den olämplig, eftersom den inte går att förändra. Det är oftast psykologiska orsaksfaktorer bakom sådana här "oförklarliga" djupdykningar. Detsamma gäller oväntade kanonresultat. Dessa orsaksfaktorer kan vara svåra att hitta för idrottsmän och tränare, som är ovana vid idrottspsykologiska tankegångar

Vad man då ändå kan göra är att som tränare få idrottsmannen att förknippa det dåliga resultatet med en orsaksfaktor, som man lätt kan avlägsna till nästa tävling. Varför detta kan fungera så bra, trots att man inte går på de "verkliga" orsakerna, kommer att framgå av avsnittet "Mentala triggers".
Om Malmö FF förlorar en fotbollsmatch så har man tusen och en förklaringar till nederlaget. En sådan sak som att man helt enkelt var dåliga brukar dock inte ingå i förklaringsmönstret. Så tycks laget ha ett enormt självförtroende. Man är bäst liven om man skulle förlora.
Idrottsflickor skyller ofta prestation svackor på mens. Menstruationen är ju en ständigt återkommande faktor. Den kan visserligen skjutas upp men är annars svår att avlägsna som orsaksfaktor. Det kan därför vara viktigt att övertyga flickor om att en stor del av mensens prestationsnedsättande effekt ligger på det psykiska planet.

KAPITEL 5
Bli målmedveten

Fram till nu har vi mest sysslat med informationen om utgångsläget. Nästa steg i den modell som vi utgick från, har att göra med fastställande av målen. Ordet målmedveten betyder just att bli medveten om vilka mål jag har. Ofta har jag inte gjort klart för mig varför jag sysslar med det jag gör, och ibland är både målen för och motiven till ett visst beteende helt omedvetna. I lärarhandledningen till boken finns en övning föreslagen som heter: "Mina motiv för att idrotta". Om man får jobba en tid med en sedan övning, så brukar även sådana motiv dyka upp, som man förut varit ganska omedveten om. Vi kan börja med att granska något mer allmänt mål och sedan gå mot mer specifika och situationsbetingade.

Självförtroende
I lärarhandledningen finns också en övning, där man skriver ner ett antal meningar, som börjar med orden: "Jag är en människa som ... t.ex.: Jag är en människa som är en obotlig optimist" eller "Jag är en människa som är dålig i matte". Dessa två meningar ger uttryck för två bilder om mig själv, den första mer allmän och positiv den andra mer specifik och negativ. Bilderna är samtidigt målprogrammeringar, som styr mig. Detta gäller även om bilden är negativ, dvs. även om den är sådan, som jag inte vill vara. Redan i kapitel ett talade vi om att målprogrammeringen ofta är effektivare än den viljemässiga ansträngningen. Har jag en bild av mig själv såsom "dålig i matte", då har jag svårare att använda mig av den matematiska förmåga, som jag ändå har. Jag hämmar min förmåga genom min inställning.
Om jag sammanfattar alla enskilda bilder av mig själv, så bildas en mer allmän bild, som man skulle kalla för självförtroende. Denna uppfattning av mig själv i stort är samtidigt en allmän målprogrammering, som påverkar det mesta som jag gör. Ett gott självförtroende stimulerar och sporrar medan ett dåligt hämmar och blockerar mina resurser.

Dåligt självförtroende
Den allmänna inställningen till sig själv påverkar också inställningen till de situationer, som man möter. Han man ett dåligt självförtroende så möter man gärna uppgifter med tankarna: "Det här verkar svårt. Det här klarar inte jag." Som vi ska belysa i kap. 8 innebär den inställningen att det går sämre än det skulle behöva gå. Detta förvärrar i sin tur det dåliga självförtroendet osv.
Det är faktiskt inte själva resultatet i sig, som påverkar självförtroendet utan hur man tolkar sin insats. Andra kanske tycker att det var en bra prestation men själv är man inte nöjd med den. Människor med dåligt självförtroende får ofta höra av omgivningen: "Du som är så duktig har väl ingen orsak till att ha dåligt självförtroende." Men det är alltså hur man själv bedömer sin insats som är det viktiga.

Ett misslyckande är alltså inte ett faktum utan en subjektiv bedömning av en händelse. På samma sätt har mindervärdighetskänslor mycket lite med fakta att göra, de härrör istället från våra slutsatser om fakta och från värdering av erfarenheter. Det är alltså inte kunskapen om min underlägsenhet i något avseende (alla kan ju inte vara bäst), som skapar dåligt självförtroende, utan det är min känsla av underlägsenhet. Från denna negativa känsla byggs sedan en hel struktur av logiska tankar och andra känslor upp.
Våra tidigare fel, misstag och besvikelser var nödvändiga steg in i en inlärningsprocess av försök och misstag. Men i och med detta har de fullgjort sitt syfte och ska sedan glömmas, inte ältas och analyseras om och om igen. Om man vill bli säkrare i att träffa korgen i basketboll, så räcker inte repetition som sådan. I så fall skulle man ju snart bli expert i att missa korgen, eftersom man från början har fler missar än träffar. Att ändå övningen ökar antalet träffar beror på att hjärnan kommer ihåg och förstärker träffarna och glömmer bort missarna.

Jag är störst, bäst och vackrast
Att skrika högst och mest om hur bra man är, är naturligtvis inget tecken på gott självförtroende. När det inte är en ploj för att skaffa sig PR (Cassius Clay), så är det väl snarare tecken på ett svagt självförtroende, som man till varje pris vill dölja. Man försöker därför på det här sättet övertyga både sig själv och andra om motsatsen.
Ett gott självförtroende skapar istället en inre säkerhet, som man inte behöver skrika ut, den syns och märks ändå. Man accepterar och trivs med sig själv, har en positiv förväntan inför en uppgift, och kan sedan realistiskt analysera sin situation efteråt, utan att behöva skylla på allt och alla.
Jag tror därför att alla människor skulle ha nytta av någon form av självförtroendeträning. Ett självförtroende kan inte bli för starkt. Är det äkta så blir effekterna positiva både för mig själv och omgivningen. Jag har därför gjort ett program för sedan träning, som finns med som ett inslag i den mentala träningen (kap. 10).

Ibland är det som förgjort
Även idrottsmän med gott självförtroende kan råka ut för situationsbetingade problem. Man fungerar sämre mot en viss motståndare, i en viss typ av tävling, på ett visst underlag osv. Om man frågar spelarna i lag A om vad dom tror om utgången av matchen mot lag B, som dom visserligen ligger före i tabellen, men som dom förlorat mot 5 år i rad, så kommer de flesta spelarna bestämt att påstå att de kommer att vinna. Samtidigt gör 5 års förluster i rad att många innerst inne räknar med en ny förlust.
Det är vad man innerst inne tror som är den egentliga målprogrammeringen. Detta även om det gäller någonting, som man absolut inte vill. Sådana här icke önskvärda målprogrammeringar kan vara mycket svåra att få bukt med. De kan hänga i år efter år trots att man gör sitt bästa för att bli av med dom.

I Kapitel 8, "Självuppfyllande profetior", går jag mer utförligt in på hur både önskvärda och icke önskvärda målprogrammeringar ger upphov till förväntningar, som sedan styr oss med ibland kuslig precision. Vad man kan göra åt detta behandlas i kapitlet om mental träning.

Mål inför tävlingar
Har du funderat på vad du brukar ha för mål inför en tävling? Alla människor har nämligen ett eller flera mål inför en uppgift. För många är dock målen omedvetna, man har inte klargjort dom, ofta beroende på att man inte funderat över detta.
Kan man egentligen ha så många olika mål inför en tävling, tänker du kanske. Jo, dom kan variera en hel del. Här följer en provkarta.

att vinna
att ta medalj
att komma på poängplats
att komma så bra som möjligt utan att vinna (segerfobi) att vinna men utan att behöva ta ut sig för mycket att inte förlora
---
att slå världs- europa- svenskt- klubb- eller personligt rekord
att hoppa så högt / kasta så långt / eller springa så fort som möjligt att göra en viss tid - längd - höjd - poäng
att ge allt / undersöka gränserna för sin förmåga att göra en någorlunda hygglig insats
att inte göra bort sig

Det finns naturligtvis fler tänkbara alternativ men låt oss titta närmare på dessa tolv exempel. De är ordnade i två grupper om vardera sex och om du analyserar de två grupperna närmare så kan du säkert upptäcka en väsentlig skillnad.
Den första gruppen innehåller bara mål, som går ut på att vara bättre än andra, att slå sina motståndare. I den andra gruppen tävlar man mot sig själv, man jämför sin prestation med en norm, en standard.

Vad är en tävling?
En tävling skulle alltså kunna definieras som en kamp mellan en individ eller en eller flera grupper av individer (eventuellt levande varelser över huvudtaget)
och
1. En annan individ eller grupp(er) av individer.
2. En norm eller standard
De flesta människor tycks förknippa ordet tävling med den första definitionen. Tävling för dem innebär alltså att konkurrera ut andra, att vara bättre på bekostnad av andra. Detta är kanske orsaken till att man i vårt samhälle märker en ökad motvilja mot och kritik av tävlingar över huvudtaget.

Men tävling kan också innebära att man tävlar med sig själv, man kämpar mot en viss standard, en viss sträcka, höjd, vikt, tid mm. Man arbetar avsiktligt och planmässigt mot en förändring/förbättring av sig själv.

Vilka mål är vanligast?
I samband med förberedelserna för VM i simning 1978 frågade jag varje simmare i den svenska truppen, vilket mål man hade inför VM. Man fick välja på följande sex alternativ.
1. Vinna
2. Ta medalj
3. Gå till final
4. Slå svenskt rekord
5. Slå personligt rekord.
6. Göra en bra insats.

Dessa sex alternativ kan ju grupperas så att de tre första kan hänföras till den första definitionen på tävling och de övriga till den andra. Svaren på min fråga visade sig mycket jämnt fördelade mellan de två grupperna. Ungefär hälften var alltså mer riktade på att tävla med och besegra andra, hälften mer inriktade på att tävla med sig själva, nå eller slå en viss standard.
Jag har inte sett några undersökningar gjorda på detta område. Det skulle t.ex. vara intressant att kartlägga skillnader i målprogrammering mellan olika grenar eller mellan idrottsmän från olika länder eller hos samma idrottsmän inför olika slags tävlingar. Framför allt skulle det vara intressant att undersöka relationen mellan typ av målprogrammering och tävlingsresultat. Skulle man trots olikheter ifråga om typ av idrottsman, typ av idrott eller typ av tävling kunna visa fördelar och nackdelar med den ena eller den andra inställningen.
Min uppfattning är att det speciellt för individuella idrotter vore bättre att gå över mer till målsättningar, som hör till grupp 2. Trots bristen på empiriska undersökningar vill jag försöka motivera min uppfattning genom att ange några av de nackdelar, som enligt min uppfattning finns med målsättningar, som tillhör grupp 1.

Vinna eller dö
En berömd amerikansk fotbollstränare, Vince Lombardi, har hävdat: "Vinna är inte allt. Det är det enda." En annan, George Allen har sagt: "Att förlora är att dö lite grann."
Den här inställningen - att det enda som räknas är seger - är säkert vanligare i USA, men jag träffar på den även bland svenska idrottsmän.
Att ha en målprogrammering, som endast innefattar seger, har säkert vissa fördelar; man satsar hårt, ställer man upp så räknar man med seger, endast det bästa är gott nog.

Det finns dock också åtskilliga nackdelar med en sådan målprogrammering. Om man t.ex. under tävlingen upptäcker att man har svårt att vinna eller att det är omöjligt att vinna, så ger man upp och resultatet i sig blir sämre än det behövde ha blivit. Vid VM-turneringen i ishockey i Japan hade Tre Kronors lagledare Bill Harris gått ut med guld som mål, vilket han också gjorde klart för alla. När guldchansen var borta, så gav han upp, varför de sista matcherna (och därmed placeringen) blev sämre än vad som annars antagligen varit fallet.
En annan nackdel med att bara räkna segern är att idrotten kan tappa mycket av sin tjusning. Det finns ju bara en vinnare, och om alla andra är förlorare, ja, då finns det ju nästan bara förlorare i idrotten. Det måste ju vara viktigt att lära sig uppskatta sina egna och andras prestationer, även om de inte alltid leder till vinst.
För det tredje så är det naturligtvis svårare att nå behovstillfredsställelse, om man har så höga krav. Det finns, som vi sa, bara en vinnare. Med krav att vinna kommer de flesta att ständigt bli besvikna. Det är också svårare att med sådana krav överraska sig själv positivt. Vinner jag - ja, då har jag bara uppfyllt det som jag kräver av mig själv. Kommer jag tvåa - ja, då har jag misslyckats. Med en sådan inställning och sådana krav är det svårt att bygga upp ett gott självförtroende eller att förverkliga sig själv.

En seger till och jag är förlorad

Det kan finnas andra orsaker till att man bör se upp med segrar än det som låg bakom Hannibals berömda yttrande. En seger är naturligtvis i vanliga fall mycket välgörande, den stärker självförtroendet och den ökar chanserna för goda prestationer också i fortsättningen. Det finns dock också en risk med segrar, speciellt då med oväntade sådana. Ett överraskande bra matchresultat förändrar lätt målprogrammeringen till nästa uppgift. I kap. 7 beskrivs hur kanadensarna i en VM-turnering lyckades skrämma svenskarna och vinna med 7-0 efter att ha förlorat första matchen med 1-4. Till detta bidrog säkert också att Sverige i matchen innan överraskande hade vunnit över Sovjet med 5-1. Även om man inte vill det så förändras förväntningarna.
Det behöver inte direkt vara en fråga om underskattning, det kan räcka med att programmeringen ändras från - spela för att vinna till att - spela för att inte förlora. Det sista innebär att man försöker slå vakt om någonting, vilket i regel inverkar mer negativt på prestationen.
Det finns stora olikheter mellan lag och också mellan enskilda idrottsmän vid vilken inställning som man presterar bäst. Vissa lag spelar bäst i underläge, andra trivs med att vara favoriter. Railo menar i sin bok tränings- och tävlingspsykologi att motivationen är störst när idrottsmannen eller laget upplever en 50 % chans att nå sin målsättning, t.ex. när man bedömer chansen till seger som fifty-fifty. Han menar att det är tränarens uppgift att minska svårighetsgraden vid en svår uppgift och att göra tvärtorn vid en lätt uppgift.
Jag tror inte att man kan utgå från att en 50 % chans är bäst för alla, eftersom idrottsmän är så olika.

Innan tränaren sätter in åtgärder bör han först ta reda på vilken målprogrammering som är den ideala för just den idrottsmannen. Målprogrammeringarna förändras också på liknande sätt under matcher. När ett lag gör ett mål, så förändras lätt inställningen åt "slå vakt" hållet, vilket ökar sannolikheten för att det andra laget ska göra ett kvitteringsmål. I en match mellan två jämna lag gör sannolikheten större för att 1-0 ska följas av 1-1 än 2-0, trots att sannolikheten egentligen borde vara lika stor för 2-0. Det är väl det som gör att lag ofta följs åt i målprotokollet eller att man växlar ungefär lika mycket mellan perioder av bättre och sämre spel eller det stora antalet 5 sets matcher i tennis och bordtennis o.s.v.

Tävla med dig själv

När sannolikheten för en seger ligger mellan ca 25 % och 75 %, så är en målprogrammering som är inriktad på seger både förståelig och motiverad. Om däremot sannolikheten för en vinst eller förlust är mycket stor, så är nog målprogrammeringar från den andra gruppen bättre. Jag riktar t.ex. in mig på att göra en viss tid, ett visst antal mål o.s.v. Leder den goda prestationen också fram till en bra placering eller vinst, så desto bättre.

Vid VM i simning 1978 hade ju bara några få svenskar någon egentlig chans på medalj, någon enda också på vinst. Däremot hade så gott som alla goda chanser att slå sina personliga rekord och även svenska rekord, vilka för åtskilliga var identiska. Det fanns alltså goda skäl att rekommendera simmarna att satsa på mål från grupp 2. Resultatet blev att 24 svenska rekord slogs och i några fall räckte också detta till medaljer.

Den legendariske löparen Paavo Nurmi tävlade så gott som alltid bara mot sig själv genom att på träning och tävling springa mot klockan. Han ställde in sig på en viss tid och behärskade sin kropp så väl, att han också kunde genomföra de mellantider och sluttider, som han satte upp. Blev han förbisprungen så ökade han inte farten, men hans sluttid var ändå sådan att han nästan alltid vann.

Det finns även två andra fördelar med denna typ av målprogrammering. För det första är det lättare med den mentala tävlingsförberedelsen, om jag vet exakt vad jag siktar på och vad som fordras för att nå dit. Siktar jag på vinst, så finns det många faktorer som jag inte kan förutsäga. Vilken prestation som fordras av mig för att vinna har ju t.ex. att göra med hur bra motståndaren presterar. Tävlar jag mot en standard, så kan jag mentalt förbereda kropp och tanke på t.ex. just den tiden.

Det är för det andra lättare att ha realistiska mål, om jag håller mig till grupp 2. Det har att göra med det som tidigare nämndes om sannolikheterna för vinst. Om jag väljer en viss standard som mål, så kan jag då t.ex. som mål välja en tid, så att sannolikheten för att nå den t.ex. ligger på 50-50.

Samtidigt kan jag i den mentala träningen förbereda mig för mer långsiktiga mål, som kan formuleras betydligt djärvare. Genom att ha djärva långsiktiga mål, så vänjer jag kropp och tanke vid resultat, som man så småningom också är mogen för.

Vad klarar jag av?
I samband med Ronnie Petersons död fick jag av massmedia en del frågor som rörde motivationen för risksporter hos publik och förare. Det skulle ta för stort utrymme att referera den debatten här, men jag kan kort säga att jag tror det är otillräckligt att förklara deltagande i risksporter av typ Formel I bara i termer av intresse för bilar eller yttre förstärkare i form av pengar, berömmelse och dra.
Det finns t.ex. bergsbestigare, som ständigt riskerar livet utan att vare sig få någon som helst ekonomisk ersättning eller bli omnämnda i massmedia. Vårt behov av självförverkligande kan t.ex. hos många av oss ta sig uttryck i ett behov av att undersöka var gränserna för vår förmåga går. Vad klarar jag egentligen av? Skulle jag kunna klara av Vasaloppet, en hård fjällmarsch eller en ensamsegling jorden runt? Det behovet tycks även omfatta områden, som är förenade med avsevärda risker och t.o.m. livsfara.

Jag gör så gott jag kan
Om man ska värdera målen i grupp 2 sinsemellan, så är det min uppfattning att det är bättre att sikta på ett specifikt mål, typ en viss tid, jämfört med att göra ett bra eller hyggligt resultat i allmänhet. Experiment har visat att om man ger idrottsmän uppgiften att arbeta "så länge man orkar", så blir prestationen sämre än om man anger ett visst mål, som man får sikta in sig på. I det första fallet kommer trötthetseffekterna att spela en större roll, eftersom frågeställningen "hur länge ska jag orka" är aktuell hela tiden. I det andra fallet ställer man in sig på ett konkret mål, varefter processen dit ligger på en mer omedveten nivå - det bara händer.

Pröva dig fram
Som jag nämnt tidigare finns det inga egentliga undersökningar vilka slags mål som leder till de bästa resultaten. Det gäller också omedelbara mål, dvs. hur jag ska tänka alldeles innan jag gör någonting. Här måste var och en pröva sig fram till det för honom bästa. Jag vill ändå ta några exempel från olika sporter och där fundera på vad de bästa målprogrammeringarna skulle kunna vara.

Karate
I de japanska sporterna har de mentala aspekterna alltid spelat en dominerande roll. När de tagits upp i västvärlden har ofta det fysiska fått en mer framskjuten plats på det mentalas bekostnad. Karate är ju t.ex. något mycket mer och djupare än att slå igenom bordsskivor med händerna eller krossa en tegelsten med huvudet. Ändå är de det som människor i allmänhet förknippar med karate. Och visst är sådana uppvisningar märkliga. Hur är detta möjligt?
En effektiv målprogrammering tycks här kunna mobilisera oanade resurser. Målet är här inte i första hand att slå igenom bordet utan att föra ner handen till en punkt som ligger 10 centimeter under bordet. När jag bildmässigt sett handen gå dit, så låter jag det ske. Skulle jag däremot koncentrera mig på att slå igenom bordet, så koncentrerar jag mig på hindret och fastnar då mycket lättare.

Golf
Om jag ska placera bollen på en green och på vägen måste passera en sandbunker, så bör målprogrammeringen omfatta bara green (målet) och inte sandbunkern (hindret). Om jag nämligen tänker: "Nu får jag inte hamna i sandbunkern", så kommer nästan oundvikligt nästa tanke: "Tänk om jag hamnar i sandbunkern". Eftersom det man är rädd för kan vara mycket effektiva målprogrammeringar, så ökar därför sannolikheten att du just hamnar i sandbunkern.

Löpning
Jag har nämnt tidigare att det kan finnas vissa fördelar med att ställa in kroppen på en bra tid istället för att hela tiden vara inriktad på att slå andra. En annan frågeställning rör var man skall förlägga målsnöret.
Dimitrova visade i en undersökning (1970) att om man gav försökspersoner en viss uppgift, så visade de tecken på att ge upp innan uppgiften var riktigt slutförd. Detta gällde oberoende av uppgiftens svårighetsgrad. Om försökspersonerna t.ex. motiverades att löpa 50 meter, så rapporterade de lust att ge upp efter 42-43 meter. När de hade som mål att löpa 80 meter kom lusten att ge upp efter 65-70 meter.
Det finns många exempel på idrottsmän som lagt av för tidigt i tävlingslopp och därför blivit omsprungna på mållinjen. Ett sätt att motverka detta vore att i tanken flytta fram mållinjen några meter. Ett förslag är att vid sprinterlopp föreställa sig mållinjen flyttad ca 10 meter, vid längre lopp ca 5 meter.

Bollspel
Tendensen att lägga av för tidigt finns också i bollspel. Leder man till synes betryggande, så tar man lätt ut segern i förskott, och blir då plötsligt mycket mer sårbar. När jag skriver det här har jag just avslutat en bordtennismatch mot en person jag inte spelat mot tidigare. Denne var tekniskt skickligare än jag och ledde också i första set med betryggande 18-10. Ofta tänker man då: "Det här setet är ändå förlorat. Det är lika bra att inrikta sig på nästa set." Men eftersom jag visste att om man leder så stort, så finns det en tendens att börja lägga av, så slog jag bort dom tankarna och lyckades gå upp och vinna setet med 23-21. Efter detta var han knäckt och jag vann bekvämt även andra set.
Det finns olika möjligheter att motverka detta. En metod skulle vara att som vid löpningen flytta målsnöret, dvs. att sikta på 25 istället för 21 poäng. En annan är att sätta upp delmål, t.ex. vinna varje period om 5 bollar.
När man befinner sig i "den vinnande känslan" är detta inget problem, eftersom man då lever för varje boll och inte störs av tidigare resultat eller tankar på framtiden.

Målprogrammering
När man väl kommit fram till vilka mål som är de lämpligaste, så kommer nästa steg, nämligen att programmera in dom, så att de finns i sinnet utan att man behöver tänka på dom. För detta kan man inte använda någon viljemässig ansträngning eller något förståndsresonemang.

Den vanligaste metoden är att använda någon form av bildmässig inprogrammering men man kan också använda suggestioner eller formler. Detta skall vi gå in mera på i kapitlen om mental träning och mentala tävlingsförberedelser.

KAPITEL 6
Den vinnande känslan

"Plötsligt började allt fungera. Det som tidigare varit svårt, det som jag med växlande framgång kämpat med, gick nu av sig själv. Jag funderade inte längre på vad jag skulle göra eller hur jag skulle göra det - allt gick automatiskt och jag hakade bara på. Det fanns ingenting som kunde ha stört mig just då, jag var helt inne i det som hände. Jag hade inga tankar på att göra allting rätt, inga tankar på misslyckande, inga tankar på trötthet. Jag kände en inre säkerhet, som var enorm. Det var helt självklart att det skulle gå bra. Jag iakttog min prestation och njöt av den, samtidigt var jag ett med den. Det var ett trancetillstånd, som jag skulle vilja uppleva i varje tävling, men som antagligen dröjer länge innan jag får uppleva igen."
Ja, det här var en beskrivning av den s.k. vinnande känslan, det tillstånd, som en idrottsman befinner sig i när han fungerar allra bäst. Det tillstånd där det medvetna tänkandet befinner sig i vila trots att medvetenheten ligger i topp. Det tillstånd där de självframkallade begränsningarna är tillfälligt glömda, där man utnyttjar sina resurser till 100 % utan att egentligen känna av ansträngningen. Det tillstånd, där man känner sig full av tillförsikt och självförtroende, där man tar för givet att allt ska fungera och där man njuter av att allt går så bra.
Detta tillstånd har på engelska fått olika namn i olika idrotter. En basketbollspelare, som upplever att bollen bara sitter i korgen nästan vad han än gör, som vet att bollen kommer att gå i redan när bollen lämnar handen, han har en "hot night." En tennisspelare, som plötsligt börjar lyckas med allt, han "playing out of his head". Du är "skiing out of your mind" och du "lose youself" i jogging och simning.
Det finns dock fortfarande mycket få försök till analyser av detta tillstånd. Sådana analyser är ju dock nödvändiga innan man med olika metoder försöker framkalla det här tillståndet.

Jag har därför under de sista åren bett idrottsmän från många olika grenar att beskriva den här vinnande känslan. Det visar sig då att de flesta har mycket svårt att efteråt analysera det här tillståndet. Man har svårt att komma ihåg hur man känner sig och vad som egentligen händer. En höjdhoppare som Rune Almen säger t.ex.: När jag får ett perfekt hopp, så minns jag knappast någonting av vad som händer från det att jag är ett par meter från ribban och tills dess att jag plötsligt ligger i gropen. En stavhoppare som Kjell Isaksson beskriver det på nästan exakt samma sätt. En backhoppare: "Efter ett mycket bra hopp så minns jag ingenting från det att jag just ska lämna upphoppet. Minnet återvänder just innan nedslaget. Om jag däremot har ett dåligt hopp, så minns jag tydligt hela hoppet."
Detta är dock ingalunda bundet till bara idrotten utan förekommer i många andra sammanhang.

När jag t.ex. kör bil, speciellt längre sträckor, upplever jag ofta att jag har mycket lite minne eller inget minne alls av själva bilkörningen eller av trakter som jag kört igenom.
Vad är då orsaken till detta? - Jo, när en rörelse eller ett rörelsemönster väl har lärts in och automatiserats, så behöver man inte längre styra det med det medvetna tänkandet, utan styrningen sker från en lägre medvetenhetsnivå. Detta gör i sin tur att det inte heller går in som ett medvetet minne. Upplevelsen finns dock, men på ett mer omedvetet plan, och kan plockas fram med speciella metoder, som jag skall beskriva senare.
Denna automatik och det medföljande svaga minnet gör naturligtvis att de flesta idrottsmän har svårt att beskriva hur dom gör eller hur dom känner sig, när de fungerar som bäst. Det är alltså inte bara Ingemar Stenmark, som på en sådan fråga svarar: "Det vet jag inte. Ja bara åk." I en undersökning av simlandslaget (Uneståhl, 1978), så fick simmarna i uppgift att med några ord beskriva hur dom hade känt sig när det gick som allra bäst. En del hade tydliga svårigheter att minnas.
- Jag kan inte komma ihåg något av själva loppet.
- Jag kommer inte ihåg så mycket. Men har alldeles säkert inte tänkt så mycket heller.
- Svårt att efteråt säga vad jag tänkte på under loppet.
- Kommer ej ihåg så mycket av hårda lopp vare sig det går bra eller dåligt. Det enda jag känner är att det stämmer eller inte.
- Jag har svårt att minnas några detaljer. När jag tänker tillbaka på mitt OS-lopp så kommer jag bara ihåg i stort sett vad jag såg på videotape efteråt. Det var ett perfekt lopp, jag var som i trance.
Som vi ska se så småningom, så är det reducerade minnet inte den enda likheten mellan den vinnande känslan och ett trance -tillstånd. Det finns åtskilliga andra likheter.
Svårigheten att minnas gör det naturligtvis svårt att få utförliga beskrivningar av den vinnande känslan. Jag skall ändå ta en del exempel på det som kommit fram i olika undersökningar, för att sedan, med detta som grund, göra en analys av detta tillstånd.
I en undersökning av skyttelandslaget (Gustavsson/Uneståhl, 1975) fanns följande fråga med: "När det gått som allra bäst, hur brukar du då känna dig?" Här följer några typiska exempel på svar.

Gevär
- Man kommer in i en annan värld, det är ungefär som man står i ett glasrum; man ser och hör kamraterna men påverkas inte, utan man är helt koncentrerad på det man håller på med.
- Var inte medveten om min omgivning, allt gick automatiskt, räknade inte poäng trots att jag hela tiden var medveten om att det gick bra, tvekade inte i avfyringsögonblicket, var aldrig rädd för att skjuta ett dåligt skott.
- Är inte medveten om min omgivning, behöver varken tänka på avfyring eller hur jag håller geväret. Räknar aldrig resultat.

- Man befinner sig inuti ett skal, där inget kan påverka en. Allting går så lätt, man tvekar aldrig med en avfyring.
- Allt känns bra, det smäller automatiskt. Man behöver inte tänka att nu är det bra, nu ska jag trycka av, utan när man finriktat och ögat registrerat att det är bra, så smäller det utan att man tänkt - skottet kommer nästan som en överraskning.

Pistol
- Vad man än gör sitter skotten rätt och man är fullständigt lugn. - Det finns bara jag, en pistol, en tavla eller figur att skjuta på och en skjutledare.
- Tillståndet är svårt att beskriva. Jag upplever det som ett slags hypnotiskt stadium.

Lerduvor
- Man bara lyfter och trycker. Glömmer allt som händer omkring.
- Man är i en annan värld. Det finns bara ett; varje duva ska sönder. Allt går av sig självt.
- I sådana stunder känns det som om det vore omöjligt att bomma.

Viltmål
- Hörseln och känsla för omgivningen försvinner, synfältet krymper till en smal korridor fram till målet.
- Skott, markering och resultat påverkar inte tankarna, allt försvinner i bakgrunden.
- Som en dans på rosor. Allt blir av sig självt.

I den indelning i olika typer av idrotter som gjordes i början, så skiljer sig skytte från t.ex. simning på nästan alla de indelningsgrunder som nämndes. Det kan därför vara intressant att citera några av svaren från undersökningen av simlandslaget. Svaren gäller samma fråga som för skyttarna.
- Helt koncentrerad på vad jag ska göra. Kopplat bort omgivningen. Fast jag vet att den är där, bryr jag mig inte om den. Tänker inte alls på om det ska gå bra eller dåligt, eftersom jag redan bestämt mig långt före att det ska gå bra. Med andra ord tänker inte alls - bara går där som i ... Jag vet inte.
- Harmonisk, inte bara med simning utan med allt annat. Säker på mig själv, säker på att vinna, på att göra bra resultat. Trivs med allt, blir ej irriterad. - Allt känns toppen. Några trötthetskänslor finns nästan ej. - Jag har varit glad - inte tänkt på simning.
- Allt har gått bra, helt av sig självt. Har inte behövt tänka på simtekniken. Jag har heller inte känt mig speciellt trött.
- Ganska lugn, samlad och självsäker.
- Övertygad om att vinna. Avstängd från yttervärlden. Bestämd. Kanske lite dåsig.
- Tänd - lugn - säker - sugen.
- Precis innan loppet är jag helt inställd på vad jag skall göra. Sen när det är dags för start, så känns det oftast ingenting.
- Känt mig stark, samlad och säker. Allt har gått automatiskt.

- Känns skönt och avslappnat. Man känner inte trötttheten, som skulle ha kommit, ifall det hade gått dåligt.
- Vet inte riktigt, utan allt fungerade utan att jag behövde tänka. Lugn och säker innan.
- Avslappnad och säker. Jag har gjort upp loppet i förväg och vet precis vad jag ska göra och när, och vet dessutom med säkerhet att jag klarar av det.

Som väl framgår även av en hastig genomläsning så finns det mycket stora likheter i upplevelsen av den vinnande känslan mellan två så olika idrotter som skytte och simning. Jag ska därför ta bara några få ytterligare exempel från undersökningar av andra idrotter.

Friidrott
- Lätthet som är svår att beskriva.
- Njuter av att fullständigt behärska situationen.
- Helt omedveten om omgivningen, ibland känns det som en trance.

Konståkning
- Jag är då inte medveten om vad omgivningen gör. Sitter bara på en bänk och försöker komma ihåg vad jag gjort, medan jag väntar på poängen.
- Mycket nöjd, glatt överraskad, längtar till nästa tävling.
- Känns helt ofattbart. Jag kan t.o.m. le mitt i programmet. Man glömmer sig helt.

Försök till analys
Utifrån dessa och andra beskrivningar av den vinnande känslan, som jag samlat in under några års undersökningar av olika idrotter, vill jag plocka ut några faktorer, som jag tror är väsentliga för detta tillstånd.

Ökad koncentration
Jag skulle vilja definiera koncentration som en större uppmärksamhet på ett mindre område. Detta innebär alltså att när koncentrationen ökar, så minskar uppmärksamhetsområdet varvid uppmärksamheten och inlevelsen blir mer intensiv. I beskrivningarna av den vinnande känslan framkommer båda dessa inslag: "Jag är helt koncentrerad på vad jag skall göra." "Det finns bara jag, pistolen och tavlan." Koncentration och viljemässig ansträngning hör inte ihop. En idrottsman får ibland uppmaningen: "Koncentrera dig nu." Detta är verkligen lättare sagt än gjort. Koncentration är en passiv process, man måste låta sig fångas av något. Om man blir medveten om den processen eller att man är koncentrerad, ja då försvinner koncentrationen omedelbart.
För att bli koncentrerad fordras att man först riktar uppmärksamheten mot det som man skall koncentrera sig på. Detta är egentligen den enda aktiva delen i hela koncentrationsprocessen. Nästa fas är att det du riktar uppmärksamheten på fångar ditt intresse. Du måste alltså vara motiverad och intresserad.

Du absorberas, sugs in i uppgiften. Den sista fasen, som utgör den högsta koncentrationen, kommer när du blir ett med uppgiften.
Om du säger till din fru eller flicka: "Jag anstränger mig hårt för att titta på dig", så kommer hon snarast att ta det som en förolämpning. Om du däremot säger: "Jag kan inte ta mina ögon ifrån dig", så blir det istället en uppskattad komplimang. Det sista uttalandet är nämligen en bra beskrivning på den passiva process, som koncentration innebär.
Om du går in i en biosalong för att titta på en film, så tänker du inte: "Nu ska jag verkligen försöka koncentrera mig för att följa med". Om filmen är bra och fångar dig så kommer koncentrationen automatiskt.
Utifrån denna beskrivning kan man också lätt förstå vad det är som hindrar koncentrationen att komma. Ett sådant hinder är uttråkning eller att ta för lätt på uppgiften. Intresset blir för svalt, man fångas inte av uppgiften. Ett annat hinder är motsatsen - en hög aktivering i form av oro och nervositet. Ett tredje hinder är den viljemässiga ansträngningen, de krampaktiga försöken att bli koncentrerad.
Metoder för att öka koncentrationen kommer att beskrivas senare i boken och i den medföljande träningsbilagan.

Ökad avkoppling
Är inte koncentration och avkoppling motsatta begrepp? - Jo. Ändå innehåller den vinnande känslan bådadera. Koncentration innebär ju en intensivare uppmärksamhet på ett mindre område. Detta innebär ju också att uppmärksamheten blir mindre på allt det som ligger utanför uppmärksamhetsområdet, dvs. avkopplingen ökar.
I beskrivningarna av den vinnande känslan fanns det ju gott om exempel, som talade om denna typ: "Jag är inte medveten om min omgivning." "Allt annat försvinner." "Det finns ingenting, som kan störa mig just då."
Om jag är helt inne i en film eller i läsandet av en spännande bok, så märker jag inte vad som sker omkring mig. Innan filmen började så hade jag kanske huvudvärk, men det märker jag inte längre. Det har t.o.m. hänt att idrottsmän skadat sig ganska allvarligt, men man har inte märkt det förrän tävlingen är över och koncentrationen brutits. Då har också smärtan gett sig till känna.
I idrotter, där man gör samma sak oberoende av vad motståndaren gör, kan avkopplingen innefatta motståndaren. Jag kan som exempel referera en bit ur ett av mina samtal med Bengt Nåjde: "Jag var i regel helt omedveten om vilka jag sprang emot. Jag tog inte reda på det i förväg, utan gick bara in och sprang. Vid ett tillfälle slog jag en världsmästare, men det visste jag inte om förrän efteråt. Jag brydde mig inte heller om tider. Andra visste ofta bättre vilka tider som jag sprungit på. Vid ett tillfälle förlorade jag t.o.m. pengar till en bekant, när vi slog vad om en tid, som han påstod att jag sprungit på. Vid ett annat tillfälle uppfattade jag en mellantid under ett lopp, men det var först efteråt som jag fick reda på att det var en tid under världsrekordet."

I träningshäftet finns övningar, som syftar till att lära sig två olika sorters avkoppling. Det första är en total avkoppling, där man är så inne i uppgiften att man inte ens märker t.ex. publik. Allt som är ovidkommande för själva uppgiften existerar inte. Den andra typen är en slags känslomässig avkoppling. Man lägger märke till publik, funktionärer, motståndare osv., men man bryr sig inte om det. Som någon beskrev det: "Det är som om man befann sig i ett glasrum."

Det finns bara ett nu

Om man har den vinnande känslan, då lever man helt i nuet. Det som har hänt tidigare spelar ingen roll och det som kommer att hända i framtiden kan inte påverka mig. Det är vad som händer just nu, som är det viktiga.
Björn Borgs kanske största styrka ligger i hans förmåga att leva i nuet. Det är just den bollen, som jag spelar om just nu, som är det enda viktiga. Att jag hade otur på förra bollen och att bollen före det egentligen blev bortdömd, det kan inte påverka mig just nu. Det är t.o.m. borta ur minnet.
Inte heller spekulerar jag i vad en vinst eller förlust av denna boll kommer att medföra för konsekvenser. Hur lätt har jag inte annars att tänka: "förlorar jag den här bollen, då får han setboll. Det är visserligen flera set kvar, så jag har fortfarande chansen, men jag vet ju att jag brukar spela sämre i slutet av matcher."
Det här är ett kardinalfel, som många idrottsmän gör. Man låter förväntningar inför framtiden påverka prestationen eller man låter sig påverkas av de resultat man redan uppnått.

Tänker du efter, så finner du snart att det enda som existerar är faktiskt nuet. Det som har hänt kan inte göras ogjort. Det förflutna är borta och framtiden har vi inte sett. Det enda vi kan göra något åt är nuet.
När jag skriver det här, har jag just sett hur Kanada vänder ett underläge på 1--4 till seger mot Sverige med 7-5. Och detta är inte unikt. Flera matcher i detta ishockey-VM har svängt på samma sätt. Ishockeyhistorien är full med exempel. Vem minns inte matchen mellan AIK och Färjestad 1977, där AIK efter en period leder med 3-0. När matchen slutar har Färjestad vunnit med 11-3.
Sådana saker händer inte när man befinner sig i den vinnande känslan, när man lever i nuet, när man fortsätter att spela "som vanligt" vad som än händer. Eftersom den vinnande känslan lätt bryts genom tankar på resultatet, så ska vi senare titta på olika metoder, som syftar till att hålla tankarna på resultaten borta.

Dröm eller intensiv vakenhet

Den vinnande känslan kan precis som ett trancetillstånd upplevas på olika sätt när det gäller dröm och vakenhet. Det är ju inte på något sätt fråga om sömn, men när allt går av sig självt, så kan den vinnande känslan ge en overklighetskänsla, som påminner om ett drömtillstånd.

Den berömde jonglören Enrico Rastelli, som bl.a. slog världsrekord genom att simultant jonglera med 12 bollar i luften, upplevde att det hela ägde rum i en drömvärld.
Det är dock vanligare att uppleva den vinnande känslan som ett annat förändrat medvetandetillstånd, nämligen ett oerhört koncentrerat och kristallklart tillstånd. Tony Jacklin, som menar sig ha uppnått den vinnande känslan ca 10 gånger under sin karriär, beskriver det på följande sätt: "När jag är i det tillståndet, så är allting rent och kristallklart. Jag är i en kokong av koncentration. Kan jag hålla mig kvar där så är jag oslagbar." (Sunday Times 4/11 -73).
Ett av dessa 10 tillfällen var i slutet av Trophee Lancome-turneringen utanför Paris 1970, där han slog Arnold Palmer genom att göra en Eagle på 17:e hålet och avsluta med en birdie. Han beskriver det så här:
- "Allting kom i fokus. Fastän jag kunde känna min klubba i varje moment av min swing, så behövde jag inte tänka på de olika delarna av mitt spel. Jag slog en drive på 350 yards, ca 50 yards längre än jag någonsin gjort tidigare. Det enda sättet som jag kunde nå hålet på var att slå en järnfyra så hårt och så högt jag kunde. Det var egentligen löjligt att försöka, eftersom detta var ett långt par-fem hål. Jag stod där med järnfyran och slog till. Jag såg upp och den flög högt och precis dit som jag tänkt mig, två meter från hål. Jag puttade för en Eagle. Efter det var den avslutande birdien enkel." Murphy har tolkat denna och liknande händelser så att när en golfare kan visualisera skottet och sedan utföra det i ett ögonblick av hög klarhet, då rider bollen på energiströmmen ända upp på green.

Jag är inte ens trött
En sak som kommer igen i beskrivningarna av den vinnande känslan är att man inte blir lika trött som vanligt. Detta trots att man presterar mycket bra resultat.
Michael Spino, en bra långdistanslöpare, tränade en dag längs en smutsig asfaltväg. Han sparrades av en god vän i en bil. Han planerade att springa 6 engelska mil (1 svensk mil) i toppfart. Efter den första milen kände han att något ovanligt höll på att hända. Han hade sprungit på en mycket bra tid men utan någon känsla av trötthet eller smärta. Han fortsatte, buren av som han tyckte en stor energivåg. Det var som om de våta vägarna, bilarna, de omgivande ljuden inte existerade. Undan för undan förlorade hans kropp all vikt och motstånd. Han började känna sig som ett skelett. Han blev själva vinden. Dagdrömmar och fantasier försvann. Det enda som påminde honom om hans egen existens var en känsla av skuld för att han kunde göra så här. När loppet var över kunde Spino inte tala, eftersom han inte hade något direkt begrepp längre om vem han var. Han visste inte om han var Mike Spino eller "den som hade sprungit." Han satte sig ner vid vägkanten och grät. Han hade sprungit 6 eng. mil på våta och leriga vägar på en tid som låg nära det amerikanska rekordet. Och detta utan att känna någon direkt trötthet. (Leonard: The ultimate athlete, Viking, 1975).

Sådana här beskrivningar påminner om tillståndet vid doping. De "normala" trötthetseffekterna blir inte tillgängliga för medvetandet på samma sätt som vanligt. Smärtkänsligheten sänks och smärttoleransgränsen höjs.
Här är det dock fråga om en naturlig doping. Som vi tidigare påpekat så skapar den vinnande känslan en koncentration och inlevelse, som är total. Detta medför i sin tur en fullständig avkoppling från allting, som ligger utanför uppmärksamhetsområdet. Detta kan då innefatta även sådana saker som trötthetsbesvär eller smärtkänslighet.

Känn inte - tänk inte
Som vi har sett innebär den vinnande känslan att allt går av sig självt. Man behöver inte tänka. Prestationen styrs från en lägre medvetenhetsnivå. Automatiken fungerar. Det är därför inte så konstigt om medvetna tankar t.o.m. skulle kunna vara ett hinder, något som störde automatiken. Om man börjar tänka på vad man gör och hur man gör det, så stör detta ofta ett automatiserat förlopp.
Vad är en psykning? Ja, det kan i princip vara vad som helst, som stör automatiken. Det betyder att även några berömmande ord kan vara en psykning. Om du t.ex. brukar spela bordtennis med någon, så säg nästa gång ni spelar ungefär så här: "Du, det var väldigt vad du spelar bra idag. Speciellt dina forehandsslag sitter verkligen perfekt. Du måste ha tränat mycket på din forehand sista tiden. Har du tänkt på hur bra dom egentligen går." Om din motståndare nappar på det och börjar tänka på hur han egentligen slår sin forehand så kommer hans spel antagligen att omedelbart försämras. Tankarna på hur han slår stör automatiken.
I den olycksaliga förlustmatchen mot Kanada, som jag nämnde om på en föregående sida, så gick Kanada på några minuter upp från 1-4 till 6-4. 5 mål på 6 minuter.

Detta är heller inte helt unikt. Jag har på sista tiden försökt göra en enkel analys av när målen kommer i lagspel som ishockey och fotboll. Det visar sig då att målen i allmänhet inte är slumpmässigt utspridda under en matchperiod. Man kan ofta se en tydlig hopklumpning. Det innebär alltså att när ett mål kommer, så ökar sannolikheten för att ett nytt mål - för något av lagen - ska komma ganska omedelbart. Tänkbara orsaker till detta:
1. Jag blir glad eller ledsen över målet - vilket stör automatiken under några minuter.
2. Målet gör att jag lätt börjar fundera över resultatet, vad målet har för konsekvenser, de förändrade möjligheterna att vinna eller förlora - vilket också stör automatiken.
Det finns alltså fog för den kanske lite konstiga rubriken att inte tänka och inte känna - utan låta allt gå av sig självt.

Är det verkligen jag själv som slår?
Jag kan spela bordtennis på två sätt. Att spela som en "robot" eller att leva mig in i spelet och leva ut känslor. När det inte gäller så mycket, så föredrar jag att avreagera mig i spelet, dvs. att reagera känslomässigt på bra eller dåliga bollar genom att kommentera, grymta, skrika, kritisera eller berömma mig själv och min motspelare.

Det känns roligare och skönare att spela på det sättet, men jag vet att det inte blir lika bra spel, som om jag skulle spela på det andra sättet.
Alternativet innebär att gå in i en vinnande känsla, dvs. i en automatik, där allt går av sig självt. Det är min kropp som spelar och inte hela jag. Jag lever för varje boll, det är bara den som betyder allt just då. Jag tänker inte på resultatet utan varje boll är ett mål i sig. Jag reagerar inte känslomässigt för bra eller dåliga bollar utan fortsätter att spela på som vanligt. Det sättet att spela är tråkigare - men effektivare.
Gallwey berättar i sin bok: "Inner Tennis" om en advokat, som ville ha ett par lektioner för att förbättra sin serve. Gallwey bad honom slå några servar. Det visade sig då att han var spänd i hela kroppen, servarna blev ansträngda och svaga, bara en av fem landade i serverutan.
"Jag anstränger mig hårt utan resultat, Hur ska jag göra för att få mer kraft i slagen?"
"Be din kropp om kraft, men försök inte själv att producera den." De tre nästa servarna gick bättre. Friare och mer avslappnat.
"Mer kraft", sa advokaten lite förvånat men utan entusiasm.
"Släpp loss lite till. Låt helt enkelt din kropp serva bollen utan att du hjälper till. Lägg märke till vad som händer."
Efter ca 3 minuters servande hade hastigheten i servarna fördubblats. "Hur gör jag det?"
"Det är din kropp som gör det, inte du."
Efter 10 minuter. Ännu mer avslappnat. Större styrka och hastighet. "Vill du också lära dig större träffsäkerhet", frågar Gallwey. "Ja, det vore fint om jag kunde hålla mig inom serverutan."
"Be då din kropp att slå bollen i serverutan. Men anstränge dig inte att få den dit. Låt din kropp lära dig hur den ska få bollen dit utan din hjälp. Lägg bara märke till var bollen går."
Första serven för lång. "Försök inte att korrigera. Låt kroppen serva igen och lägg märke till var bollen går den här gången."
Fel igen. "Korrigera inte - låt det bara hända och notera var bollen kommer."
Tio minuter senare träffade advokaten hörnen i serverutorna inom en felmarginal på en halv meter.
Advokaten tackade och försvann efter att ha bestämt en ny tid för sin backhand en vecka senare.

En vecka senare bad Gallwey av nyfikenhet advokaten att först slå några servar, innan han började arbeta med hans backhand. Till Gallweys stora förvåning presterade han 5 servar, som var exakta kopior av de ansträngda och svaga servar, som han började med veckan innan. Han visade dock ingen missbelåtenhet, varför Gallwey frågade: "Vad har hänt med den serve som du lärde dig förra veckan."
"Jaså den," svarade advokaten," "ja, för att säga sanningen så måste jag medge att jag egentligen inte gillade den här nya serven. Jag vet att den var betydligt snabbare och att den gick mera rätt, men jag upplevde inte att jag hade kontroll över den.

Jag kände inte att jag visste vad jag gjorde, Den gamla serven är kanske inte lika hård och träffsäker, men jag vet i alla fall vad jag gör."
Den här episoden belyser på ett mycket intressant sätt skillnaden mellan det vanliga och ofta ineffektiva sättet att ta kontroll med hjälp av den viljemässiga ansträngningen och den nya kontrollen, där man bygger på resurser som redan finns i kroppen. Det kan i början kännas ovant att idrotta på det här andra sättet. Det kan t.o.m. kännas som om det var någon annan, som höll i racketen.

Det beror på att vi inte tränat oss i att med förtroende låta kroppen sköta det som den behärskar, nämligen att utföra de fysiska prestationer, som vi ger den order om.

På tävlingar verkade duvorna vara mindre och gå fortare
Det uttalandet av en lerduveskytt kan belysa de perceptionsförändringar som kan inträffa i tävlingsidrotten. Om man är spänd och nervös så kan duvan, måltavlan eller bollen förefalla att ha minskat i storlek, medan det motsatta fenomenet kan inträffa om man är lugn och säker eller befinner sig i den vinnande känslan.
I ett förändrat medvetandetillstånd förändras också tidsupplevelsen. Det kan i idrotten upplevas så att motståndaren, bollen etc. börjar röra sig i ultrarapid. Detta medför att man får bättre tid på sig för att hinna reagera.
Den amerikanske fotbollsstjärnan Simpson beskriver de perceptuella förändringarna på följande sätt: (Intellectual Digest, Jan -73) "Under en intensiv match förbättras ofta spelarnas perception dramatiskt. Ibland, och oftare numera, upplever jag en slags klarhet, som jag aldrig sett någon beskriva ordentligt i fotbollshistorien. Ibland verkar det t.ex. som om tiden saktar farten på något mystiskt sätt. Det verkar plötsligt som om allt går i slow motion. Det tycks mig då som om jag hade all tid i världen för att se hur mottagarna går i ställning. Ändå vet jag att defensivlinjen kommer mot mig lika snabbt som någonsin. Jag är fullkomligt klar över hur hårt och snabbt dessa grabbar kommer och ändå förefaller allting som en film eller dans i slow motion. Det är underbart."
Jackie Stewart hade liknande upplevelser under Formel 1 lopp. Speciellt i ett lopp upplevde han synnerligen påtagligt hur allting saktades ner, vilket tillät honom att göra en manöver, som i vanliga fall skulle vara omöjlig.
Gallwey menar att orsaken till sådana upplevelser är att när vi i vanliga fall "tittar på" en sak, t.ex. bollen, så fixerar man visserligen bollen men inte hela tiden. Mellan fixeringarna tittar ögat bort. Det ger samma effekt som en serie enbildstagningar, som sätts ihop till en film. Hastigheten blir hög och förloppet ryckigt, som på gamla stumfilmer. Men om man däremot har "den vinnande känslan" dvs. är helt och fullt koncentrerad, så följer ögat bollen hela tiden, varigenom förloppet saktar ner och går långsammare.

Starkt psyke eller robot

I massmedia används ofta uttrycket "starkt psyke" om idrottsmän, som fungerar bra i tävlingssammanhang trots sådana störande faktorer som svåra motståndare, publikreaktioner, missöden etc.

Uttrycket är missvisande, om man med "starkt psyke" skulle mena att psyket ökar sitt inflytande i dessa störande situationer. I verkligheten innebär det den raka motsatsen, dvs. att psyket inte ingriper eller påverkas i dessa "pressande" situationer. Kroppen fortsätter att agera som vanligt, automatiken fortsätter att fungera, medvetna tankar och känsloutbrott hålls borta.

Det sägs ofta att 95 % av all golf spelas med det som finns ovanför halsen. Egentligen menar man nog tvärtom. Det är helt riktigt att golf är en mycket mental sport, men det beror ju på att kroppens förmåga att spela golf så lätt störs av tankar, känslor och förväntningar. För att spela bra golf, så måste dessa mentala "störande" faktorer elimineras eller kontrolleras.

Som framgått av beskrivningen av den vinnande känslan, så innebär den för många idrotter ett robotliknande beteende. Att fungera som en robot låter kanske negativt, men det tycks ändå ge det bästa resultatet i tävlingssammanhang.

Som vi skall se så förutsätter en kontrollerad vinnande känsla en lång mental träning. Ett effektivt "robotliknande" tävlingsbeteende förutsätter nämligen en mental förberedelse och en mental målprogrammering.

Att vara i trance

Det är inte en tillfällighet att flera idrottsmän har använt ordet trance för att beskriva den vinnande känslan. Alla de egenskaper jag har tagit upp som utmärkande för den vinnande känslan är samtidigt utmärkande för ett trancetillstånd.

För mig personligen är detta mycket intressant, eftersom jag under 15 års tid sysslat med forskning omkring trance och förändrade medvetandetillstånd. Jag har därför tillämpat många av erfarenheterna från det området vid utprövningen av metoder för mental träning. Speciellt gäller det försöken att få kontroll över den vinnande känslan. Jag återkommer senare i boken och i träningshäftet med förslag på sådana metoder.

KAPITEL 7
Att vara tänd men inte spänd

Aktivering
Aktivering är egentligen ett begrepp som är fysiologiskt förankrat, det har att göra med det s.k. retikulära aktiveringssystemet (RAS). För att lättare förstå vad olika aktiveringsnivåer innebär, ska jag ge exempel på sex olika grader.

Sömn
Vid mycket låg aktivering är man inte vaken, man sover. (Indelning efter sömndjup. Lätt (I, II) och djup (III, IV) sömn.

Dåsighet
Man är nu vaken men dåsig och sömnig.

Avslappnad vakenhet
Här är man helt vaken, men samtidigt lugn och avslappnad. Tankarna vandrar hit och dit. Uppmärksamhetsområdet är brett.
Hit hör en beredskap, som är speciellt viktig i vissa sporter.
"Förvänta dig ingenting men var beredd på allting."

Spänd uppmärksamhet
Här ökar koncentrationen, vilket innebär att uppmärksamhetsområdet blir smalare, d.v.s. en mer intensiv uppmärksamhet på ett mindre område. Spänningsnivån höjs. Samtidigt sker en avkoppling från allt utanför uppmärksamhets området.

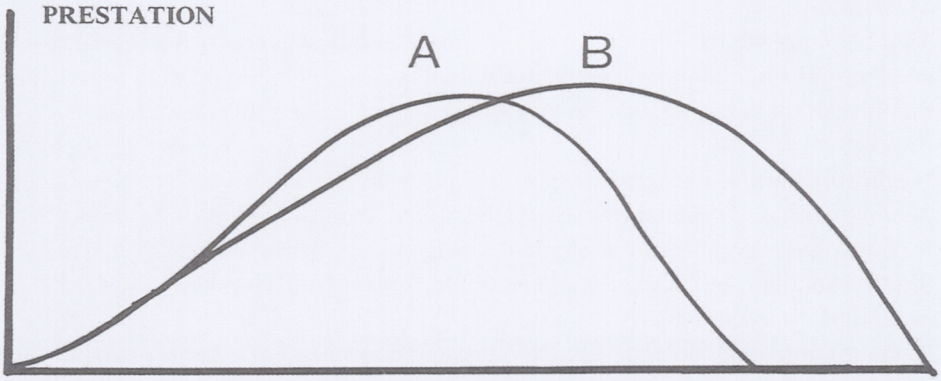
Starka känslor
När starka känslor börjar dyka upp: rädsla, vrede o.s.v. så begränsas uppmärksamhetsområdet ytterligare och spänningsnivån höjs ännu mera.

Panik
En mycket hög aktivering och spänning, som ofta resulterar i en total låsning.

Spänning
Ordet spänning och dess motsatser avspänning och avslappning anknyter både till den konkreta muskelspänningen och till den mer abstrakta psykiska spänningen (oro, nervositet).

Motivation
Med begreppet motivation avses en inre process som aktiverar och styr människans beteende. Hit hör begrepp som behov, som betecknar den inre process som driver människan till handling, och valens, som betecknar målets tilldragande kraft.

Någonting händer i kroppen.
När aktiveringen, spänningen och motivationen ökar, så medför detta en rad förändringar i kroppen: adrenalinutsöndringen ökar, hjärtat börjar slå fortare, blodtrycket ökar, blodsockerhalten ökar, blodkärlen i musklerna utvidgas och andningshastigheten ökar.
Dessa förändringar i kroppen skapar ett beredskapstillstånd, där kroppen blir mer beredd på någon form av fysisk handling. Syretillförseln ökar och slaggprodukterna utsöndras fortare. När skelett och muskler får större resurser, så minskar aktiviteten i andra viktiga funktioner, t.ex. matsmältningen.
Denna omvandling av resurser brukar kallas för kamp- och flyktsyndromet. Denna förmåga var ju speciellt viktig förr, eftersom de faror som vi mötte för några tusen år sedan i regel var sådana, att vi snabbt måste ställa om för att kunna möta faran rent fysiskt, gå till attack, försvara oss eller fly.
Numera är ju dock de faror och påfrestningar, som vi möter ofta av ett annat slag. Vi har inte möjlighet att möta påfrestningen genom att avreagera oss fysiskt. Hur fort eller hur långt vi än springer, så springer vi inte ifrån våra äktenskapliga bekymmer. Fortfarande reagerar dock kroppen på samma sätt som förr och därför är det inte så konstigt att om vi går en längre tid under stress, oro, spänning, så kommer vi att få en mängd problem. Det som är tänkt att vara ett tillfälligt undantagstillstånd kan bli mer eller mindre permanent och på så sätt störa kroppens naturliga funktioner, t.ex. matsmältningen.
I idrottssammanhang är dock dessa förändringar i kroppen mycket viktiga, eftersom de ökar den fysiska prestationsförmågan. Naturligtvis speciellt viktigt i kraftsporter och konditionssporter medan mera "mentala" idrotter snarare kan påverkas negativt av detta beredskapstillstånd.
Inverkan är alltså positiv eller negativ beroende på vad man ska göra. Som vi strax ska se, så kan den också vara positiv eller negativ, beroende på hur stark aktiveringen och spänningen blir. En tredje sak, som också har stor betydelse, är om den fysiska beredskapen kommer att yttra sig i ett kamp- eller flyktbeteende.



Aktivering, Spänning och Motivation

A. En stegring
När aktiveringen är låg, så är också prestationsförmågan liten. När man sover kan man inte göra särskilt mycket. Den populära uppfattningen att man kan lära sig språk o.d. medan man sover, stämmer inte med verkligheten. Under djup sömn kan endast mycket enkla former av inlärning ske, t.ex. enkel betingning. Däremot ska jag senare nämna om en slags mental träning, som kan ske också under sömmen.
När man är vaken, men dåsig, sömnig och trött är ju också prestationsförmågan sänkt. Det gäller ju också, när muskelspänningen är låg eller när man har liten motivation. När uppgiften inte kan motivera en idrottsman tillräckligt, man underskattar motståndet och tar för lätt på uppgiften, så orsakar detta i regel en dålig prestation.

B. Maximal prestation
I början ökar alltså prestationen med ökad aktivering, spänning och motivation, men så småningom har man nått taket, prestationskurvan planar ut och börjar sedan att sjunka. För att utnyttja sin förmåga maximalt, gäller det således att hålla aktiveringen på en rätt, en optimal nivå. Denna nivå varierar från idrottsman till idrottsman och från gren till gren.

C. En sänkning
När aktiveringen ökar ytterligare sjunker prestationen. Det som först påverkas är planerandefunktionen, man får svårare att tänka klart, att se olika handlingsalternativ. Man gör saker som man efteråt har svårt att förstå att man kunde göra. "Man tappar huvudet", säger man ibland. När muskelspänningen ökar över den optimala nivån, så blir rörelserna stelare och långsammare. En stor muskelmassa blir engagerad, spänningen ökar också i antagonisterna, dvs. i de muskler som motarbetar rörelsen. Även precisionen försämras.
Den här relationen gäller ju faktiskt också för motivation, en för hög motivation sänker också prestationen. Ibland hör man ledare eller journalister, som skyller dåliga resultat på en för låg motivation.

"Dom måste vilja mer, skärpa sig, kämpa mer", lyder receptet. Men prestationen blir inte bara sämre, när man är sval och likgiltig för en uppgift, utan också när man är övermotiverad, när man vill för mycket.

D. Förlamad

Vid mycket hög aktivering och spänning kan prestationskurvan sjunka ända ned till noll-läget igen. Man kan bli så arg eller rädd att man blir helt låst. Man kan inte göra någonting överhuvudtaget. Man blir "stel av skräck", "panikslagen" eller "lamslagen". Vid flygplanskapningen i Mogadishu använde de tyska specialstyrkorna sig av en specialbomb vid stormningen av flygplanet. Bomben, som är en engelsk konstruktion, ställer inte till någon materiell skada, när den exploderar, men ger ifrån sig ett mycket kraftigt ljud och ljussken. Om en sådan bomb exploderar i ens närhet, så "stelnar" man till och blir som förlamad i ca 6 sekunder. Under de sekunderna hann stormtrupperna rusa in i kabinen och skjuta ner kaparna.

Gör en analys

Vi skall längre fram i boken gå igenom en rad åtgärder, som syftar till att höja eller sänka spänning och aktivering. Innan man sätter in åtgärder, måste man dock veta mer om de faktorer, som påverkar utseendet av kurvan på förra sidan.

Individfaktorer

1. Grundspänning

Med grundspänning menas den spänningsnivå, som en idrottsman "normalt" har, d.v.s. när han inte befinner sig i någon situation, som innebär spänningshöjning, t.ex. en tävlingssituation. Denna grundspänning eller normalspänning kan variera avsevärt mellan olika människor.

Vid hög psykisk grundspänning kan man känna sig som en uppdragen fjäder, man saknar normal mental jämvikt, känner sig överansträngd och kan inte koppla av. Denna psykiska spänning åtföljs av en muskelspänning, som gör det svårare att fungera i vardagslivet. T.o.m. så enkla saker som att gå påverkas, den naturliga spänsten är borta, armarna svänger inte på det naturliga sättet och gången verkar ansträngd och klumpig. Spänningen kan visa sig i sättet att tala, den naturliga lättheten försvinner, ordflödet blir hackigt och man talar för fort. När man skriver håller man hårt i pennan, handen skakar och skriften blir ryckig, man kramar pistolen och skjutresultatet blir dåligt.

Spänningen har också en social sida. Man vill inte att andra ska få reda på att man är spänd och orolig. Man upplever detta som ett socialt handikapp och försöker därför dölja det för omgivningen. Man försöker verka obesvärad till det yttre för att ingen ska få veta vad som döljer sig i ens inre. Denna fasad som man försöker visa utåt blir dock i längden mycket ansträngande att upprätthålla.

Rastlöshet. En spänd och orolig människa har också svårt att vara stilla. Hon ändrar ställning, byter sysselsättning, har svårt att slå sig till ro. Rastlösheten ökar när hon inte har något bestämt att göra och därför kan det t.o.m. kännas värre under fritiden än på arbetet.

Retlighet. När man är orolig och spänd kan man reagera starkt på sådant som man annars inte skulle bry sig om. Man blir retlig och irriterad och har svårare att tåla kritik och motgångar.

Sömnbesvär. Starka spänningar orsakar ofta dålig sömn. Insomnandet försvåras av rastlösheten, som gör det svårt att ligga still och koppla av. När man väl somnat kan man sedan vakna under natten och ha svårt att somna om. De timmar man sover kan störas av obehagliga drömmar.

Trötthet. Av den ökade spänningen, den överdrivna skärpta uppmärksamheten och sömnbristen följer i regel en ökad trötthet. Denna trötthet är av ett annat slag än efter ett femtusenmeterslopp eller efter hårt arbete. Hård fysisk aktivitet medför avspänning och vila men den trötthet som orsakas av oro och spänning är rastlös och plågsam.

Koncentrationssvårigheter. För människor, som ofta måste koncentrera sig på uppgifter, intellektuella eller idrottsliga, kan spänning och oro yttra sig i bristande koncentration. Man fattar inte vad man läser utan får läsa om gång på gång. I tävlingssammanhang störs man av en mängd ovidkommande faktorer.

Nedstämdhet. När man inte kan fungera som förut blir man lätt nedstämd och deprimerad. Det man förut glatt sig åt verkar nu dystert och besvärligt. Man kan börja dra sig undan andra människors sällskap, eftersom man känner sig spänd och besvärad tillsammans med andra.

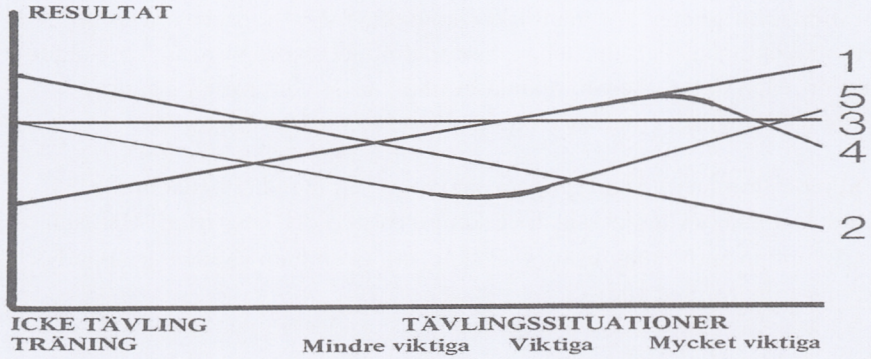
Tvångsbesvär. Man kan skydda sig mot spänning och oro genom olika tvångsmässiga tankar och handlingar. Idrottsmän har ofta ritualer och procedurer, där man på ett tvångsmässigt sätt följer samma vanemönster före och under tävlingar.

Fobier. Oron och spänningen kan också bindas till olika situationer eller föremål. Man kan bli rädd för att åka hiss, flyga eller för att misslyckas på viktiga tävlingar. Vi skall längre fram titta närmare på sådana här situationsrelaterade problem.

Låg grundspänning - En låg grundspänning innebär förstås motsatsen. Man är normalt lugn, säker och harmonisk. Man använder inte mer spänning än man behöver för att klara av saker och ting och kan däremellan slappna av och koppla av helt.

2. Situationsspänning

Olika situationer höjer spänningen olika mycket för samma idrottsman - och samma situation höjer spänningen olika mycket för olika idrottsmän.
Jag har i samband med probleminventeringar inom några idrotter delat in idrottsmän något schematiskt i fem olika typer, beroende på hur man prestationsmässigt påverkas av yttre situationer och krav.



1. För typ l-människan är tävlingssituationen en positiv stimulans, som ökar prestationen. Resultatet blir bättre på tävling än träning och bättre på viktiga tävlingar jämfört med mindre viktiga. Det är alltså fråga om tävlingsmänniskor - sådana som "växer med uppgiften".
Holger Erben, trefaldig världsmästare i skytte, berättade vid ett tillfälle, att han nog aldrig skulle ha kommit med i landslaget om skytteförbundet haft samma principer på hans tid som de har nu. Så dåliga resultat gjorde han på träning eller i klubbsammanhang. Men ju större tävlingen var desto bättre sköt han och sina personliga rekord slog han på VM. Bland skyttar är det ju annars vanligare att man skjuter världsrekordresultat på träning men har svårt att upprepa detta på tävling. Ingemar Stenmark gör ofta sitt bästa åk i andra åket, när han är "tvingad" att satsa efter ett sämre första åk. Björn Borg gör sina bästa prestationer i viktiga matcher mot bra motståndare, medan insatserna i början av turneringar kan vara betydligt sämre. Människor med låg grundspänning stimuleras ofta positivt av tävlingar, eftersom den spänningshöjning som tävlingen ger upphov till höjer spänningen till optimal nivå (B).

2. Den andra typen är motsatsen, man klarar inte av det här med tävlingar. Tävlingsmomentet är för dessa en negativ faktor, som försämrar och blockerar prestationen, man kan inte göra sig själv rättvisa. Sådana människor blir knappast tävlingsidrottare. Man slutar med tävlandet om man inte kan komma till rätta med detta problem.

3. Den tredje typen gäller idrottsmän med jämna prestationer. Vilken situation det är fråga om påverkar inte mycket, han gör ungefär lika bra ifrån sig vare sig det är fråga om träning eller tävling. Han påverkas mera av egna krav, en inre motivation, en inre förstärkning.

4. Typ 4-människan stimuleras liksom den första typen positivt av tävlingssituationen, men bara upp till en viss nivå, t.ex. upp till nationell nivå. När man sedan skall medverka i internationella sammanhang, landskamper, EM, VM och OS, ja då stiger spänningen till en för hög nivå och resultaten försämras.

5. Jag har faktiskt också träffat en femte typ av idrottsman, som gör bättre resultat både på viktigare tävlingar och på träning än på mindre viktiga tävlingar. Detta kan bero på att man styrs av olika motivationsfaktorer vid träning och tävling. I träningen kan ingå att man plågar sig och tar ut sig helt. Vid tävling kommer andra mål in, t.ex. att vinna. Om man då t.ex. underskattar motståndet eller tycker att tävlingen inte spelar någon roll, sjunker motivationen och med den prestationen. För att motverka detta kan man som tränare lägga in rena träningsmoment i tävlingen, t.ex. ge uppgiften att springa loppet eller delar av det på en viss tid. Jag har i olika sammanhang rekommenderat spelare, som har svårt att motivera sig tillräckligt för "tråkiga" matcher, att ta matchen som ett träningspass. Man kan också inför mötet med ett "lätt" lag ge spelarna nya uppgifter, t.ex. låta en del byta plats, d.v.s. få ny motivation genom att spela på en ny plats.

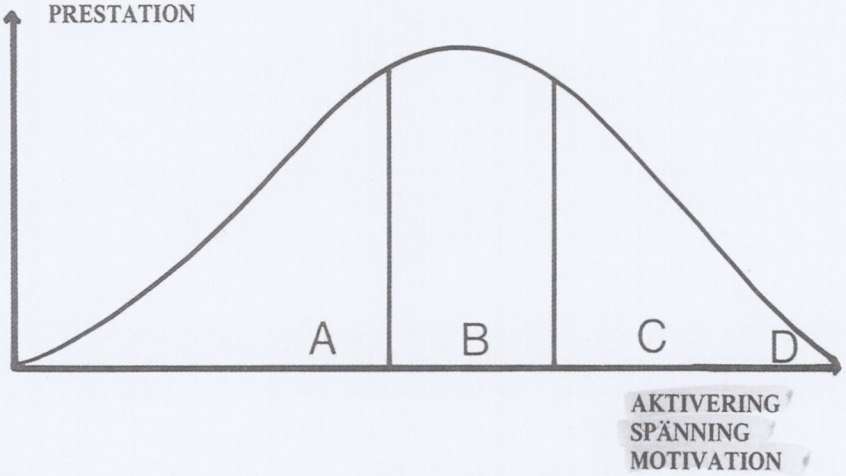
Grundspänningen och **situationsspänningen** samverkar naturligtvis med varandra. Har man en låg grundspänning, så tål man en högre tilläggsspänning utan att försämras, medan en idrottsman med hög normalspänning inte behöver mycket av extra stimulering för att försämras. Det är t.o.m. så att om man har en hög grundspänning, så brukar tilläggsspänningen av en viss situation också bli högre än för en idrottsman med låg grundspänning.
Med ökad rutin och erfarenhet sjunker i regel den situationsrelaterade spänningsökningen, vilket kan innebära både fördelar och nackdelar detta beroende på hur man tidigare fungerat. En äldre och erfaren spelare kan få svårigheter att hålla god standard i klubblaget, men däremot alltid göra fina insatser i landslaget. Med tiden behöver han dessa större uppgifter för att aktiveras tillräckligt.

Typ av aktivering
Det tillstånd som kroppen försätts i, i samband med hög aktivering, kallas alltså för kamp- och flyktsyndrom. För prestationen är det dock viktigt att veta om aktiveringen tar sig uttryck i kamp eller flykt. Känslor av rädsla, oro och nervositet hör ihop med flyktreaktioner och orsakar ofta en passivisering, en hämning och låsning. Kampinställningen hör ihop med en positiv tändning, en gå-på-känsla men kan också innehålla känslor av irritation och aggressivitet.
När Sixten Jernberg var irriterad och svår att ha att göra med för omgivningen, då visste man att han skulle göra ett bra resultat.
Det finns idrottsmän som säger: "Jag måste vara nervös innan för att det skall gå bra". Jag tror inte riktigt på det. Man talar om nervositet men menar egentligen något annat. För mig är nervositet förknippat med en rädsla, en rädsla för att misslyckas, en rädsla för att göra bort sig. En sådan känsla är så gott som alltid negativ för prestationen. En positiv tändning innehåller något annat. Det kan visserligen pirra i magen men samtidigt ser man fram mot tävlingen, man ser fram mot att få visa vad man går för. Att vissa idrottsmän kallar detta för nervositet beror väl på att vi saknar ett bra svenskt ord för denna känsla.

Jag skulle därför vilja att vi hittade ett sådant ord.
När man är nervös skapas undvikandetendenser, man tycker tävlingen närmar sig för hastigt, medan tiden till tävlingen går för långsamt när man har den positiva känslan. Efter VM-segern i storslalom påstod Ingemar Stenmark att han var nervös innan första åket, men förklarade samtidigt att veckan före VM hade gått för långsamt, dvs. tecken på en positiv tändning.
För att avgöra om det är fråga om nervositet eller inte kan man titta på reaktionen, om tävlingen skulle inställas eller skjutas upp. Är man nervös, drar man en suck av lättnad, är man positivt tänd blir man besviken.
Flyktreaktioner, känslor av oro och nervositet, innebär ett lidande, eftersom man tar ut misslyckande i förskott. Förutom att ha en förlamande effekt på prestationen så utgör dessa känslor, som vi ska se senare, en mycket effektiv målprogrammering - men i fel riktning.

Då är det bättre att vara förbannad
Vrede, aggressivitet, irritation har alltså mera av kamp i sig. Tar aktiveringen det uttrycket, så klarar man en betydligt högre aktiveringsnivå utan att försämras än om man är rädd och nervös. När Arne Borg skulle simma 1500 meter på EM i Bologna i slutet av 20-talet, så hoppade han i vattnet i ett mycket uppretat tillstånd. Dels hade han förlorat några tänder i en polomatch innan, dels hade arrangörerna retat upp honom. I det tillståndet gjorde han en helt fantastisk prestation - slog världsrekordet med 1 minut och var drygt 2 minuter före närmaste man i mål.
En 100-meterslöpare berättade att han alltid måste reta upp sig på någonting för att kunna göra en bra prestation. Alltid kunde man hitta någonting - t.ex. startern, som antingen var för snabb eller för långsam.
Det finns dock någonting annat än själva känslan i de här exemplen, som kan vara en bidragande orsak till den goda prestationen. Som vi ska se senare är det ofta en hjälp att kunna haka upp de medvetna tankarna på någonting. Tankarna stör då inte kroppen i dess prestation, och det är lättare att komma in i den här "vinnande känslan" där allt går av sig självt.

II. Situationsfaktorer.
1.Idrottsgren
Hade Arne Borg varit boxare och gått in i ringen lika förbannad, så hade han nog blivit utslagen ganska snabbt. Inte hade det varit bättre om han hade varit skytt, då hade också resultatet säkert blivit dåligt. Vilken aktivering man tål utan att försämras har alltså även att göra med - vad man ska göra.



Exempel på typ A-idrotter, där prestationen fortare sjunker när aktiveringen höjs, är: Skytte, bowling, diskus, tennis och golf. Det gemensamma i dessa exempel är att de är koncentrationsgrenar, tekniskt besvärliga, grenar som förutsätter en god och jämn prestation.
Idrotter av typ B, som tål en högre aktivering utan att försämras, är t.ex.: långdistanslöpning och simning, skidor, tyngdlyftning. Typ B-idrotter är alltså kraftsporter, konditionssporter, grenar som bygger på uthållighet eller momentana explosioner.
Det finns förstås alla slags mellanformer av idrotter mellan A och B, och det finns också vissa moment i en gren, som är mer känsliga för hög aktivering (straffar, puttar). Det finns svåra grenar, sammansatta av A och B-moment, t.ex. skidskytte.

2. Automatiseringsgrad.
Fysisk och mental träning syftar bl.a. till att få rörelsemönstren att flyta allt mera automatiskt utan att medvetet behöva tänka på delarna i rörelsen. Rörelserna kommer i och med detta att styras från lägre medvetenhetsnivåer. Eftersom en förhöjd aktivering och spänning börjar med att störa just planerandefunktionen och de medvetna tankarna, så kan en väl automatiserad rörelse fortsätta utan att styras. Man är alltså mer känslig för hög spänning och aktivering, när man börjar idrotta eller när man håller på att lira in teknik.

3. Rätt teknik.
Om man har haft rätt teknik från början eller om en eventuell felaktig teknik inte har hunnit att automatiseras, så tål man högre spänning utan att försämras. Har man däremot gjort fel tidigare och sedan rättat till tekniken, så kan man ofta se hur tidigare felaktiga detaljer dyker upp igen när nervositeten, spänningen eller trötttheten ökar.

III. Temporala faktorer.

1. Långtidsspänning

När man får reda på att man vid ett senare tillfälle ska uppträda - prestera, så inträffar en viss spänningshöjning. Det kan vara större eller mindre beroende på t.ex. de krav som uppgiften gäller och hur lång tid, som återstår. Den höjda aktiveringen är oftast odelat positiv, man går in mera för den kommande uppgiften, tränar mer och förbereder sig bättre. Som vi ska se, så vill vissa idrottsmän, som har börjat med mentala förberedelser inför tävlingar, gärna ha upp till ett halvår på sig för detta.

2. Närspänning

När endast några få dagar återstår till en viktig uppgift har spänningen ibland stigit till en nivå, där direkt negativa effekter börjar göra sig gällande. I samband med en undersökning av elitidrottare (Uneståhl, 1975) ställde jag bl.a. en fråga om vilka uttryck denna ökade spänning kan ta före en viktig tävling.
De vanligaste svaren var: Nervositet, rastlöshet, insomningssvårigheter, sömnstörningar, koncentrationssvårigheter, magbesvär och huvudvärk.

3. Startspänning

Minuterna innan start kan för vissa idrottsmän vara den besvärligaste tidpunkten. Avledande, distraherande och därmed spänningssänkande åtgärder i form av uppvärmning och andra tävlingsförberedande procedurer är över och man väntar bara på starten. Startspänningen är högre i grenar med en prestationsperiod, jämfört med grenar där tävlingen delas upp i olika moment (jämför 100 m och höjdhopp).

4. Tävlingsspänning

När tävlingen väl startat sjunker ofta spänningsnivån, speciellt i grenar utan pauser, d.v.s. med en prestationsperiod. I grenar, som är uppdelade i korta prestationsmoment med pauser emellan eller i grenar, där man hela tiden för kunskap om resultaten, växlar ofta spänningen och kan under vissa skeden vara mycket hög, ibland med förödande verkningar som följd.

5. Efterspänning

De känslor, som dröjer kvar efter en tävling, har i regel med tävlingsresultatet att göra - hur man värderar sin egen insats. Upplever man att man har kunnat göra sig själv rättvisa, så är det naturligt att känna glädje, ökat självförtroende o.d. Efter misslyckande kan reaktionerna skilja sig åt mera - gå åt nedstämdhet, depression eller yttra sig i mera av irritation, aggression. De senare känslorna vänder man antingen mera mot sig själv, grubblar, är arg på sig själv, eller också riktar man irritationen mot omgivningen. Man skyller på omständigheterna, skyller på domaren och försöker hitta orsaker till misslyckandet någon annanstans än i sin egen oförmåga.

Det kan vara besvärligt för tränare, funktionärer, medtävlare och andra i omgivningen att ha att göra med idrottsmän, som bara sysslar med bortförklaringar, avreaktioner och rationaliseringar. Det blir ju dom, som kommer i vägen, som får sota för idrottsmannens dåliga resultat.
Att vara en "dålig förlorare" kan dock ha en viktig funktion för idrottsmannen själv. Han måste kanske slå vakt om det lilla självförtroende han har genom att tro på sin egen förmåga och skylla misslyckanden på omständigheterna. Förutsättningen för detta är dock att han själv tror på sina bortförklaringar.
Ibland kan man få se mer paradoxala reaktioner efter tävlingar. Någon har vunnit en stor seger, som borde medföra lycka och glädje. Istället blir han tvär, sur och irriterad (bröllopsdepression).
Detta med eftereffekter är ett område som jag tror man hittills har ägnat alldeles för lite uppmärksamhet. En idrottsman, som satsar hårt, t.ex. 1 år innan OS slutar arbeta för att genom intensiv träning kvalificera sig för OS och sedan misslyckas i sin föresats, skulle säkert behöva ha hjälp för att bearbeta detta. Ledare och tränare lägger ner mycken tid och möda för att hjälpa idrottsmän före och under tävlingar, men skulle också behöva ägna tid åt vad som händer efter tävlingar.

Vän eller fiende
Hundrameterslöparen, som alltid retade upp sig på startern i syfte att göra ett bra lopp, är ingalunda unik. En av våra bästa längdhoppare har berättat samma sak. Också i det fallet blir det funktionärerna, som blir föremål för irritationen. Bägge är helt medvetna om det här, men det fungerar bra ändå.
Att man är allmänt irriterad kan hos vissa vara ett bra tecken, ett tecken på en positiv tändning och en koncentration på uppgiften. Att Sixten Jernberg var svår att ha att göra med när han var i stöten, var allmänt omvittnat.
Det finns också idrottsmän, som säger sig hata sina motståndare för att kunna göra en bra prestation. Vem minns inte den nordkoreanske skytten, som i måltavlorna såg sina fienders ansikten. Vissa tränare anser att deras lag göra sina bästa prestationer, när de hatar sina motståndare. Som positiv uppladdning inför en match förekommer därför också s.k. hatsnack.
Hat, aggression och irritation kan ibland vara prestationshöjande genom:

1. Det skapar en hög aktiveringsnivå, vilket kan gynna prestationer i krafts, konditions- och smärtframkallande idrotter.

2. Vrede och hat tycks blockera rädsla och nervositet. Om man brukar vara nervös och orolig i tävlingssammanhang, så kan ett uppbyggt hat mot t.ex. motståndaren få nervositeten att försvinna.

3. Hatet kan liksom andra känslor utgöra ett distraktionsmoment, som hindrar ovidkommande tankar och frigör "den vinnande känslan"

4. Hat och aggression kan skapa rädsla hos motståndaren, vilket försämrar hans prestation.
Det sista kan vara orsaken till att "hatsnack" inte bara försiggår internt i samband med egna lagets uppladdning utan också visas öppet mot motståndarna. Ett tillfälle där detta praktiserades med "gott" resultat var inför Sveriges 2:a match mot Kanada i ishockey-VM 1977.
Kanadensarna och svenskarna bodde på samma hotell i Wien och kunde inte undgå att stöta ihop då och då, varvid kanadensarna på olika sätt försökte skrämma svenskarna genom att uppträda hotfullt.
Som exempel kan nämnas att vid kaffet kvällen innan matchen rusar Phil Esposito fram till Stig Salming, tar honom i kragen och skriker: "I want to kill you. I need you so badly."
På träningen på matchdagen hade svenskarna fått träningstiden efter kanadensarna. När det blev svenskarnas tur vägrade kanadensarna att lämna planen, varför svenskarna fick uppsöka en annan träningsplan.
Under uppvärmningen stötte kanadensarna med klubborna. Bl.a. åker nr 9 (som matchen innan skadat Lars-Eric Eriksson under ögat) fram till honom och säger hånfullt: "I'll take the other eye today". Värst utsatt var Roland Eriksson. Det var ständigt någon som hackade, stack och snackade med honom.
Efter uppvärmningen rådde en uppsluppen stämning i omklädningsrummet och man skämtade om kanadensarna. Att detta var ett tecken på att något var fel (humor som försvarsmekanism) förstod inte alla då.
Redan från matchens början märktes en förlamande rädsla hos svenskarna. Roland Eriksson tolkade stämningen, när han efter 10 minuter sa: "Nu åker jag inte ut på isen mer".
Efter matchen rådde en närmast uppsluppen stämning trots det stora nederlaget. Matchen var över och alla var någorlunda helskinnade. En av spelarna: "Jag har ju familj hemma. Jag måste se till att jag kommer hem med ögon och sånt i behåll." (Ref. Åke Fjellström).
Till 7-0 nederlaget bidrog säkert också den överraskande segern med 5-1 över Sovjet matchen innan.
Hat och aggression är dock ett mycket tveeggat svärd, och detta speciellt i idrotter, som bygger på teknik, koordination, finmotorik och koncentration. Om du blir förbannad när du ska trä nålen på tråden, så går det ju inte bättre utan tvärtom. När Ilie Nastase börjar bråka med motståndare och funktionärer, så försämrar det också hans eget spel. Det kan dock vara ännu mer förödande för motståndaren i den mån som han låter sig retas.
Man kan i den nyaste tennisideologin se tankar om att det bästa spelet kommer först när man inte längre ser sin motståndare som en fiende. Man bör inte heller se honom som en likgiltig person utan som en vän och partner. En välslagen boll blir då mera av en gåva, som man skänker med varm hand. Den gåvan kan returneras och sedan bytas om och om igen. Slagväxlingen med bollen binder samman de två spelarna i ett enda energifält.

KAPITEL 8
Självuppfyllande profetior

I det här kapitlet ska vi behandla ett av de viktigaste begreppen, som finns. Jag ska försöka visa hur vi hela tiden styrs av förväntningar, målprogrammeringar, både sådana vi vill ha och inte vill ha. Med hjälp av det här begreppet kan man förstå mycket av det som annars skulle ha verkat oförklarligt. Jag skall börja med att ta exempel från områden utanför det idrottsliga för att så småningom komma in på problem inom idrotten.
Man kan meddela en lärare att man begåvningstestat den klass han skall ha för terminen. Man ger honom resultatet i tre grupper, övernormal- och underbegåvade. Sedan kan man under terminen på olika sätt se hur denna information påverkar resultatet. Detta trots att man i verkligheten aldrig testat eleverna. Man har helt slumpmässigt delat in dom i dessa tre grupper.
Att resultaten under terminen börjar överensstämma med "testresultaten" beror dels på att läraren tolkar det som eleverna säger och gör utifrån den information han fått. Men det som är ännu allvarligare är att läraren alltmer tycks överföra sin uppfattning om en elev till eleven själv. Detta påverkar alltså elevens självbild, vilket i sin tur påverkar resultatet i samma riktning.

Selektiv perception
Våra sinnesorgan har inte kapacitet att uppfatta allt som sker utanför och inom oss. Vi gör alltså ett urval. Vi uppfattar bara en del av verkligheten. Det här urvalet styrs av våra attityder, våra intressen, av våra förväntningar om vad som kommer att inträffa.
Vittnespsykologin har visat hur otillförlitliga våra vittnesmål ofta är. Inte därför att vi skulle stå och ljuga medvetet. Vi berättar om vad vi tror hände. Det är bara det att en annan människa kan ha uppfattat samma situation mycket annorlunda.
Två människor med olika åsikter och därmed olika förväntningar väljer ut olika bitar ur samma informationsmängd. Man väljer ut det som stöder vars och ens åsikter, det som får deras förväntningar att infrias.
Man kan låta friska människor tas in på mentalsjukhus under en viss diagnos. Ingen på sjukhuset vet om att det inte är vanliga patienter. Försökspersonerna ska inte spela sjuka utan uppträda helt normalt. Vad som händer är att de i en hel del fall ändå skrivs in och man sätter igång behandlingen.
Det är alltså mycket svårare att upptäcka det som strider mot ens förväntningar. Detta innebär t.ex. att man borde vänta mycket längre än man gör innan man bildar sig en åsikt om en annan människa. Det första intrycket kan vara mycket felaktigt. Ändå kan vi styras av det under lång tid, ja ibland upptäcker vi aldrig att det var fel.

Placeboeffekter
Med detta uttryck menas den effekt som tron och förväntningarna på en behandling ger upphov till. En behandlingsmetod kan alltså få människor att bli bättre eller helt bra, trots att behandlingen i sig är verkningslös. Diskussionen om THX rör t.ex. inte om människor kan bli bättre efter den behandlingen, det förnekar ingen, utan om det finns någon egentlig medicinsk positiv effekt.
Man säger ibland: "Det är viktigare vem som är terapeut än vilken metod han använder". Det innebär att man betonar terapeutens förmåga att väcka positiva förväntningar hos sina patienter. Vissa terapeuter tycks nå mycket goda resultat trots att deras metoder inte är märkvärdigare än andras.
1977 medverkade jag i ett TV-program, där Orbito från Filippinerna skulle visa upp sin förmåga att operera med bara händerna. Det blod som kom fram visade sig vid närmare analys vara djurblod. Metoden i sig är naturligtvis en bluff, men metoden blir för många en trigger, som utlöser positiva förväntningar och därmed positiva förändringar. Olof Lindahl har föreslagit att den gamla tesen "Människor vill bedragas" kompletteras med "Människorna behöver vid ohälsa bedragas".

Voododöd
Det mest dramatiska exemplet på vilken effekt förväntningar kan ha är voododöd eller förbannelsedöd. Den kände amerikanske fysiologen W.B. Cannon var den förste vetenskapsman, som började undersöka denna "förhäxningsdöd". Han granskade åtskilliga fall av sådan plötslig död och efter honom har ett ansenligt antal sådana dödsfall kartlagts.
De förekommer i kulturer, där vissa nyckelpersoner anses ha en speciell förmåga att påverka andra. Om en medicinman "bestraffar" någon med sjukdom eller död, så händer det då inte så sällan att personen verkligen blir sjuk eller dör. Döden kan t.o.m. följa inom några timmar eller just på den dagen, som är förutsagd. Man hittar i regel ingen medicinsk förklaring till denna form av död, det tycks istället vara en psykologisk död. Seligman har i sin bok "Hjälplöshet" visat att inlärd hjälplöshet kan leda fram till samma slags död. Om man blir offer för sina förväntningar kan detta just leda fram till en känsla av hjälplöshet.

Tillämpningar inom idrott
1. Prestationer
En av våra allra bästa lerduveskyttar har problem, när han kommer till station nr 2. Den stationen är inte svårare än de andra 4 stationerna, men för några år sedan råkade han skjuta bort sig just på den stationen vid två tävlingar i rad. Detta var naturligtvis en slump, men mer behövs inte för att man skall börja fundera på, om man inte fått problem men den stationen. Vid kommande tävlingar kommer tanken nästan obönhörligt: "Nu kommer snart den där stationen, som jag tydligen har fått problem med". Denna inställning, negativa förväntan, gör att man ofta i fortsättningen skjuter sämre just på station nr 2, trots att man försöker skärpa sig just där.

Detta att försöka skärpa sig kan förresten få en rakt motsatt effekt (genom att det stör automatiken) och sänka prestationen ännu mer. För varje gång man skjuter dåligt blir man alltmer problemmedveten, och denna ökade problemmedvetenhet ökar sannolikheten för att man skall fortsätta att skjuta dåligt.
En annan av våra olympiaskyttar har problem med första skottet i varje serie och missar det oftare än andra skott. Medvetenheten om detta har blivit en programmering, som finns där utan att han vill ha det så.
Om vi lyckas speciellt bra eller speciellt dåligt i något sammanhang, så funderar vi naturligtvis nog över vad det var som orsakade detta. Om man kommer på något, som man tror är orsaken till att det gick dåligt, så har en viss inställning och förväntan knutits till situationen. Redan innan samma situation kommer tillbaka, så finns en problemmedvetenhet som påverkar tankarna. Denna negativa förväntan ökar sannolikheten för att samma prestation ska uppträda nästa gång. Detta ökar i sin tur problemmedvetenheten och cirkeln är sedan i full gång.
Alla idrottsmän kommer under sin karriär att råka ut för sådana situationsrelaterade problem. Det kan i princip vara vad som helst, som blir problem. I undersökningen om elitfriidrottare (Uneståhl-75) fanns följande fråga med: "Finns det någon eller några situationer, där du vet att du har svårt att prestera lika bra som i andra sammanhang?"
Svaren omfattar flera sidor med uppräknade situationer och här är några exempel:
- När jag får för mig att jag har segerchans.
- På små tävlingar med svagt motstånd.
- Om jag misslyckats där tidigare.
- På hemmaplan med jämställd motståndare.
- Vid större tävlingar, då jag blir nervös och spänner mig.
- När andra kräver att jag skall vinna.
- När jag möter motståndare, som är bättre.
- På kolstybbsbana.
- På gummiasfalt och tartanbana.
- På banor med hårt underlag, typ fastrac o.d.
- På mjuka banor.
- När jag ska tävla på morgonen.
- Om väntetiden blir lång mellan uppvärmning och tävling.
- När jag får stöta först.

Prestationssänkningen behöver inte ha med situationen i sig att göra utan kan vara helt "mentalt", d.v.s. förorsakad av förväntningar. Man har fått för sig att det är så. Lägg en 2 dm bred och 10 meter lång planka på golvet. Om jag sedan ber dig gå längs hela plankan, så kommer du att kunna göra det utan någon som helst svårighet. Om jag sedan placerar samma planka 50 meter upp i luften och ber dig att återigen gå på plankan, så kommer du antagligen att vägra eller tveka. Om man tvingar dig att försöka, så är risken stor att du ramlar ner.
Vad är egentligen skillnaden mellan dessa två situationer?

Det är ju samma uppgift, plankan är lika bred, det borde vara lika lätt att gå över plankan även om den befinner sig 50 meter upp i luften. Men för de allra flesta är det inte lika lätt. Detta beroende på att inställningen och förväntningarna har förändrats. I första fallet tänker man: "Det här var väl inget problem." Eller också funderar man inte ens på att det skulle vara något problem, utan bara gör det.
I den andra situationen tänker man i regel: "Det här verkar svårt. Det här kommer jag nog inte att klara av. Här kommer jag nog att ramla ner." Och så ramlar man ner - i värsta fall.
Problemmedvetenheten och den ändrade inställningen gör alltså att man inte kan utnyttja sina verkliga resurser på samma sätt i situation 2. Detta har alltså ingenting med bristande vilja eller motivation att göra. Man vill göra sitt bästa med de negativa förväntningarna är starkare och blockerar resurserna.
Går du till en tävling med en inre förvissning om att "det här kommer nog att gå dåligt, det här verkar svårt," så går det sämre än om du går till verket med positiva förväntningar. Det är alltså en fråga om att kunna använda sig av sina resurser.

Föreställning kontra viljemässig ansträngning
Vid en konflikt mellan vilja och föreställning, så vinner i regel föreställningen. Om vi alltså styrs av vissa förväntningar om vad som kommer att hända (målprogrammering), så kan vi kämpa mot detta viljemässigt - utan resultat.
Sätt händerna bakom nacken och knäpp ihop händerna hårt. Slut ögonen och koncentrera dig på att händerna sitter fast. Skaffa dig en bild av att händerna klistras samman, att de växer ihop. Föreställ dig att ju mer du försöker ta isär händerna, desto hårdare kommer dom att sitta.
- När du har den bilden helt klar för dig, så kan du försöka ta isär händerna. Ta i allt vad du kan och känn hur hårt händerna sitter.
Om du inte får isär händerna, så grips inte av panik. Försök att förstå att du inte klarar det med bara vilja och muskelkraft. För att få isär händerna, så ändrar du istället bilden, du ser hur händerna lossnar från varandra - och sedan låter du det ske utan ansträngning.
Som vi ska senare, så blir föreställningarna ännu effektivare i samband med djup avkoppling. I samband med mätning av mottagligheten för hypnos, så finns det många test, som just ställer föreställningen i konflikt med viljan. Benet är tungt som bly - försök lyfta det, armen är helt oböjlig - försök att böja den osv. Du, som inte upplevde att övningen ovan fungerade, skulle säkert få den att fungera, om du först kopplade av.
Föreställningarna och förväntningarna, negativa och positiva, kan alltså bli speciellt effektiva under hypnos. Om en tyngdlyftare under hypnos programmeras in till att han inte längre orkar lyfta en penna från bordet, så klarar han inte detta, hur mycket han än anstränger sig.
Under hela livet så programmeras vi in med föreställningar, som kan verka lika effektivt som hypnotiska sådana.

För att kunna utnyttja sina resurser, borde man således först bli avhypnotiserad från negativa föreställningar, sådana som begränsar oss på olika sätt. Efter många experiment med skolelever har Prescott Lecky övertygande visat att dåliga skolresultat till stor del kunde tillskrivas elevernas uppfattningar om sig själva. Dessa elever hade föreställningar som "Jag är dum". "Jag har inget anlag för matematik", Jag har en svag personlighet", föreställningar som hade en hypnotisk effekt på resultaten.
Jag nämnde tidigare i samband med inlärning, att en förutsättning för effektiv inlärning var att man befriade sig från tankarna på vad man tror att man kan och inte kan. Samma sak gäller vid prestation, när man alltså ska använda sig av det man lärt sig.

2. Känslor

Det finns en form av situationsrelaterade problem, där en viss situation utlöser en icke önskvärd känslomässig reaktion, t.ex. nervositet, oro och rädsla.
En av våra bästa handbollsspelare har problem varje gång det är landskamp borta. Eftersom han är flygrädd, tar han tåget om detta är möjligt. Om han av olika skäl ändå måste flyga, så måste det ske i drogat tillstånd, vilket ju bl.a. kan påverka matchen negativt.
Sådana här fobier (situationsutlöst rädsla, där rädslan är starkare än situationens farlighet) är synnerligen vanliga. Jag brukar ibland när jag har en kurs, fråga deltagarna: "Finns det någon här som inte har en fobi?" Det visar sig i regel att det är svårt att hitta någon, som inte någon gång i livet, i någon situation, haft ett fobiskt besvär i någon utsträckning.
Det finns ett hundratal namngivna fobier, som har namn utifrån den situation, som framkallar rädslan. Hur stark rädslan måste vara för att vi ska kalla det en fobi, är det ingen som kan säga. Räcker det med att känna ett visst obehag inför ormar, att inte vilja lägga en orm runt halsen även om man vet att den är ofarlig, eller måste rädslan vara så stark att man undviker att gå ut i naturen på våren, eller så extremt stark att man inte törs öppna en tidning innan någon annan har tittat igenom den och försäkrat att det inte finns någon bild på en orm. Det är egentligen ointressant var man drar gränsen och säger att så stark måste känslan vara för att kallas fobi. Det är viktigare att komma ihåg att det är gradskillnader mellan oss, när det gäller sådana här besvär.
En undersökning visade att 53 % av svenska folket har mer eller mindre av fobiska besvär, när det gäller att tala offentligt. Bara man plockar ut en enda situation, så är man alltså uppe i över hälften av alla svenskar.
Obehag föder undvikande. Man undviker, om man kan, den obehagliga situationen både i verkligheten och i tankarna. Men undvikande är ingen lösning. Även om man undvikit att gå till tandläkaren i 10 års tid, så har man inte löst problemet, utan när man efter 10 års tid släpar sig dit, så är rädslan lika uttalad.

ldrottsfobier består dessutom vanligen av situationer, som är svåra att undvika. Även om jag är så nervös inför t.ex. viktiga tävlingar, att jag mår direkt fysiskt illa, så tvingar jag mig att delta, eftersom jag också har starka pådrivande krafter hos mig själv och andra.Vid problem av detta slag hjälper varken en viljemässig ansträngning eller intellektuella resonemang. Står man framför en hiss utan att våga gå in, så är man helt medveten om att det är dumt att känna på det sättet. Men hur mycket man än säger till sig själv: "Du är ju dum - Ryck upp dig - Ta dig i kragen nu", så finns känslan där i alla fall.
Det finns dock effektiva metoder för att komma till rätta med denna typ av problem. En sådan metod, som du lätt kan lära dig ska jag beskriva i kapitlet om mental träning.

KAPITEL 9

Mental grundträning

I träningshäftet finns beskriven en dag- för dag-träning, som sträcker sig över några månader. Den första månaden ägnas då åt den mentala grundträningen. Som namnet säger så ska den vara en förberedelse för den efterföljande mentala träningen, men den syftar också till att lära ut två viktiga saker, nämligen:
1. Spänningsreglering och
2. Avkoppling

Spänningsreglering
I kapitlet "Tänd men inte spänd" beskrevs hur prestationen sjönk, när den fysiska och mentala spänningen låg för högt eller för lågt. Spänningsreglering innebär att lära sig metoder, som kan sänka spänningen, när den är för hög och höja den, när den är för låg. Det finns naturligtvis många sådana. En del av dessa som uppvärmning, rutiner, samlag, droger, pep talk m.fl. kommer jag att beskriva i kapitlet: "Tävlingsförberedelser." I det här kapitlet begränsar jag mig till mentala metoder och börjar då med spänningssänkande metoder.

Spänningssänkning
Det engelska ordet "relaxation" kan översättas med avspänning, avslappning eller avkoppling. Eftersom det knappast är någon ide att ha tre ord för samma sak, så skiljer jag på dem på följande sätt.

a. Avspänning
Med avspänning menar jag att man sänker spänningen ned till normal nivå, d.v.s. man avlägsnar överspänningarna.

b. Avslappning
Vid avslappning går man vidare och sänker spänningen så mycket som möjligt, alltså en maximal tonussänkning där man helst når fram till ett spänningslöst tillstånd.

c. Avkoppling
Avkoppling innebär att reducera signalvärdet på inre och yttre stimulering. Den kan vara total eller selektiv. Det sista innebär att kunna skärma av från saker, som annars skulle irritera och störa.

Både avspänning och avslappning har en muskulär och en mental sida. Vad muskelspänning är vet väl de flesta människor. Fysiska prestationer bygger på muskelspänningar. Vissa människor har dock höga muskelspänningar även när de inte presterar. Detta tar naturligtvis onödig energi och gör att man blir lättare och

fortare trött. Muskelspänningar kan t.o.m. ge upphov till värk i muskler och leder. Den vanligaste huvudvärken kallas ju just för spänningshuvudvärk. Om man kan minska spänningen, så försvinner också huvudvärken.
Mental spänning innebär ett tillstånd av oro, nervositet och rastlöshet. Så gott som alla människor i vår tid har åtminstone någon erfarenhet av detta. Känslan är ofta diffus och kan vara svår att beskriva. Ibland upplever man den bara som en slags rastlöshet eller en viss nervositet i arbete och umgängesliv. Man blir mera retlig, otålig och lättstött eller får svårigheter att koncentrera sig. Andra får mer av kroppsliga besvär. Magbesvär, hjärtklappning, yrsel, andnöd, utslag, sexuella besvär m.m. hänger oftast intimt samman med oro och spänning.
Mental avspänning innebär då att man minskar oron och nervositeten, man blir lugnare. På samma sätt innebär den mentala avslappningen att man når ett tillstånd av fullständigt lugn och säkerhet. Detta är ju känslor som man vanligtvis har mycket liten kontroll över.
De muskulära och mentala effekterna hänger nära samman. Blir man nervös så ökar spänningen i kroppen. Adrenalin avsöndras, blodsockerhalten ökar, och kroppen gör sig beredd på någon form av fysisk handling.
Omvänt, om man minskar spänningen i kroppen så ökar också känslan av lugn. När man efter en tids träning lärt kroppen att uppnå ett tillstånd utan muskulära spänningar, så uppkommer spontant en känsla av total lugn och säkerhet.

Avslappningsträning
1.Muskuläravslappning
Avslappning är ju namnet på ett tillstånd utan muskulära eller mentala spänningar, men ordet betecknar ibland också själva metoden. För att särskilja dessa kallar jag metoden för avslappningsträning. Träning är dock inte ett bra uttryck, eftersom träning innebär aktivitet och ansträngning, vilket ju motarbetar avslappning.
Man kan nämligen inte slappna av genom någon form av viljemässig ansträngning. Ju mer jag försöker bli avslappnad, desto mer spänd blir jag. Avslappningen måste tas in så att den kommer av sig själv.
De träningsprogram, som den amerikanske läkaren Jacobson introducerade för många dr sedan var mycket omständiga och tidskrävande. De har numera kortats ner och förenklats. Principerna är dock desamma, speciellt för det första träningsprogrammet, den progressiva, systematiska och differentiella avslappningsträningen. Här går man igenom kroppen systematiskt, muskel för muskel, man spänner varje muskel och låter bli att spänna. Genom att registrera sin upplevelse av en muskel när den är spänd respektive icke spänd, så lär man in skillnaden mellan spänning och avslappning.

2. Mental avslappning
Efter att ha tränat muskulär avslappning under två veckors tid, ett träningspass per dag, så har man lärt kroppen vad avslappning är. Man har skapat en betingning till själva ordet avslappning, så att ordet nu betyder något konkret.

Det är nu dags att gå över till mental avslappning. Eftersom kroppen har lärt sig att avslappning betyder ett visst tillstånd i den muskeln, ett liknande tillstånd i nästa muskel o.s.v. så finns nu möjligheten att få avslappningen att komma bara genom att tänka på avslappning. Under ytterligare två veckor övas den förmågan upp med hjälp av mentala bilder och suggestioner. Målet är att få avslappningen att komma på bara några få sekunder. Om jag i en viss situation känner mig för spänd eller för nervös, så ska jag inte behöva gå ifrån, lägga mig ner och slappna av i 15-20 minuter. Efter 4 veckors träning ska jag få den här effekten att komma bara genom att tänka på avslappning eller genom att ta några djupa andetag.
I början av grundträningen så sätter eller lägger jag mig ner och går igenom träningsprogrammet en gång per dag. I slutet av träningsperioden så försöker jag tillämpa det inlärda vad jag än gör; vilar, arbetar eller idrottar.
Förutom att jag nu lärt mig att minska muskulär och mental spänning, när det behövs, så sjunker den generella spänningsnivån genom träningen. Detta innebär att jag fungerar mer avslappnat utan att behöva tänka på det. På det sättet sparar jag den energi, som annars går åt till onödiga spänningar.
Genom träning lär man sig också att skilja på den muskulära och den mentala effekten av avslappning, så att man så småningom kan gå direkt på den mentala effekten. I början följer den mentala effekten - lugn och säkerhet - på den kroppsliga avslappningen, men så småningom kan man nå samma effekt genom att bara ta några djupa andetag och tänka på avslappning - men utan att behöva slappna av i kroppen. Man behöver ju ofta ha kvar en viss spänning i kroppen för att kunna prestera.
Ex. En tennisspelare, som sökte hjälp för problem i samband med vissa tävlingar, berättade att han hade hört talas om hypnosskivan (Uneståhl: Lp-006 Hypnos). Han hade skaffat den och lyssnat på den. Eftersom han kände sig mycket lugn och avkopplad efteråt så beslöt han att använda den vid nästa tävling. Han tog med den till omklädningsrummet, klädde om, värmde upp och la sig ner och lyssnade på den. Sedan gick han direkt ut till matchen och förlorade första set med 6-0. I andra set började det gå bättre och han vann det till slut. Tredje set vann han klart, varför han vann matchen.
Felet han gjorde var att han satte in avslappning for nära matchen och utan tidigare träning, varför den muskulära spänningsnivån blev för låg. Han skulle antingen ha lyssnat på programmet någon timme tidigare eller ännu hellre ha tränat några veckor så att han lärt sig att bli lugn och säker utan att behöva sänka tonus i kroppen, speciellt i de muskler som han arbetade med.

Avkoppling
En av de allra viktigaste sakerna som händer under den mentala grundträningen är att förmågan till avkoppling ökar. Under avslappningsträningen börjar man uppleva att omgivningen inte spelar samma roll längre. Det som händer runt omkring blir

mer avlägset. Man kan uppleva det som en känsla av att sjunka ner i ett lugnt och skönt tillstånd eller som att glida iväg, flyta iväg bort från tid och rum.
Man registrerar ofta ändå vad som sker omkring, men signalvärdet minskar, man bryr sig inte om det. Ljud, som i vanliga fall skulle vara störande, blir mer likgiltiga, diffusa, avlägsna, de spelar ingen roll längre. Denna förmåga, att kunna koppla bort störningar, kan man sedan ha god nytta av i tävlingssammanhang.
Avkopplingen omfattar inte bara yttre händelser utan också skeenden i kroppen. En smärtupplevelse minskar i intensitet under avslappning. Den finns där, men man bryr sig inte om den. De känslomässiga komponenterna i smärtan har reducerats. Smärtan är mer likgiltig och avlägsen. Ibland kan man t.o.m. lära sig att helt koppla bort den. Jag har varit med om att göra ganska stora kirurgiska ingrepp utan några som helst smärtstillande medel. Patienten har lärt sig att koppla bort varje smärtförnimmelse. Här bör man dock varna för missbruk och därför tar jag upp smärta och idrott i ett speciellt avsnitt senare i boken.

Koncentrationsträning
Den mentala träningen innebär samtidigt en träning i att öka koncentrationen. Koncentration och avkoppling kan nämligen gå hand i hand. Om jag blir helt koncentrerad på någonting, så innebär det att jag är mer uppmärksam på ett mindre område. Intensiteten i uppmärksamheten ökar alltså samtidigt som uppmärksamhetsområdet blir mindre.
Samtidigt blir jag automatiskt mer avkopplad från det som ligger utanför uppmärksamhetsområdet. När jag lyssnar till och fångas av de instruktioner och suggestioner, som finns i avslappningsprogrammen, så kopplas allt annat bort. Om man i tävlingssammanhang har svårt med koncentrationen, man störs lätt av yttre händelser eller inre tankar, så kan den mentala grundträningen bli till stor hjälp också i detta avseende.

Hemisfarisk skift
Det viktigaste med den mentala grundträningen är kanske att den tycks aktivera den icke dominanta hjärnhalvan (höger). Samtidigt minskar aktiveringen av den vänstra. På det sättet sker en utjämning och det innebär att samtidigt som det sker en minskning av realitetstestning, kritisktlogiskt tänkande och de psykologiska försvaren så sker en motsvarande ökning av kreativitet, inlevelse, föreställningsförmåga och helhetsuppfattning.
Jag skall beskriva några konsekvenser av detta, konsekvenser som är viktiga både för idrottsmän och andra.

Några praktiska tillämpningar av detta:
1. 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

en vila på dagen, även om den är mycket kort, vara synnerligen effektiv om man lärt sig djup avkoppling.
Ex.: Genowa (1971) 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 av typ autogen träning, 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 således en rekommendabel användning.

2. Spontan jämvikt
Om jämvikten i organismen rubbas sätts krafter automatiskt i rörelse för att återställa jämvikten (homeostas). Blir vi för varma börjar vi svettas - för kalla börjar vi skaka o.s.v. 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. En ganska hög procent av människor med psykiska problem blir återställda utan någon egentlig behandling (spontaneous recovery). 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 spänningsupplösning men det gäller inte bara meditation utan djup avkoppling över huvud taget.
Ex. Vid ett specialsjukhus för patienter med högt blodtryck i Östtyskland låter man som standardbehandling sina patienter en gång om dagen gå ner i djup avkoppling av typ hypnos. Induktionen är standardiserad och ges från en central med kontakt med varje patientrum.
Patienterna får ligga i detta tillstånd i tre timmar innan man väcks. Inga suggestioner ges om blodtrycket eller om något annat utan man får bara ligga i denna djupa avkoppling. Med denna metod rapporterar man mycket goda resultat när det gäller att även mer permanent sänka blodtrycket.

3. Ökad självinsikt
De psykologiska försvar som vi byggt upp minskar under djup avkoppling. Alla metoder som sysslar med analys och att medvetandegöra svåråtkomlig information använder sig därför av avkoppling. I detta tillstånd kommer man närmare sitt inre, sitt omedvetna, sina tidigare upplevelser.
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.

Träning för alla

En viss aktiveringskontroll och spänningsreglering är nödvändig om människan ska överleva. Den totala kontrollen förutsätter dock en självstyrning, som är mycket få förunnade. De flesta av oss är istället i hög grad situationsstyrda, d.v.s. den yttre situationen avgör aktiverings- och spänningsgraden.

Genom påfrestningar av olika slag försätts kroppen ofta i ett alarmtillstånd. Hjärtat slår hastigare, blodtrycket stiger, blodet samlas till musklerna, spänningen stiger o.s.v. Man kan säga att kroppen gör sig beredd för någon konkret handling.

Detta beredskapstillstånd var viktigt för några tusen år sedan, när de faror som vi mötte var av ett sådant slag att vi tvingades gå till attack mot dem, stanna och försvara oss eller kanske fly. Idag finns det dock sällan någon fiende i omgivningen, som vi kan avreagera den utvecklade energin på. Det här "undantagstillståndet", som är tänkt att vara kortvarigt, har därför en tendens att stanna kvar i kroppen och så småningom störa våra naturliga funktioner på olika sätt.

Människor kämpar med sin oro, stress och spänning, med sina neurotiska och psykosomatiska besvär och lockas av mer eller mindre komplicerade metoder men glömmer lätt bort de enklaste. Avslappning tycks vara naturens egen tranquilizer = lugnande medicin. Det svåraste med den metoden, säger den australiske psykiatern Ainslie Meares, är att den är så enkel. Lösningarna på de flesta av våra problem finns redan inbyggda hos oss och det gäller bara att hitta metoder, som ger våra självläkande krafter en större möjlighet att fritt verka och återställa en rubbad balans.

Sjukvården har på 15 år ökat sina kostnader från 3 till 37 miljarder, en fantastisk ökning. Alla vet att så kan det inte fortsätta, då kommer hela nationalbudgeten att inom en nära framtid gå till sjukvården. Vad finns det då för alternativ? Ja, ett skulle vara ökad satsning på motsatsen - friskvården.

När man talar om friskvård tänker många på rätt kost och ökad motion, men jag skulle också vilja peka på betydelsen av en mental friskvård, åtgärder som syftar till mental profylax. Bland dessa tror jag mental grundträning kommer att få en central plats.

Ett annat alternativ är att lära ut enkla åtgärder för självpåverkan, egenterapi, hemsjukvård o.d., om och när problem ändå uppstår. Här har då den direkta mentala träningen en central plats. Förutom ekonomiska skäl så finns det ett egenvärde i sig, när det gäller självpåverkansmetoder. Det förhindrar passivisering, skapar ansvarskänsla, säkerhet och självförtroende.

Med tanke på vad den mentala grundträningen ger, trots sin enkelhet, startade jag tillsammans med Sven Setterlind i Karlstad 1976 ett projekt för att försöka få in avslappningsträning i skolan. Barn kan ju slappna av när de är små men förlorar ofta den förmågan när de växer upp. Det naturliga vore ju då att lägga in en enkel träning under uppväxttiden, så att man lättare bibehåller denna förmåga.

Vi fick anslag från SO för att börja med mellanstadiet och har sedan gått vidare till alla stadier från gymnasiet ned till förskolan. Resultaten har varit förvånansvärt positiva med tanke på de enkla program som vi använt. Sammanfattningsvis har resultatet blivit att i den nya läroplanen i gymnastik, som kommer 1979, finns avslappning med som ett speciellt moment.

KAPITEL 10
Mental träning

I kapitel 1 nämndes att två av de allra viktigaste principerna i mental träning var:
A. Målprogrammering och
B. Låta det hända

Detta innebär att man först "talade om" för kroppen vad den skulle göra och sedan lät det ske genom resurser, som redan fanns. Låt oss titta lite närmare på dessa två principer.

Målprogrammering
Innan man låter något hända så måste man alltså först bestämma vad som ska hända. Annars skulle ju vad som helst kunna hända. Ibland kan man dock ha en känsla av att saker bara händer. Detta kan då ha att göra med att många av våra målprogrammeringar är omedvetna. De finns där men vi tänker inte på dem.
I dagliga livet så är de flesta målprogrammeringar av den typen. Jag bestämmer mig t.ex. för att plocka upp en penna och sedan låter jag det ske. Det fina samspelet av muskler, som behövs för att jag ska kunna fatta om pennan och lyfta den, behöver jag inte tänka på. Det är inlärt sedan barndomen och fungerar av sig självt, men bara utifrån någon form av målprogrammering. Vi har tidigare talat om att vi har en mängd bilder om oss själva. Vissa av dom är vi medvetna om, andra inte. Även de senare skapar dock förväntningar, som styr vårt beteende.
Man kan även dela in målprogrammeringar i önskvärda och ickeönskvärda. I kapitlet om "självuppfyllande profetior" fanns många exempel på hur effektivt negativa förväntningar kan påverka oss trots att vi kämpar emot. Man reser till en match med vetskapen att man inte vunnit där på 10 år, man kämpar och sliter men förlorar ändå för 11 :e året i följd.
En annan uppdelning man kan göra mellan mer allmänna och mer specifika programmeringar. De mest allmänna har jag börjat kalla för "stående order". Exempel på sådana är livsviljan, självförtroendet eller hur optimistisk eller pessimistisk jag är. Mer specifika är min förväntan inför en match eller min programmering inför en boll eller ett hopp. De stående order, som jag har, påverkar naturligtvis de specifika målprogrammeringarna. Har jag bra självförtroende så får jag automatiskt en positivare programmering inför en viss uppgift.

Gamla programmeringar
När man väl har lärt sig köra bil, så går det av sig självt. Jag behöver inte tänka på hur jag skall göra för att växla, bromsa eller svänga, allt det är automatiserat. Om jag kör en längre sträcka, speciellt på fina vägar med liten trafik, så leder de monotona rörelserna fram till ett slags meditativt tillstånd.

Tankarna frigörs, man minskar ner kontrollen över dom. Det blir en styrning från en lägre medvetandenivå, precis som vid "den vinnande känslan" inom tävlingsidrotten.
Som beskrevs så har idrottsmän i den vinnande känslan svårt för att redogöra för vad som hänt, eftersom minnet av det är mycket svagt. Samma sak gäller om man kommer in i ett sådant tillstånd vid bilkörning. Man kan köra igenom trakter och t.o.m. tättbebyggda orter utan att efteråt komma ihåg att man passerat dessa.
Ändå kommer man ju dit man ska. Det måste bero på att man har gjort en målprogrammering, innan man låter automatiken ta över.
Det här fungerar dock inte alltid. Ibland när jag sätter mig i bilen för att köra ner till centrum, så svänger jag plötsligt upp framför universitetet. Då kommer jag ihåg: Det var ju inte hit jag skulle. Jag får vända igen och försöka på nytt.
Vad är det som har hänt då? Jo, när jag sätter mig i bilen, så tar en gammal målprogrammering över, nämligen att jag ska till universitetet. Det beror ju på att jag har kört dit så ofta. Den nya, att jag nu ska ned till centrum, tränger inte igenom, utan när automatiken tar över, så följer man den gamla programmeringen.

Automatiserade programmeringar
Exemplet med bilkörningen visar att också programmeringar kan vara mer eller mindre automatiserade. Utan att jag tänker på det så har vissa förväntningar som alltid dyker upp, när jag ska göra saker.
Precis som när det gäller tekniska fel, som har lärts in och automatiserats, så måste jag först bli medveten om vilka av mina målprogrammeringar som är negativa och felaktiga.
Efter att ha analyserat målprogrammeringarna och bestämt vilka som behöver förändras, förstärkas, försvagas, försvinna eller nyskapas, är det dags att titta närmare på metoder för detta.

Metoder för inprogrammering
När jag står inför en problemsituation, en viss tävling, motståndare, kägelkombination, putt o.s.v. och känner mig nervös och spänd, så vet jag rent intellektuellt, att jag borde ha en annan målprogrammering. Jag vet att mina negativa förväntningar förvärrar problemet och jag vet att min oro och spänning försämrar min prestation ytterligare. Vetskapen om allt detta hjälper mig dock inte. Jag kan inte tvinga mig till en annan och positivare målprogrammering. Jag kan försöka hamra in motsatsen rent förståndsmässigt, men det hjälper inte. Jag måste tro på det för att det ska göra effekt.
Det är här som den mentala grundträningen kommer in. Som jag berättat om tidigare sker under avkoppling en aktivering av höger hjärnhalva med motsvarande deaktivering av den vänstra. Det logiska kritiska tänkandet minskas ner, realitetstestningen försvinner och en ny form av logik börjar uppträda.

Information börjar gå in på ett nytt sätt och man blir mer mottaglig för olika former av självpåverkan. Det finns framför allt två metoder, som i det tillståndet kan användas för att förändra gamla målprogrammeringar eller för att göra nya programmeringar.

Suggestioner och formler

Mental träning liksom den klassiska autogena träningen, som bägge finns med i träningshäftet, går bl.a. ut på att lira sig använda suggestioner och formler för självpåverkan. En suggestion eller en autogen formel är båda en målprogrammering, som får någonting att spontant hända utan hjälp av den viljemässiga ansträngningen. Om jag normalt säger till mig själv: "Nu är jag helt lugn" eller "Nu känner jag mig tänd på uppgiften" eller "När tävlingen börjar så kommer jag att vara helt koncentrerad på uppgiften och allt kommer att gå av sig självt, lätt och lekande", så händer antagligen ingenting.

Har jag däremot gått igenom den mentala grundträningen och/eller tränat autogent, då har jag lärt mig att ligga åt sidan realitetstestningen och referensramen, d.v.s. det som i vanliga fall hindrar sidan här information att gå in. Jag kan då uppleva att den information som jag ger mig själv eller som jag får av någon annan går in på ett annat sätt och blir verklighet.

Det kan vara lite svårt att utföra det här själv i början. Det beror på att när man kopplar av med hjälp av någon annan eller genom ett inspelat program, då delas man upp i två delar, en upplevande del och en observerande del. Den observerande delen är den som har kontakten kvar med nuet, och den kan vara större eller mindre beroende på hur djupt man går in i upplevandet. När man sedan ska ta över helt själv, ja då delas man upp i ytterligare en del, nämligen en instruerande del. Eftersom denna del är aktiv, planerar, tänker logiskt, så kan det störa effekten.

Det kan därför vara en fördel om man i början får hjälp med denna form av inprogrammering. Till träningshäftet hör därför ett par kassettband, som bl.a. innehåller självförtroendeträning, problembearbetning och inprogrammering före tävling.

Bildmässig programmering

Principen här är enkel. Man föreställer sig det som man vill ska hända, ser sig själv fungera så som man skulle vilja fungera. För idrottsmän är denna metod att föredra framför suggestioner. Den är dels lättare att lära sig, dels blir programmeringen effektivare. Orsaken till detta senare är att de flesta målprogrammeringar inom idrotten går att utforma bildmässigt. Att se mig själv utan huvudvärk kan vara svårt, men det är betydligt lättare att för min inre syn se mig själv springa, hoppa, kasta, spela o.s.v. Som jag nämnde i kapitlet om motorisk inlärning är det effektivare att se en rörelse utföras än att få den beskriven i ord.

Alla 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, som vi just då befinner oss i.
Hur intensivt, livligt och detaljerat som vi upplever den andra situationen varierar en hel del mellan oss. En del av oss har svårt att se i bilder, man tänker istället mer "intellektuellt" på situationen. Andra kan uppleva den ungefär som på film, man ser sig själv men mera som en observatör. En tredje grupp kan uppleva situationen så livligt och intensivt att man känner att man är där, man deltar i vad som händer. Man lämnar här- och nu situationen och är plötsligt där och då. Det innebär att man är i ett förändrat medvetandetillstånd.
Alla av oss kan dock öka föreställnings- och inlevelseförmågan genom att först koppla av. Bildseendet är en högersidig funktion liksom inlevelseförmågan. Även i avkopplat tillstånd finns det dock stora olikheter i vår förmåga till inlevelse i en föreställning.
En föreställning väcker också känslor. Du har säkert upplevt ibland att det kan räcka med att tänka på hur mycket man har att göra för att känna sig trött. Ju intensivare upplevelse desto mer av känslor. Även kroppen reagerar. Om du sluter ögonen och tänker på något upphetsande, så kommer pulsen att skjuta i höjden liksom blodtrycket, andningen blir häftigare o.s.v. En föreställning är alltså nära förknippad med både känslor och kroppsliga reaktioner.
Mental träning bygger till stor del på att vårt nervsystem inte kan skilja mellan upplevelsen av en "verklig" situation och en situation, som man föreställer sig livligt och intensivt. I bägge fallen skapas erfarenheter, som lagras in som minnen. Vi styrs, som vi tidigare visat, av förväntningar. Våra förväntningar inför framtiden bygger i hög utsträckning på minnen av det förflutna. Med hjälp av mental träning är det möjligt att skapa nya erfarenheter, nya minnen och därmed nya förväntningar.

Soff-träning
Jag får ibland frågan hur stor del av idrottsträningen, som kan flyttas från idrottsplatsen hem till soffan. Jag brukar svara att för det första vill jag inte att ni i fortsättningen ska ersätta era träningsrundor i skogen med att lägga er hemma och föreställa er att ni springer. Bättre syreupptagningsförmåga lär man inte kunna få genom mental träning. För det andra är det väl tvivelaktigt om man överhuvud bör ersätta någon fysisk träning med mental träning, det riktiga dr väl att använda dessa två sätt att träna som komplement till varandra.

Bakgrund
Det har under ett par årtionden gjorts försök med det som på engelska kallas Mental Training (MT) eller Mental Practice (MP), vilka båda kan definieras som planmässigt upprepade föreställningar. (Jag innefattar i det svenska Mental Träning mera än så, vilket torde framgå av denna bok).
Sammanfattningsvis kan sägas att av 21 studier av MT, så visar 18 att prestationen förbättrades genom den mentala träningen. Studierna har omfattat både specialkonstruerade test och verkliga idrottssituationer.

Några resultat:
1. När MT har jämförts med fysisk träning (FT), så har MT givit samma prestationsförbättring som motsvarande mängd FT.
2. När en motorisk uppgift ligger inom försökspersonens motoriska kapacitetsnivå kan upp till 50-70 % av övningstiden i MT vara lika effektiv som 100% i FT.
3. Hur mycket av den totala träningstiden, som bör ägnas åt MT, tycks bero på uppgiftens art, dess komplexitet, familjaritet och fp:s fysiska förutsättningar för uppgiften.
4. Effektiviteten av MT tycks inte vara beroende av försökspersonernas begåvningsnivåer.
5. Även om MT tycks effektivare om den föregåtts av tidigare FT, så har senare studier visat att MT kan fungera utan någon FT innan, speciellt vid enklare förmågor.
6. En del av MT bör bedrivas i så nära anslutning till FT som möjligt.

Basketförsöket
För ett antal år sedan gjorde jag ett försök för att se i vilken utsträckning som mental träning förbättrade precisionen vid straffkast i basket. 24 personer fördelades slumpmässigt i tre grupper om vardera 8 personer. Grupperna testades först för att fastställa utgångsläget, när det gällde träffsäkerheten vid straffkast. En grupp blev sedan kontrollgrupp och fick inte träna alls under två veckors tid. De andra två grupperna var experimentgrupper. Den ena fick träna genom att försökspersonerna en gång om dagen fick komma till sporthallen och kasta 30 kast mot korgen. Den andra gruppen fick en gång om dagen sätta sig hemma, sluta ögonen, och föreställa sig att man stod vid straffpunkten och kastade 30 kast. Man skulle uppleva hur bollen gick i korgen varje gång.
När grupperna testades 14 dagar senare, så hade båda experimentgrupperna förbättrats signifikant i förhållande till kontrollgruppen, som låg kvar på samma nivå som förut. Bägge experimentgrupperna hade förbättrats lika mycket, d.v.s. den mentala träningen var lika effektiv som den fysiska träningen.

I. Ideomotorisk träning
Det första programmet i mental träning (kasett 11) innehåller ideomotorisk träning och syftar till att lära sig använda principerna "Målprogrammering" och "Låta det hända". Vad ideomotorik är framgår av följande övning:
Gör en pendel genom att knyta en ring i linden av en tråd, som är 3-4 dm Lång. Fatta sedan tråden mellan tummen och pekfingret (linda den inte runt fingret), stöd armbågen mot något underlag eller mot kroppen och låt tråden hänga fritt. Slappna av armen och koncentrera dig sedan på ringen. Tillämpa principen om målprogrammering, d.v.s. se det du vill ska hända och låt det sedan hända. Du ska inte medvetet röra handen utan låta ringen röra sig själv. Försök att vara så avslappnad som möjligt, koppla av och koncentrera dig på ringens rörelser. Gå igenom följande fyra steg:

Steg 1: Föreställ dig att ringen börjar svänga fram och tillbaka från vänster till höger. Förvänta dig att den börjar svänga, måla upp bilden inom dig. Lägg märke till de första små rörelserna och föreställ dig sedan att utslagen blir större och större.
Upplev att pendeln automatiskt svarar på dina tankar, att det som du föreställer dig också händer.
Steg 2: Föreställ dig nu motsatsen. Utslagen börjar bli mindre och mindre. Måla upp en bild av att ringen står helt still och håll fast vid den tills dess att ringen har stannat upp.
Steg 3: Föreställ dig igen att ringen börjar röra sig, den här gången i andra riktningen, mot dig och bort från dig. Se det du vill ska hända nämligen att utslagen ökar mer och mer.
Steg 4: Föreställ dig att ringen börjar svänga runt, runt i en cirkel, i en allt tydligare cirkel, i en allt större cirkel.

Förklaring
Ideomotorik är en beteckning på sambandet mellan ideo, d.v.s. tankar och föreställningar, och motoriken. När man tänker, och speciellt när man tänker i bilder, så händer det något påtagligt i kroppen. Bilden av en rörelse framkallar reaktioner i just de muskler, som arbetar med den rörelse, som man tänker på. Muskler kan alltså aktiveras bara genom tankar. Muskelreaktionerna är fullt mätbara men de är ändå så svaga att man ofta inte är medveten om dem. Pendelövningen syftade till att göra dig medveten om dem. Tankarna gav upphov till små muskelrörelser i fingertopparna, som förmedlades vidare till ringen.
Den ideomotoriska förmågan finns från början hos alla människor. Den förutsätter närvaron av en kontrollmekanism, som fungerar som en hämning. Den här hämningsmekanismen är dock inlärd och varierar i styrka hos olika människor. Vi lär oss skilja mellan föreställningen om en händelse och händelsen själv. När föreställningen blir tillräckligt intensiv och detaljerad suddas dock denna skillnad ut.

Användning
Ideomotorisk kan också användas till annat än att träna på principerna "Målprogrammering - Låta det hända". En av förklaringarna till de inlärningseffekter, som mental träning kan ge, är väl just ideomotoriken.
Genom "soff-träningen" lär man musklerna hur de ska jobba. Ännu viktigare är denna träning i nästa skede, automatiseringen. Genom att mentalt gå igenom en rörelse gång på gång, så påskyndar man automatiseringen av förloppet.

Låt skottet komma

I vissa idrottsgrenar borde den ideomotoriska träningen vara en mycket viktig del av träningen. En skytt bör t.ex. inte trycka av skottet viljemässigt. Detta orsakar en alldeles för grov rörelse, vilket lätt rubbar den fina inställningen.

När man ligger helt rätt, bör det därför gå en signal från hjärnan, som utlöser en ideomotorisk reaktion i avtryckarfingret.Detta innebär att det är inte "jag", som trycker av utan det är mitt finger. Vissa skyttar beskriver det så att när de är i ett idealtillstånd, så kommer skottet nästan som en överraskning.

Kanske är det dags att plocka fram Torsten Ullmans gamla träningsmetod - att gå omkring med en avfyringsmekanism i fickan och trycka av dagarna i ände. För en rätt ideomotorisk träning bör den metoden i så fall kombineras med en bildmässig föreställning att man ligger helt rätt, innan fingret får trycka av.

Proteser

Om man förlorar underarmen och handen, så har man efteråt ändå en känsla av att armen finns kvar. Jag kan t.o.m. ha smärtor i den del, som inte längre finns (fantomsmärtor). Detta beror ju på att underarmen fortfarande finns representerad i hjärnan. Om jag tänker på hur min hand rör sig, så fungerar fortfarande ideomotoriken så att det går ut impulser i de nerver som förut gick till handen men som nu slutar i stumpen.

Om jag då, som i de mest avancerade proteserna, kopplar ihop dessa nerver med motorer som styr protesen, så kan jag styra min proteshand med hjälp av bildmässig målprogrammering. Jag ser de rörelser, som jag vill ha, och de nervimpulser som detta orsakar styr protesen.

Fortsatt träning

I träningsprogrammet (kassett II) finns en mer avancerad ideomotorisk övning, som man kan försöka sig på när man tränat en tid med pendeln. Övningen heter armlevitation och innebär att man under avkoppling får armen att höja sig i luften - av sig själv - genom att föreställa sig att armen blir lätt och lyfter.

Att något då händer med lyftmusklerna kan jag mäta genom att fästa elektroder på dessa muskler. Jag får då omedelbara utslag så fort jag börjar tänka på att armen går uppåt. Armen rör sig oftast ryckvis uppåt, vilket antagligen beror på att vid ideomotorisk lyftning, så är bara "lyftmusklerna" aktiva, medan antagonisterna slappnar av. Vid en viljemässig höjning av armen, så är även antagonisterna aktiva. Det är en mycket intressant upplevelse att första gången känna hur armen höjer sig upp av sig själv. Det beror på att vi inte dr vana vid det sättet att ta kontroll. Både övningen i armlevitationen och pendeltestet syftar alltså till att lära känna det här nya sättet att ta kontroll. Övningarna är också en träning i att nå "den vinnande känslan", d.v.s. att uppleva att allting går av sig självt.

II. Självförtroendeträning

Det andra programmet i den mentala träningen (kassett II) tar upp självförtroendet. Som nämndes i kapitel 4 har alla människor behov av sådan träning. Den inre säkerhet, som ett äkta självförtroende ger upphov till, kan inte bli för stark.

Vi har tidigare talat om självförtroendet som en mycket allmän målprogrammering, en "stående order", som i sin tur ger upphov till en mängd specifika och automatiserade förväntningar. Utifrån ett sämre självförtroende så tänker jag oftare inför en tävling: "Det här verkar vara en svår uppgift. Jag har nog inte tillräcklig kapacitet. Det här kommer jag inte att klara av. Tänk om jag gör bort mig". Med en sådan målprogrammering blockerar jag mina verkliga resurser, och resultatet blir sämre än det behövde ha blivit. Det dåliga resultatet förstärker mig i min uppfattning om mig själv och försämrar självförtroendet ytterligare. Jag är inne i en ond cirkel.

Det här kan jag inte bryta med logiska resonemang. En person med dåligt självförtroende har ofta fått höra: "Du har väl ingen orsak att ha dåligt självförtroende. Du lyckas ju så bra. Du är omtyckt, har många vänner, ett bra jobb, en bra utbildning o.s.v." Ett bättre sätt är då att plocka ut enskilda situationer och träna dom konkret. Man kan lägga upp träningen så att man får bestämda hemläxor. Den här veckan ska du träna på att varje gång någon tränger sig före dig i kön, så ska du säga till. Eller varje gång någon i familjen trycker ner dig, så ska du reagera. När en viss enskild situation börjar gå bättre så återverkar det på det allmänna självförtroendet.

Jag brukar dock lägga upp träningen på ett annat sätt. Istället för att börja med att träna en viss uppgift i verkligheten, så tränar jag den först mentalt. Jag ser mig själv t.ex. i en tävlingssituation och ser den gå precis så som jag vill att den ska gå. Genom att göra det i ett avslappnat tillstånd, så skapar jag minnen och erfarenheter, som påverkar självförtroendet.

Den mentala träningen ger också en möjlighet att gå den andra vägen och direkt påverka det allmänna självförtroendet. Som jag nämnt tidigare kan man inte med logiska resonemang övertyga någon om att han har fel uppfattning om sig själv. I ett vanligt tillstånd sätter realitetstestningen stopp för en sådan påverkan. Under djup avkoppling får dock en sådan information en helt annan möjlighet att gå in.

Programmet, som finns närmare beskrivet i träningshäftet, börjar därför med en utförlig avslappnings- och avkopplingsdel. Därefter följer en suggestiv och en bildmässig programmering, som både omfattar det allmänna självförtroendet och upplevelsen av vissa enskilda situationer.

III. Problembearbetning

Det tredje programmet i den mentala träningen tar upp åtgärder för den typ av problem, som behandlades i kapitel 8: Självuppfyllande profetior. Det gällde alltså situationsrelaterade problem, problem som alla idrottsmän råkar ut för förr eller senare. Jag skall här ta upp två åtgärder, som har visat sig effektiva, nämligen desensibilisering och omprogrammering.

Systematisk desensibilisering

På sidan 58 och 59 beskrevs fobier, besvär som är mycket vanliga både inom och utanför idrottens område. När man känner att man inte klarar av en viss situation, där man blir nervös och orolig, så tar man oftast till undvikande. Men undvikande är naturligtvis ingen bra lösning. Även om man har undvikit ormar i 15 år, så kommer rädslan att vara lika uttalad, när man efter den tiden stöter på en orm. De fobiska besvären har inte försvunnit bara för att tiden har gått. Jag ska därför beskriva en metod, som trots att den är enkel att lära sig, ändå är förvånansvärt effektiv. Den bygger på en tillämpning av inlärningsprinciper. En fobi kan inlärningsmässigt beskrivas som:

$Sit_14 \rightarrow^{R}$neg (oro), d.v.s. en viss situation utlöser en negativ reaktion av typ oro. Det kan vara en ren slump att man upplever den här känslan i just den här situationen, men förknippningen gör att man börjar kalla själva situationen för obehaglig. Man blir problemmedveten, förväntningar kommer till och så småningom kan man vara helt fixerad vid det här problemet.

För att kunna avhjälpa problemet måste man hitta en situation, som utlöser en motsatt känsla alltså:

$Sit_2 \rightarrow^{R}$pos (lugn, säker). En sådan situation finns beskriven i samband men den mentala grundträningen. Den muskulära avslappningsträningen medför så småningom en känsla av lugn och säkerhet.

När man således följt grundträningen så länge att man börjar få kontroll över känslorna av lugn och säkerhet, då är det dags att börja med själva behandlingen eller av betingningen. Den går till så att man först slappnar av, så att man blir helt lugn, och sedan lever sig in i den situation, som brukar väcka oro.

Normalt skulle bara tanken på den situationen väcka oro. Det kan du själv pröva genom att sluta ögonen och tänka dig in i en situation, som du tycker är obehaglig. Känslan av obehag dyker då upp. Du har säkert också märkt att det kan räcka med att du tänker på hur mycket du har att göra, så kan du känna dig trött.

Även kroppen reagerar om du lever dig in i en viss situation. Om du sluter ögonen och föreställer dig att du är med om något upphetsande, så kommer pulsen att stiga, andningen blir ytligare och hastigare, hudmotståndet sjunker o.s.v.

Detta har att göra med att vårt nervsystem inte kan skilja på när du "bara" tänker dig in i en situation och när du verkligen är i den situationen. I bägge fallen får du en upplevelse som är det som är det verkliga. Upplevelsen går i bägge fallen in som ett minne och som en erfarenhet.

Normalt skulle du alltså känna dig orolig och nervös när du levde dig in i den här situationen, där du har fobiska besvär. Men genom att du först har skapat lugn och säkerhet, så kommer inte oron. Härigenom bryts relationen mellan situation och oro.

$Sit_1 \rightarrow_{R}$neg (oro, nervositet)

$Sit_2 \rightarrow^{R}$pos (lugn, säkerhet) $Sit_1 \rightarrow^{R}$pos (lugn, säker)

Genom en fortsatt mental träning på det sättet, så minskas problem medvetenheten mer och mer, och den tidigare oroväckande situationen blir alltmer betingad till lugn och säkerhet. Det uppstår på det sättet en ny inlärning. Man återgår till att fungera så som man gjorde innan problemet uppstod en gång i tiden. Inlärningen fungerar inte bara när man "tänker" på situationen utan också när man kommer i den verkliga situationen.
Om det inte bara rör sig om en lätt nervositet inför en tävling utan om en stark rädsla, typ handbollspelaren med flygfobi, så bör man göra upp en s.k. ångesthierarki, innan man börjar träna. Detta innebär att man inte lever sig in i det värsta tänkbara på en gång utan man börjar med något, som inte är så farligt. Man rangordnar alltså några situationer och börjar med några, som väcker lätt oro och slutar med de värsta.
I det program, som jag gjort för tandvårdsrädsla, har jag med 10 situationer.
1. Man ringer och beställer tid och får tid om 2 mån.
2. Bara en vecka kvar.
3. Man ser sig själv ta på kläderna för att ge sig iväg.
4. Står utanför dörren.
5. Sitter i väntrummet.
6. Sitter i stolen.
7. Behandlingen börjar.
8-10. Olika behandingsmoment.

Under avslappningen går man igenom varje situation 3 gånger ca 20 sekunder per gång, åtskiljda av 20 sekunders vila mellan varje försök.
Det konkreta träningsprogrammet, steg för steg, finns beskrivet i träningshäftet. Fördelen med den här metoden är att den är lätt att lära sig. Den bygger på enkla och klara principer. Det är lätt att förstå, varför man gör det man gör. Trots sin enkelhet är den dock förvånansvärt effektiv. Resultatet vid fobier har varit bättre än med någon annan metod. Jag har använt den både vid vanlig fobiträning men också när jag tränat blivande mammor inför förlossning eller för studerande inför kommande tentamina.
Jag hade det också med som ett inslag i det träningsprogram, som friidrottstruppen använde inför OS i Montreal. Den delen av träningsprogrammet gick ut på att i ett lugnt och avslappat tillstånd leva sig in i de kommande tävlingarna i Montreal och se sig själv fungera så som man skulle vilja.

Det fanns två syften med detta program. Det ena var att skapa en målprogrammering, att tala om för kroppen vad som förväntades av den vid de kommande tävlingarna. Det andra syftet var att träna bort den negativa oron och nervositeten, rädslan för att misslyckas.
En av deltagarna i truppen var inte med på sammandragningarna inför OS men programmen skickades till honom för att han skulle kunna träna hemma.

Han hade tidigare haft besvär med stora tävlingar och bl.a. misslyckats att göra sig själv rättvisa vid tidigare OS. Det fanns således en hel del oro förknippat med ett nytt
deltagande och man kunde också på olika sätt se de undvikandetendenser som detta gav upphov till. Dels var den här personen tveksam om han överhuvud skulle följa med till OS, och när huvuddelen av truppen åkte, så var det fortfarande ovisst om han skulle komma. Till slut åkte han dock och kom till Montreal en vecka efter OS-starten och ett par dagar innan tävlingarna i hans gren. Han ville inte vara i OS-byn utan inkvarterade sig uppe i bergen.
Det finns dock en gräns för sådana här undvikandereaktioner. Till slut stod han ju på innerplan och då kom den oro och den nervositet, som han försökt hålla borta, desto starkare. Man kunde se den "förlamning" som det gav upphov till" och resultatet blev långt sämre än han gjort dagen innan på träning. Ingen finalplats.
När jag träffade honom efter tävlingarna frågade jag: "Har du inte använt det träningsprogram, som jag skickade dig". Han svarade: "Jo det har jag gjort ett par gånger, men jag har hela tiden sett mig själv i finalen". Han hade alltså undvikit den för honom viktigaste träningen, nämligen att i ett lugnt och säkert tillstånd se sig själv i kvaltävlingen.

Omprogrammering
Jag har de sista åren arbetat ut och prövat en variant av desensibilisering, mera inriktad på idrottsprestationer. Som vi har talat om tidigare så har så gott som alla idrottsmän en eller flera problemsituationer, där man inte kan prestera lika bra som i andra sammanhang. Det kan röra sig om vad som helst, en viss motståndare, ett visst underlag, en viss plats, en viss typ av tävling o.s.v.
För att bryta den här fixeringen, så måste jag få uppleva att jag lyckas några gånger i den här problemsituationen. Det kommer jag dock inte att göra så länge som jag har den här problemmedvetenheten, fixeringen och de negativa förväntningarna kvar. Om jag inte kan lyckas i "verkligheten", så kan jag ändå genom den mentala träningen uppleva att jag lyckas, varigenom jag kan lägga in minnen och erfarenheter, som bryter fixeringen.
Principerna är alltså desamma som vid desensibiliseringen och kan beskrivas på det här sättet:

$Sit_1 \rightarrow R_{neg}$ (dålig prestation)
$Sit_2 \rightarrow R_{pos}$ (bra prestation)
$Sit_1 \rightarrow R_{pos}$ (bra prestation)

Tekniken och principen är enkel. Man lever sig in i en problemsituation och lever igenom den men utan problemet. Man upplever den precis så som man vill att den ska gå. Genom att göra det ett antal gånger så kan man träna bort problemmedvetenheten och ersätta de negativa förväntningarna med positiva.

Både omprogrammering och desensibilisering bygger liksom övrig mental träning på att man har klarat av den mentala grundträningen. Då öppnas möjligheterna för att uppleva problemsituationerna så intensivt och livligt som behövs för att de nya erfarenheterna ska lagras in som "verkliga" minnen.

Koncentrationsträning

I det fjärde programmet i den mentala träningen behandlas koncentrationsförmågan. Suggestioner ges för en allmän ökning av koncentrationsförmågan. Programmet försöker dessutom betinga in koncentrationen till vissa triggers för att på det sättet öka kontrollen. Koncentrationen kan fås komma eller försvinna efter behov.

KAPITEL 11
Tävlingsförberedelser

Egentligen kan ju allt det som boken handlat om hittills kallas för tävlingsförberedande, att få bort det som hindrar idrottsmän att göra sig själv rättvisa, framför allt i tävlingssammanhang.
I det här avsnittet ska vi titta på en del av de saker, som idrottsmän normalt använder för att komma i rätt "psykiskt skick" till tävlingen.

Andras krav
I de studier, där jag bett idrottsmän utveckla hur de ser på det här med krav och förväntningar, så har det alltid visat sig att andras krav upplevs som mer betungande och pressande än de egna kraven. En variant av detta är "unga" idrotter som simning eller konståkning, där vissa föräldrar utsätter barnen för en mer eller mindre raffinerad press. Man kompenserar sig själva genom barnen.
När det gäller att ge uttryck för andras förväntningar, så spelar naturligtvis massmedia en central roll. Det känns naturligtvis inte lika stimulerande att vinna, om massmedia redan tagit ut segern i förskott. Det kan då kännas ungefär som om man bara gjorde sin plikt. Man uppfyller den kvot som alla räknat med.
Det är därför inte underligt om idrottsmän försöker sänka förväntningarna och ligga lågt i sina uttalanden. Det är ju enda möjligheten om man sedan ska kunna göra en överraskande god insats. Tyvärr fungerar detta inte alltid eftersom sportjournalister ofta hellre ger uttryck för sina egna förväntningar än att ta hänsyn till idrottsmännen och ligga lågt.
Ett tillfälle, när massmedia verkligen låg lågt var inför EM i simning 1977. Detta berodde dock inte så mycket på hänsynen till simmarna som på de svenska simmarnas svaga insatser vid OS 1976. Jag hade tillfälle att diskutera det här med alla simmarna i samband med uppladdningen för EM och vet hur skönt alla tyckte det var att förväntningarna var så låga. Den enda som hade någon större press på sig och som utsattes för sportjournalisternas intresse var Gary Andersson.
Resultatet är bekant. Ett otal personliga och svenska rekord, överraskande fina placeringar. Den enda, som inte lyckades riktigt, var just Gary Andersson.

Rutiner och procedurer
Vad är det egentligen för skillnad mellan tennisspelaren, som alltid innan serven måste studsa ett visst antal gånger med bollen och tvångsneurotikern, som alltid måste börja med samma ben när han går upp för en trappa. Ja, det tvångsmässiga i de bägge beteendena kan vara lika uttalat. Nästan alla tävlingsidrottare får så småningom något tvång över sitt beteende före och under tävling.
Vad tjänar dessa procedurer för syfte?

- Jag tror att de har åtminstone två positiva funktioner. För det första skapar de en trygghet och säkerhet - jag gör samma saker som jag brukar göra när det går bra. För det andra bidrar dessa invanda rutiner till att komma in i en automatik innan tävlingen börjar. Jag behöver inte tänka utan följer ett invant förlopp och kan då ha lättare att koppla över till automatiken i själva tävlingen.
När en idrottsflicka t.ex. släpar med en jättedocka till varje tävling, så har den maskoten en viktig funktion för henne, framför allt genom att det skapar positiva förväntningar och en inre säkerhet. Om hon glömde den eller hindrades att ta den med, så skulle hon förmodligen göra ett sämre resultat, vilket skulle ytterligare övertyga henne om nödvändigheten av att ha dockan med.
Det finns dock uppenbara nackdelar med sådana här rutiner, speciellt om de är sådana att man inte kan genomföra dem i alla sammanhang.
Vid EM i friidrott i Rom 1974 fick de tävlande efter uppvärmningen sitta i ett rum tillsammans med sina medtävlande från andra länder upp till 45 minuter, innan man kallades ut på banan. Många svenskar kom här "ur rytmen", medan dom, som hade byggt upp rutiner, som gick att genomföra även under dessa ovana yttre förhållanden, naturligtvis klarade sig bättre.
En annan nackdel är att idrottsmannens "egenheter" lätt kan bli föremål för psykning från motståndarnas sida.
Vid VM i ishockey i Wien 1977 så hade Tjeckoslovakien en spelare, som alltid "måste" lämna isen sist av alla efter uppvärmningen. Kanada, som visste om detta, lämnade då kvar en av sina spelare på banan, och tvingade på det sättet tjecken att lämna isen före, varpå han gjorde en klart dålig match.
I en undersökning lät jag ett par hundra elitfriidrottare beskriva vad man gjorde under timmen före start. 47% hade så gott som exakt samma schema vid varje tillfälle, 37% hade nästan lika rutiner och bara 16% varierade en hel del från gång till gång. Det var ingen skillnad mellan män och kvinnor, mellan juniorer och seniorer eller mellan olika grenar.
I dessa rutiner finns inslag, som har en direkt positiv förberedande effekt, typ uppvärmning, och inslag, som bara verkar indirekt genom en ökad säkerhet. Till de senare hör en mängd "hyss", som när målvakter innan matchen måste ta på stolpar och ribban på ett bestämt sätt, spelare som måste använda vissa bestämda kläder eller ta på sig kläderna i en viss bestämd ordning o.s.v.

Det finns också en risk att procedurerna byggs ut undan för undan, så att dom till sist blir mycket omständiga och tidskrävande.
En av våra svenska trappskyttar berättade att han hade en procedur innan varje skott. Denna hade en tendens att öka alltmer i omfattning. Vid ett tillfälle, när det kliade på näsan, förde han upp högra handen och kliade sig. I fortsättningen var han så "tvungen" att ta sig på näsan innan varje skott. Under 1977 hade dessa procedurer växt ut och blivit så omfattande att han var tvungen att göra något åt dem. Han slopade då alltihop och började om från början.

Rutinerna byggs ofta upp utan att man medvetet påverkar, deras utformning, men det kan nog vara viktigt att försöka få en viss kontroll över dom. Det är nämligen viktigt att de rutiner man har går att genomföra i alla sammanhang, annars kommer de att vara till mer skada än nytta.
Det är alltså procedurernas utformning, som kan medföra nackdelar, medan däremot rutinerna och procedurerna i sig är positiva. Genom att följa rutiner, som är invanda och löper automatiskt, så sänks spänningen och man kommer lättare in i den rytm, där allting flyter av sig självt (se Den vinnande känslan).

Psykrum

Det har de sista åren blivit allt vanligare att vid större tävlingar använda sig av s.k. psykrum, där tävlande i en gren får vistas en kortare eller längre tid innan man släpps ut på banan. Benämningen "psykrum" har att göra med att det kan vara ganska psykiskt påfrestande att sitta en halvtimme i ett rum tillsammans med konkurrenterna från andra länder.
Som nämndes tidigare fick de tävlande vid EM i Rom 1974 sitta i "psykrummet" upp till 45 minuter, innan man släpptes ut till tävlingen. Svenskarna var då ovana vid det här och det återverkade negativt på mångas prestationer.
Ett "psykrum" kan inverka negativt på flera sätt:

1. Som nämndes på föregående sidor så är många idrottsmän nästan tvångsmässigt beroende av de rutiner och procedurer, som man byggt upp före och under tävlingar. Vid plötsliga förändringar av dessa, så störs lätt prestationen.
2. Möjligheten till fysisk aktivitet är av naturliga skäl begränsat i ett sådant rum och eftersom fysisk inaktivitet för de flesta är spänningshöjande, så kan vistelsen där orsaka spänning, nervositet och rastlöshet.
3. När alla tävlande under så lång tid tvingas vistas i samma rum, så ökar möjligheten till aktiv psykning. Att den australiensiske favoriten på 1500 m frisim vid OS i Montreal fick stryk av de två amerikanerna förklarades efteråt med att han "knäcktes" i "psykrummet". En psykning innefattar naturligtvis mycket mer än skällsord och hatsnack. Det kan räcka med att Mark Spitz tvinnar sin mustasch och ler, när han ser att medtävlarna rakat av varenda hårstrå.

Möjliga åtgärder för att minska eventuella negativa effekter:

1. Modellträning, d.v.s. man lägger in "psykrum" på träning och vid mindre tävlingar, så att det blir ett naturligt inslag.
2. Man lär sig en form av mental träning och förberedelse, som man också kan utföra i ett "psykrum".
3. Man ändrar attityden, inser det positiva med "psykrum", speciellt när man vet att man klarar det bättre än konkurrenterna.

Fysisk aktivitet

Som nämndes på förra sidan så är fysisk inaktivitet spänningshöjande. Det motsatta gäller också - att fysisk aktivitet är spänningssänkande. Mycket av de direkta förberedelserna inför en tävling kan ha den funktionen. Istället för att sitta och vänta på tävlingen, så gör man någonting, som distraherar tankarna från tävlingen.
Även om uppvärmningen också kan ha den effekten, så har den ju också, enligt de flestas mening, en direkt betydelse för den kommande prestationen - den höjer resultatet och minskar skaderisken.
Det finns dock de, som ifrågasätter uppvärmningen ur fysiologisk synpunkt och menar att den bara har en psykologisk betydelse. En studie visade t.ex. att hundrameterslöpare, som fick springa utan uppvärmning, inte hade sämre tid eller mer skador än med uppvärmning. En annan som gällde hopp (flickor) visade positiv effekt av 1-2 minuters uppvärmning, ingen effekt alls av 4 minuter och negativ effekt av 6 minuter.
Vem minns inte de två amerikanska sprinters, som hade fått fel tid av sina ledare och som plötsligt såg i TV att de skulle springa försök. En av dem hann precis fram, fick springa utan någon som helst förberedelse och vann sitt försök. Till saken hör att han i detta lopp hade bättre tid än han sedan hade i mellanheat och semifinal, "trots" att han då hade god tid på sig till uppvärmning och förberedelse.
Det finns flera, t.ex. Ricky Bruch, som har goda erfarenhter av att komma i sista stund till en tävling och hoppa in med minimal uppvärmning. I vilket fall tål det att diskuteras vad uppvärmningen betyder för prestationen.
Att den däremot har en psykologisk funktion som en del av proceduren är ju helt klart. Den bör dock inte få uppta för stor del av den totala förberedelsen, utan att det också finns plats för mental förberedelse, något som ju även kan praktiseras i "psykrummet". Ibland ser man idrottsmän förändra sin uppvärmning, när dom ser stora kanoner värma upp på ett annat sätt. Detta bör naturligtvis undvikas eftersom det bryter de invanda rutinerna.

Samlag före tävlingar

Meningarna om detta har varit mycket delade både bland aktiva och tränare och ledare. Det vanligaste i de flesta länder har varit förbud mot samlag före tävlingar. Hur lång tid innan har varierat. Vissa fotbollslag (Västtyskland) har levt i celibat ett par veckor före en viktig turnering medan t.ex. Norrköping har förbud för samlag dagen innan en borta eller hemmamatch.

Det finns vissa saker som man bör ta hänsyn till innan man beslutar sig för vilken linje som man vill följa:

1. För det första är samlag (fullbordat) spänningsreducerande i sig vilket gör att det kan räknas in bland spänningsreducerade metoder. Vet man om att man innan tävlingar brukar ligga på för höga spänningsnivåer, så kan samlag ha en positiv

funktion (även om det finns andra metoder för att sänka spänningen). För idrottsmän, som har svårt att aktivera sig tillräckligt inför en uppgift, kan det förstås omvänt ha en negativ effekt.

2. Samlag innebär också ett distraktionsmoment, vilket också kan ha både en positiv och en negativ effekt, detta beroende på vem det gäller.
3. När vi diskuterade rutiner och procedurer så nämnde jag att det är viktigt att få med sådana, som man kan ha med före varje tävling. Om man då väljer att ta med samlag som förberedelse inför tävlingar, så bör man förvissa sig om att det är möjligt att genomföra jämt. Ilie Nastase menar t.ex. att han måste ha samlag innan varje match. Detta innebär att de fördelar detta ger honom uppvägs av de nackdelar, som ett uteblivet samlag medför.
4. Som också har diskuterats tidigare, så spelar de förväntningar vi har en mycket stor roll. Detta innebär då att den inställning man har till samlag innan tävlingar avgör den positiva eller negativa effekt som det har. Detta bör då få bli avgörande för hur man handlar. Har man blivit övertygad om det ena eller det andra, så bör man få följa sin övertygelse. Man får inte ändra vana innan man ändrat sin övertygelse. Det blir därför problematiskt med idrottsmän som t.ex. Frank Andersson som säger: "Det är taskigt att man måste hålla upp en vecka innan tävling", d.v.s. man tvingas handla mot sin övertygelse på grund av bestämmelser från enskilda ledare eller från ett förbund.

Sömn

Det finns normalt ingen anledning att ändra sina sovvanor inför en tävling. Undantag kan vara om tävlingen t.ex. går på en tid på dygnet, som man är ovan vid. Då bör man göra förändringen i så god tid att kroppen hinner vänja sig vid den nya dygns- och sömnrytmen. Samma sak gäller vid tävlingar i länder med tidsförskjutning.

Det är inte ovanligt med sömnbesvär inför tävlingar. De vanligaste besvären är insomningssvårigheter, men även tidigt uppvaknande utan att kunna somna om förekommer. Sömnkvaliten kan också påverkas, så att man sover oroligare och har mer av obehagliga drömmar.

Sömnen är en naturlig process, som kommer spontant. Det är en passiv process som inte går att tvinga fram. Uttrycket "att sova" borde egentligen ersättas med "att låta sömnen komma". Vad jag kan göra aktivt är att hindra sömnen att komma. Behandling för sömnbesvär borde då gå ut på att hindra någon att hindra sömnen att komma.

Den första kvällen, då man upplever att sömnen inte kommer på samma naturliga sätt som man varit van vid tidigare, ger upphov till en ny erfarenhet. Denna ökar sannolikheten för att det ska komma fler kvällar när insomnandet dröjer. När man upplevt detta några gånger, så kommer nästa steg. Man börjar fråga sig vad man ska göra för att lättare somna.

Det finns nästan lika många metoder för att lättare somna, som det finns människor. De varierar från vanlig avslappning till att stå på huvudet tills man sovande ramlar ner. Vad är det då som är gemensamt i alla dessa metoder? Jo - att man gör någonting överhuvudtaget. Detta medför att målprogrammeringen förändras från: "Här ligger jag och har svårt att somna" till "Nu gör jag det här och nu kommer jag att somna lättare". Det man gör förknippar man ju med lättare insomnande, annars skulle man inte göra det.
Denna förväntanseffekt verkar även vid metoder, som inte alls underlättar insomnandet i sig. Tar jag en sömntablett, som i verkligheten är sockerpiller, så verkar den ofta ändå. Medvetenheten att "Nu har jag tagit en sömntablett och nu kommer jag att somna" är ju densamma.
Mot denna bakgrund finns det ett par åtgärder, som jag skulle vilja rekommendera, om och när du i fortsättningen upplever insomningssvårigheter. Den första har med kunskap och attityd att göra och den andra är en konkret träningsmetod.

Ändrad attityd
Den viljemässiga ansträngningen att försöka somna har en rakt motsatt effekt, den fördröjer insomnandet. Jag bör alltså få bort alla tankar på att jag till varje pris måste somna. Sådana tankar är lättare att få bort om jag blir medveten om att det inte händer så mycket negativt, även om man nu inte skulle somna. Det finns t.ex. ingen i världshistorien hittills, som har dött av sömnbrist. Kroppen tycks ta ut den vila den behöver, även om vi hindrar den från att sova.
Ja, men dagen efter blir väl förstörd efter en natts sömnlöshet. Nej, de besvär man upplever dagen efter tycks mera vara psykologiska effekter på grund av förväntningar. Effekten kommer egentligen inte dagen efter utan först senare, om man nu inte tar igen det innan dess.
Det finns t.o.m. idrottsmän, som har presterat bättre än normalt efter en natt med lite eller ingen sömn. Jag känner en fotbollsspelare som numera nästan tvingas av sina kamrater att "missköta" sig kvällen och natten inför en match, därför att han då presterar bättre. Det finns också andra exempel på idrottsmän, som utan sömn kommit direkt till en tävling och gjort förvånansvärt goda resultat.

Av detta ska man inte dra slutsatsen att det finns ett samband mellan lite sömn och goda prestationer. När de förekommer beror de antagligen på att bristen på sömn medfört andra effekter som t.ex. minskade förväntningar/press eller större avslappning.
Det är således ingen metod att rekommendera, men medvetenheten om detta borde minska pressen att till varje pris somna.

Avslappning
Av det som sades inledningsvis kan man dra den slutsatsen att metoder, som både har en förväntanseffekt och en direkt inverkan på insomnandet, borde vara de effektivaste. En sådan är den avslappning, som lärts ut under den mentala grundträningen. Förutom att den underlättar själva insomnandet, så tar man också

med sig avslappningen in i sömnen, vilket medför att sömnens kvalitet förbättras. Man sover lugnare och får större utbyte av ett visst antal timmars sömn.

Om man skulle få kroniska sömnbesvär, så kan det också behandlas med mental träning. I slutet av boken finns en förteckning över tillämpningar på andra områden än idrott. Där kan du bl.a. hitta ett hypnosprogram för just sömnbesvär.

Mentala tävlingsförberedelser

Den tredje och sista kassetten i träningsserien har titeln: "Mental förberedelse inför tävling". Den innehåller fyra träningsprogram:

1. Uppladdningsträning I
2. Uppladdningsträning II
3. Mental genomgång av tävlingen
4. Tävlingssuggestioner

Uppladdning

Den träning i spänningsreglering, som har ingått i den mentala grundträningen (avslappning) och i den mentala träningen (desensibilisering) har ju gått ut på att sänka oron och spänningen. Många idrottsmän har dock också problem med en för låg spänning. Man har svårt att tända tillräckligt på en uppgift, speciellt när uppgiften verkar enkel eller när den inte betyder så mycket.
Innan vi tittar på innehållet i Uppladdningsträning I och II, ska jag ge ett par exempel på andra metoder.

Pep talk

Pep talk innebär att med språket som medel åstadkomma en större sammanhållning och en aktiveringshöjning. Det är inte bara ordens innehåll som är av betydelse. Kroppsspråket, tonfall, gester o.d. har ofta större betydelse när det gäller att åstadkomma en tändning. Det suggestiva inslaget är alltså stort. Det är också viktigt vem det kommer ifrån.

Svårigheten att som tränare för ett lag använda pep talk ligger dels i att spelarna reagerar olika på det som är avsett att vara pep talk, dels att behoven av spänningsreglering, både ifråga om riktning och storlek, varierar avsevärt hos spelarna.
Det kan alltså vara en fördel att lära sig peppa upp sig själv. Jag ska ge ett exempel på sådana metoder, en metod som jag kallat för:

Spegelhetsning

Som namnet antyder jobbar man framför en spegel. Man rör armar, ben och hela kroppen med häftiga, ryckiga rörelser samtidigt som man gör grimaser och utstöter olika ljud. Man kan också tala eller skrika till sig själv. Tänk på att spänna kroppen och att andas häftigt.
Innan du använder metoden inför en tävling bör du pröva dig fram till vad som är bäst för dig när det gäller:

a) Exakt innehåll
b) Övningens längd
c) Tid innan tävlingen

Uppladdningsträning I

Andas några djupa andetag och lägg märke till skillnader i upplevelserna, när du andas in och andas ut.
Vad kom du fram till? - Jo, antagligen att inandningen innebar mer av spänning, medan du slappnade av mera när du andades ut. Pröva gärna igen och undersök om det påståendet är riktigt.
För de allra flesta människor är utandningen mer passiv och förknippad med avspänning, avslappning och avkoppling. Detta har vi använt oss av i samband med grundträningen. Utandningen gjordes då till en trigger, som skulle utlösa en ännu kraftigare avslappningseffekt. Detta innebär att man med hjälp av suggestioner bygger på den naturliga betingning, som alltså redan finns.
På samma sätt skulle man kunna göra med inandningen. Inandningen är redan en svag trigger, som åstadkommer en viss aktivering. I Uppladdningsträning I görs du först medveten om detta, du får registrera effekten hos dig själv. Effekten byggs sedan på med hjälp av suggestioner.
Avsikten är att när som helst kunna använda in- och utandning, som två lättillgängliga triggers för spänningsreglering. Andningen har man alltid med sig och effekterna kan efter träning fås att komma omedelbart.

Uppladdningsträning II

Det andra programmet bygger på en växling mellan avslappning och aktivering. Jag har här utgått från ett program, gjort av M. Machak, professor i Psykologi vid Charles Universitetet i Prag. Machak föreslår tre avslappningsperioder på vardera 15 minuter, åtskilda av aktiveringsperioder på 15 sekunder. Jag har dragit ner avslappningsperioderna till ca 4 minuter och ökat anspänningsfasen till ca en halv minut.

Bland de resultat som Machak erhållit med detta program kan nämnas:

a) Under avspänningsperioderna sjunker hjärtfrekvensen till en nivå, som ligger under den normala vilopausen.
b) Vid de sista aktiveringsperioderna så tyder nivån på de fysiologiska måtten på en höjd aktivering och beredskap.
c) De som prövade denna metod angav att de kände sig bättre i stånd att tävla efter träningen.
d) Adrenalinkoncentrationen fortsatte att vara ovanligt hög i ca 24 timmar efter denna träning. Detta tyder på att man kvarstår i hög beredskap för tävlan även lång tid efter träningens avslutande.

Mental tävlingsgenomgång

Det tredje programmet omfattar en mycket viktig form av mental förberedelse - att i god tid före tävlingen börja gå igenom tävlingen tanke- och bildmässigt.

Låt mig citera hur en av våra bästa simmare, Pär Arvidsson, förbereder sig mentalt:

"Jag börjar redan att "simma" mitt tävlingslopp i huvudet under grundträningsperioden, vilket kan vara ca 8 månader före tävling. Intensiteten ökar jag sedan hela tiden för att nå ett maximum ca 2-3 veckor före tävling. Den här träningen gör jag oftast på kvällen innan jag somnar, men jag kan också göra det när jag lyssnar på någon musik, som jag förknippar med tävlingssituationer, där det gått bra. Under den här träningen får jag ofta in en "vinnande känsla", idealtillståndet, som vi pratade om. Det är dock svårare att få sådana känslor, om jag inte känner mig harmonisk och lycklig, nöjd i övrigt.

Under den här träningen, när jag ser mig själv simma, så inpräntar jag mellantider, vändningar, start, taktik o.d., vilket får mig att tro att de tider, som jag satt upp som mål, blir mer och mer realistiska. Detta gör att jag kan ha svårt att ladda upp för andra "småtävlingar".

Ett exempel på det senare kunde man se sommaren 1977, där SM gick bara 3 veckor före EM, och samtidigt utgjorde direktuttagning till EM. De flesta simmare valde att i första hand satsa på SM för att överhuvud komma med till EM. Pär valde att istället i god tid börja förbereda sig för EM. Resultatet blev att han på SM var ytterst nära att missa en EM-plats, men han gjorde desto bättre resultat 3 veckor senare på EM.

En idrott, där mentala förberedelser är en nödvändighet för att nå bra resultat, är utförsåkning. Där är mental träning inte bara ett komplement utan en ersättning för fysisk träning. En slalomåkare får ju nämligen inte åka i backen när banan väl är lagd. Vad han gör istället är att trampa backen upp, läsa in och memorera portarna, och sedan åka backen gång på gång mentalt. När han kommer till tävlingen så har han inte åkt backen rent fysiskt en enda gång. Däremot har han åkt den mentalt så många gånger att han "kan den" d.v.s. han kan koppla på automatiken och låta kroppen ta över.

Förutom att träna en "inläst" bana inför en viss tävling, så kan man också träna mentalt som en mera allmän förberedelse inför tävlingssäsongen. Låt mig som exempel citera en intervju med Karin Aspelin:

"Efter att ha tävlat i landslaget i en rad år började jag studera och fick då inte samma möjlighet till träning, som jag hade haft tidigare. Tidigare år brukade jag träna nere i Mellaneuropa från oktober till jul. Nu hade jag plötsligt bara möjlighet att träna 10 dagar i slutet av november.

Lusten att åka skidor kom dock över mig som vanligt i september och jag började då åka slalom och storslalom i tankarna varje kväll innan jag somnade. Jag kom ihåg en hel del banor från kontinenten, precis var varje port stod och hur det såg ut där. Jag använde därför dom banorna i den här träningen. Skillnaden från förut var bara att i tankarna gick allt mycket bättre. Gropar var förut min akilleshäl, men nu kände jag att jag behärskade även såna helt.

De här banorna körde jag alltså i huvudet under hela hösten, och till sist kom jag dit på riktigt och började träna. Jag fortsatte då att åka som jag hade gjort i tankarna. Allt bara flöt fram. Allt jag gjorde på skidorna kändes så naturligt. Jag kände också att tempot var högre nu än tidigare".
Jag har tidigare nämnt att föreställningsförmågan varierar en hel del mellan oss. Det skulle betyda att vissa idrottsmän på grund av dålig föreställningsförmåga skulle ha svårt att träna mentalt på det här sättet. Man kan då fråga sig hur stort handikapp detta innebär.
På SM i utförsåkning 1978 genomförde jag tillsammans med Karin Aspelin och Monica Hermansson en undersökning, som bl.a. gick ut på att åkarna efter sitt tävlingsåk fick åka ännu en gång, denna gång mentalt. Undersökningen är ännu ej färdigbearbetad, men den tycks preliminärt visa att de bästa åkarna har en mental åktid, som står i bättre överensstämmelse med den reella tiden än vad de sämre åkarna har. Deras mentala åktider är kortare beroende på att de har svårt att bildmässigt uppleva banan. De hoppar t.ex. över stora partier i backen.
Detta innebär ju att de inte har samma möjligheter att träna och att förbereda sig inför tävlingar jämfört med sina "mentalt bättre utrustade" kamrater. De har dock en möjlighet att med hjälp av den mentala grundträningen öka sin föreställningsförmåga i viss utsträckning.
Kassettprogrammet består av en inledande avslappnings- avkopplingsdel, varefter man lämnas fri att i sin egen takt "leva igenom" den kommande tävlingen. Tidigare var detta kombinerat med avslappning och en känsla av lugn och säkerhet. Syftet med programmet var då att förutom att åstadkomma en målprogrammering också få en desensibiliseringseffekt.
Det finns dock en viss risk med detta, nämligen att man blir för lugn och sedan har svårt att tända tillräckligt. När jag diskuterade det här med Ingemar Stenmark, så menade han att problemet för honom inte låg i att kunna slappna av och bli lugn inför uppgiften. På grund av sin låga grundspänning så måste han framför allt arbeta med att aktivera sig, ladda upp, tända. En intressant detalj i det sammanhanget är att Ingemar numera vid inläsningen av backen hoppar över vissa partier. Han använder alltså den "osäkerhet", som det medför, i sin uppladdning.
Jag har därför i den sista versionen av mental tävlingsgenomgång kombinerat träningen med en aktivering, tändning, pulshöjning. Detta överensstämmer ju också bättre med teorierna om tillståndsberoende inlärning och modellträning.
Den här metodiken, att med mental träning i god tid förbereda sig för tävlingssäsongen eller för en viss träning, kan man använda inom all idrott. Det gäller både idrotter med mer standardiserade situationer, typ simning, och idrotter, där tävlingsförhållandena kan variera en hel del, som t.ex. slalom. I de senare idrotterna kan man göra som Karin, anknyta träningen till de banor, som man har minnen av.
Vill man t.ex. under vintern träna golf mentalt, så kan man välja den eller de banor, som man bäst känner till. Man går så en mental golfrunda genom att starta vid utslagspunkt för första hålet, se sig själv välja rätt klubba, göra en perfekt swing, se

bollen gå iväg dit man vill att bollen ska gå, och sedan fortsätta på det sättet tills man gått alla 18 hålen. Om man har något problemhål, så bör man naturligtvis specialträna på det hålet.
Den mentala tävlingsgenomgången kan med fördel börja och avsluta tävlingsförberedelserna. Jag har nämnt om idrottsmän som börjar förbereda sig nästan ett år innan tävlingen. På samma sätt kan man avsluta förberedelserna genom en sista genomgång minuterna innan start. Dels kan detta ha en distraherande/lugnande inverkan, om startspänningen tenderar att bli för hög. Man får något påtagligt att syssla med vid en tidpunkt, när alla andra förberedelser är avklarade. Dels ger man kroppen en sista repetition på vad man förväntar sig av den. En sista målprogrammering för att sedan med förtroende överlämna utförandet till kroppen.

Tävlingssuggestioner
Det sista programmet (kassett III) jobbar framför allt med posthypnotiska suggestioner, d.v.s. suggestioner som programmeras in under djup avkoppling, men som är avsedda att verka innan och under själva tävlingen.
Den bildmässiga inprogrammeringen kompletteras således här med en suggestiv, och huvudorsaken till det är att föreställningsmetoden inte passar för alla slag av målprogrammeringar. Den fungerar bra när det gäller rörelser eller andra konkreta beteenden, men är svår att använda på t.ex. känslor.
Eftersom det sista programmet syftar till att programmera in "den vinnande känslan" så använder jag här en inprogrammering med hjälp av suggestioner. Programmet anknyter till idrottsmannens tidigare erfarenheter av "den vinnande känslan". Minnet av detta friskas upp, man får känna på det igen, och känslan betingas slutligen till den kommande tävlingen.

KAPITEL 12
Åtgärder vid tävling

Så är vi då framme vid själva tävlingstillfället. Förberedelserna är avklarade. De mer allmänna och långsiktiga målen är inprogrammerade. Det är dags att gå över till den andra av de två principer, som beskrevs i kapitel 1, nämligen: "Låta det hända". Det gäller att hitta metoder som leder fram till den vinnande känslan, metoder som får målprogrammeringarna att förverkligas.
Det kan dock dyka upp många hinder, som först måste övervinnas. Det finns mycket som kan hända under en tävling, som inverkar störande på prestationen. Vi skall därför börja med att titta på några metoder, som syftar till att hindra störningar att uppträda eller att avlägsna dem, när de kommer.

Vad kan jag göra åt störningar?
I. Eliminera störningsfaktorn
Denna metod är så självklar att jag inte behöver säga så mycket om den. Problemet är dock att den inte alltid går att använda i idrottssammanhang. Om jag t.ex. störs av publiken, så kan jag knappast be den avlägsna sig. Jag kan möjligen som tränare, ledare eller funktionär be publiken hålla tyst när någon ska koncentrera sig. Jag kan också som tränare och ledare lära mig mer om vad som brukar vara störande, så att jag i vilket fall kan undvika att själv vara ett störningsmoment.
När vår guldmedaljör från OS i München skulle skjuta vid OS i Montreal, så tilläts en grupp av "kända" svenskar att ställa sig några meter bakom Skanåker. De diskuterade och kommenterade på en ljudnivå och på ett sätt som helt klart störde Skanåkers skjutning. Det är inte lätt om man inleder dåligt och samtidigt hör kommentarer bakom sig av typen: "Är han inte bättre?" Till saken hör att Skanåker på träningen innan flera gånger hade överträffat gällande världsrekord.
Vissa lagledare har börjat gå in för att inte bara gå efter principen: "Bäste man på varje plats" vid uttagningen av ett lag. Man försöker också ta hänsyn till hur spelarna går ihop som människor. Spelare, som inverkar på andra spelare, kan alltså ställas över trots sin individuella skicklighet.
Som ledare och tränare bör jag också veta att beröm ibland är lika störande som kritik. Allt som gör att en idrottsman kommer ur "automatiken" är störande, och beröm kan ha den effekten. Genom berömmet kan man börja fundera på vad man gör och hur man gör det, varigenom prestationen försämras. Det här gäller förstås i tävlingssammanhang, träning är en annan sak.
Lagledare och tränare, som "styr" sitt lag från lagledarbänken genom ideliga instruktioner och kommentarer, bör ta sig en funderare över om inte effekten egentligen blir den rakt motsatta mot vad man syftar till.

II. Undvikande

Som nämndes i samband med försvarsmekanismer, så hänger obehag och undvikande ihop. Det som stör min jämvikt, det som väcker oro, ångest och spänning, det undviker jag både i tankarna och i verkligheten.

En löpare, som har en ormfobi, undviker att springa i skogen eller på ängar och stigar med högt gräs, speciellt när det är vår. En idrottsman, som har flygfobi, får försöka ta sig till tävlingar genom att åka tåg eller bil. Det går ju bra i nationella sammanhang men det blir svårare att kunna deltaga i internationella tävlingar.

Hur handikappande en fobi är beror dels på hur intensiv rädslan är, dels på hur många och hur vanliga situationer, som man är rädd för. Jag har haft en patient, som inte hade gått utanför dörren på 4 år därför att hon fick ångest, så fort hon överhuvud försökte gå hemifrån.

Om man inte kommer tillrätta med sin nervositet och sina dåliga resultat vid viktiga tävlingar, så slutar man kanske att delta i sådana och håller sig till småtävlingar. Klarar man inte av tävling och konkurrens alls, så ger man sig inte in i tävlingsidrotten.

Undvikande är ju som alla förstår ingen bra lösning. Är man tandvårdsrädd så undviker man förmodligen i det längsta att besöka tandläkaren. Men när man efter flera år till slut måste gå dit, så är rädslan lika stor. Problemet har alltså inte lösts genom undvikande.

Jag ska istället på följande sidor beskriva några åtgärder, som riktar sig mot själva störningen som sådan. Dessa metoder bygger på antagandet att: "En störning är inte en störning om man inte upplever det som en störning". Om man inte kan avlägsna störningsmomentet och om man inte kan undvika det, så finns det ändå möjlighet att avhjälpa problemet genom att bearbeta upplevelsen.

Vi ska först titta på en metod där man kan gå mera "intellektuellt" tillväga och sedan en metod, som innebär en mer känslomässig bearbetning.

III. Förändra upplevelsen

Utifrån antagandet på föregående sida så skulle en situation inte kunna vara störande i sig. Det är först när jag "låter den" irritera mig och störa mig, som situationen blir störande.

Anders Engquist, författaren till den rekommendabla boken: "Normalt, Nervöst, Neurotiskt" för ett liknande resonemang, när han menar att istället för att säga: "Oh, vad han sårar mig", bör man säga: "Oh, vad jag låter mig såras".

Jag skall beskriva tre olika sätt att förändra upplevelsen av en störning.

1. Avkoppling

Metoden är en upplevelsemässig tillämpning av den första metoden: I. Eliminera störningsfaktorn. Där påpekade jag att om publiken är störande, så kan man för den skull inte be den avlägsna sig. Men man kan istället göra som Ackermann gjorde i Rom, när publiken gjorde allt för att störa henne. Genom sin mentala träning kunde

hon helt enkelt koppla bort publiken. Då spelade det inte längre någon roll vad publiken gjorde.
Det finns åtminstone tre sätt att träna avkoppling:
***a. Mental grundträning*:** Den grundträning, som finns beskriven i boken och i träningshäftet, för också med sig en bättre förmåga att koppla av. Det gäller både en total avkoppling med åtföljande effektiva vila och en selektiv avkoppling. Det senare innebär att avkopplingen endast omfattar de störande momenten.
b. Koncentrationsträning: Som påpekades i avsnittet om den vinnande känslan så innebär en ökad koncentration att man automatiskt kopplar bort det som inte innefattas i koncentrationen. Metoderna i träningshäftet med syfte att öka koncentrationen innebär därför samtidigt en träning i ökad avkoppling.
***c. Dissociationsträning*:** Senare i kapitlet finns en del metoder beskrivna, som syftar till att få kontroll över den vinnande känslan. Exempel på dessa är: - att överlämna åt kroppen - meditation eller - att vara någon annan. Om man lärt sig dessa, så innebär det också att man lärt sig koppla bort störande moment.

2. Hitta det positiva inslaget i det som sker.
Den andra metoden går ut på att minska störningarna genom att förändra attityden och inställningen till det som sker. En störning kan ju vara vad som helst om det irriterar mig, får mig ur jämvikt, får min automatik att försvinna o.s.v.
Ett sätt att göra situationen mindre störande är då att försöka hitta fördelarna. Man utgår från antagandet: Det finns alltid något positivt i allt som händer. Det gäller även det som i början verkar helt igenom negativt. Ger man sig bara tid att fundera, så kan man vara säker på att alltid hitta någonting.
Jag hade förmånen att vara med under den första tävlingen i American Cup, de 7 seglingarna mot den australiensiska båten Grethel. Under den tiden inträffade en hel del malörer, som t.ex. mastbrottet, en kranmaskinist som tappar båten etc. Vid genomgångarna på kvällarna så använde vi bl.a. den här metoden. Det var förvånande att se hur störningar kunde reduceras på det sättet.
Om man tränat mentalt så kan det vara ännu lättare att hitta det positiva i en störning. Om man t.ex. hamnar i ett psykrum, om det blir dåligt väder med regn och blåst, om tävlingen skjuts upp några timmar etc. så är ett sätt att tänka följande: "Va bra, jag vet ju att jag är bättre rustad att möta det här än vad mina motståndare är. Jag är säker på att de kommer att störas mer av det här än vad jag gör".
Det kan t.o.m. gå så långt att jag nästan ser fram mot att det ska inträffa sådana saker, därför att jag vet att jag klarar det bättre än de andra. Då är det inte längre en störning för mig.
När ställningen är jämn i slutet av en match, så är jag säker på att kunna avgöra till min fördel, eftersom jag räknar med att min motståndare blir nervös, när avgörandet drar ihop sig.
Det kan vara svårare att hitta det positiva, om störningsmomentet bara inträffar för mig. Men det är långt ifrån omöjligt. Får jag en trasig duva i början av serien, så kan jag tänka: "Va bra att den inte kom i slutet av serien". Får man den i slutet:

"Va bra att den kommer nu när jag är så koncentrerad".
Ett annat bra förslag är att så fort en störning inträffar så tänker man: "Va bra, nu får jag tillfälle att träna på att inte låta mig störas, jag behöver verkligen träningstillfällen som jag kan få".

Målprogrammeringar under tävling
Som framgick av förra kapitlet, så är målprogrammeringen en viktig del av den mentala förberedelsen. Det innebär dock inte att man kan lägga åt sidan allt vad målprogrammering heter, när tävlingen börjar. Den allmänna målprogrammeringen bör vara klar och man bör också ha förberett kroppen på vad den ska göra.
Tekniken att "låta det hända" eller "överlämna åt kroppen" förutsätter dock att kroppen hela tiden styrs av målprogrammeringar. En del av dem är medvetna, andra är helt automatiserade. Låt mig först ge exempel på hur en medveten målprogrammering kan göras alldeles innan prestationsögonblicket.

Målet först och sedan vägen dit
I boken "Golf my way" menar Jack Nicklaus att ett perfekt slag till 40 % består av rätt inställning (= den långsiktiga målprogrammeringen), till 50 % av en riktig mental bild (= den omedelbara målprogrammeringen) och bara till 10 % av själva swingen. Ändå har det skrivits massor av böcker om hur en rätt swing ska utföras, men inte en enda bok om hur den mentala förberedelsen eller den mentala inprogrammeringen bör göras.
Golf är ju en idrott, där man själv väljer prestationstillfället, d.v.s., man kan själv avgöra när man är färdig att slå eller putta. Detta gör att en golfspelare kan genomföra en ordentlig målprogrammering innan varje slag och inför varje putt. Jag låter Nicklaus beskriva hur han går tillväga för att skapa den rätta mentala bilden.
"Jag slår aldrig ett slag, inte ens på träning, utan att ha en mycket skarp, fokuserad bild av slaget i huvudet. Det är som en färgbild. Först "ser" jag bollen där jag vill att den ska hamna, trevlig och vit och avtecknande sig skarpt mot det gröna gräset. Sedan ändras scenen kvickt och jag "ser" bollen gå dit, hela dess väg, bollbanan, även dess beteende vid landningen. Sedan bleknar bilden bort och nästa scen visar mig själv, när jag utför den swing, som ska förverkliga de tidigare bilderna".
Nicklaus beskrivning är ett mycket bra exempel på hur en målprogrammering kan gå till alldeles innan det verkliga utförandet. Efter det här låter man kroppen ta över och förverkliga bilden, men det ska jag beskriva närmare i nästa avsnitt.
Dwight Stones gör en liknande programmering före varje hopp, men i en annan ordning. Medan han står och koncentrerar sig, ser han sig själv starta ansatsen, springa mot ribban, hoppa upp och klara. Om man iakttar Stones, så kan man se hela det här förloppet eftersom han markerar varje steg med huvudet.
Jag skulle dock vilja rekommendera att som Jack Nicklaus och Tony Jacklin börja med den mentala bilden vid själva målet. I golf ser man alltså bollen på den plats man vill att bollen ska hamna, i bowling ser man klotet träffa käglorna, i löpning ser man målsituationen o.s.v. Bilden av den process som leder fram till målet kommer

sedan spontant, inte genom fria fantasier, utan genom kroppens inlagrade erfarenheter av hur man når ett visst resultat.

Omedelbara målprogrammeringar
Här följer ytterligare några förslag på vilka slags målprogrammeringar som kan vara effektiva alldeles före och under prestationsmomentet.

Öka farten
Om jag springer och plötsligt vill öka farten (springa förbi någon eller spurta o.d.), så kan jag göra det på två sätt. Pröva först med att "ta i" d.v.s. öka spänningen i musklerna, kämpa och anstränga dig verkligen för att få upp farten. Pröva sedan med att istället bara se dig själv öka farten, skapa en bild där du ser hur du glider iväg. Du kommer att bli förvånad över resultatet. Du kommer att uppleva att i andra fallet ökar kroppen omedelbart farten på ett effektivare sätt än i första fallet, "trots" att du inte anstränger dig lika mycket.

Hoppare - tänk uppåt
De flesta människor har väl varit med om den "märkliga" upplevelsen att tre eller fyra personer med sina pekfingrar lyfter en stol med en tung person på, högt upp i luften. Denna och liknande övningar kan ju tolkas så att man skulle kunna bli lättare eller tyngre beroende på hur man tänker, vilket ju verkar vetenskapligt ohållbart. Pröva med att hoppa upp mot något som du inte riktigt når genom att hoppa på vanligt sätt. Gör sedan en målprogrammering att du når upp och hoppa sedan medan du hela tiden "tänker uppåt".

Brottare - tänk nedåt
På samma sätt kan deltagarna i de österländska brottningssporterna lära sig att stå stadigare genom att tänka nedåt. Man förklarar detta med vad man kallar ki (livsenergi). Genom att sänka gravitationscentrum och skicka ett ki-flöde från magen ner i jorden, så upplever man sig bli mycket tyngre. Även andra kan uppleva det. Vid en demonstration sänkte en flicka på 50 kg sin ki-energi så effektivt att en tyngdlyftare inte kunde röra henne ur fläcken.

Fullfölj målprogrammeringen
Lika viktigt som att ha rätt mål är att fullfölja programmeringen till dess att den är genomförd. Det innebär att även sedan man överlämnat själva utförandet till kroppen, så låter man programmeringen ligga kvar tills dess att uppdraget är utfört. Låt säga att jag ska slå en straff i fotboll. Den inre säkerheten finns där, jag tar för givet att bollen kommer att gå in. När jag står beredd, så slår jag först en "mental" straff och ser bollen borra sig in i nätmaskorna på det ställe, där jag planerar att skjuta. Så springer jag fram, jag låter kroppen ta över och genomföra uppdraget. Samtidigt hänger jag på med målprogrammeringen och släpper den inte förrän

bollen är i mål. Ett bra sätt att genomföra detta sista är att föreställa sig att - man följer med bollen in i mål.
Samma teknik kan man tillämpa i många andra sammanhang. Man följer med skottet eller pilen in i tavlan, man följer med bowlingklotet in mellan 3: e och 4: e käglan, man följer med bollen ner i korgen o.s.v. Innan jag gör en golfputt eller slår en passning i fotboll, så kan jag för min inre syn se ett band som utmärker bollbanan. Jag låter sedan bollen följa bandet och "följer med" ner i hålet eller tills mottagaren fått passningen.

Snabba målprogrammeringar
I kapitel 2 presenterades olika typer av idrott. En indelning som gjordes var mellan idrotter, där man själv kan eller inte kan bestämma prestationstillfället. Höjdhopp och golf hör t.ex. till den första typen. I höjdhopp finns visserligen ett antal minuter angivna för varje hopp, men inom denna tidsram så kan man avgöra själv, när man känner sig färdig att starta ansatsen. Detta ger ju en möjlighet att förbereda sig i sin egen takt, att starta ansatsen när man känner att målprogrammeringen är klar. Sådana inslag finns ju även i grenar, som hör till den andra typen, t.ex. straffar, frisparkar och hörnor i fotboll eller servar i tennis.
För övrigt måste man ju i idrotter av typ fotboll och tennis reagera när bollen kommer och inte när man känner sig beredd att handla. När bollen kommer så måste man snabbt bestämma sig för hur man skall möta bollen och var man skall placera den.
I t.ex. bordtennis kommer slagen så snabbt att de mera medvetna målprogrammeringarna inte omfattar enskilda slag utan serier av slag. Jag kan t.ex. bestämma om jag ska spela mer defensivt eller offensivt, slå mer på motståndarnas backhandsida, toppa bollarna mer o.s.v. Det blir då en mer allmän programmering, som sedan påverkar den snabba och ofta automatiska programmering, som styr varje enskilt slag.

Automatiserade målprogrammeringar
De slutgiltiga målen i t.ex. höjdhopp och fotboll är i båda fallen givna, hoppa över ribban och få bollen i mål. Vägen till målet skiljer sig dock avsevärt i dessa båda idrotter. I höjdhopp är vägen till målet standardiserad och rutiniserad, höjdhopparen gör på exakt samma sätt hopp efter hopp. Skulle han råka starta från fel märke så klarar han antagligen inte höjden.
Fotbollen hör däremot till "planerandeidrotterna" (jfr. kap. 2). Vägen till målet kan vara både lång, krokig och mödosam och framför allt, den varierar avsevärt från gång till gång. I början av min fotbollskarriär ställs jag ständigt inför nya situationer. Jag prövar mig fram med olika målprogrammeringar och börjar sortera bort de som inte fungerar. Jag skaffar mig erfarenheter, som så småningom kommer att göra varje enskild målprogrammering alltmer omedveten och automatiserad. Jag kan också som t.ex. Malmö FF avsiktligt träna in ett mer automatiserat spel.

Om man frågar "världens bäste målvakt" Ronnie Hellström, hur han gör för att så ofta hinna med fot- och handparader, gå åt rätt håll o.s.v. så vet han inte det. Han vet inte vad exakt det är hos motståndaren, som ger honom en känsla av, var motståndaren kommer att placera bollen. Dessa omedvetna cues, som får honom att reagera så snabbt att det ibland verkar som om han kan förutsäga vad som kommer att hända, har han skaffat sig genom erfarenhet från många liknande situationer. Utgången av en situation kan leda tillbaka till det som föregick. Denna inlärning ligger till stor del på ett omedvetet plan.
I träningshäftet ges ett förslag om hur man med hjälp av videokamera, som placeras i målet, kan skaffa sig dessa erfarenheter på kortare tid. Eftersom det är fråga om omedveten inlärning, är det viktigt att tillämpa modellen från kapitel 3, d.v.s. att i ett avslappnat tillstånd titta på ett antal olika spelare, som t.ex. springer fram och slår en straff, omedelbart följt av att man ser var bollen går.

På samma sätt är det i andra "planeringsidrotter", t.ex. tennis. Utifrån de synintryck, som jag får av hur motståndaren rör sin racket innan, under och efter slaget och utifrån bollbanan, så vet kroppen utifrån tidigare erfarenheter från liknande situationer, hur den ska möta bollen och hur den sedan ska få bollen till en viss plats på andra sidan.
Det sista skulle jag aldrig kunna räkna ut medvetet. Om jag bestämmer att bollen ska gå längst ner på motståndarens backhandsida, så skulle jag ju behöva räkna ut:

1. Hur långt är avståndet dit?
2. Hur hårt måste jag slå för att komma så många meter?
3. Vilken vinkel måste jag ha på racketen för att få just den bollbanan.

Det här skulle jag aldrig kunna räkna ut. Allra minst som jag ofta inte ens vet vad jag har för vinkel på racketen när jag slår.
Jag har prövat ett par av våra bästa tennisspelare, låtit dom slå och sedan plötsligt skrikit stopp, varvid man får frysa rörelsen och sedan utan att titta beskriva var man tror att man har armen och racketen. Det blir ofta ganska grova fel. Trots att man alltså inte ens vet hur man gör, så går bollen dit man vill att den ska gå. Den gåtan ska vi beröra i resten av detta kapitel.

Låta det hända
Vi talade i kapitel 1 om att den viljemässiga ansträngningen inte var en särskilt effektiv metod, ja ibland hade den en rakt motsatt verkan. I det alternativa sättet att ta kontroll ingick istället "Att låta det hända". Denna metod förutsätter två saker:

1. Att man bestämmer vad som skall hända. Den första principen, målprogrammering, hade ju just detta syfte.
2. Att man har resurser, så att målprogrammeringen kan genomföras.

Som vi har sett så finns det dock många hämmade och blockerade faktorer, vilket gör att det ibland går dåligt trots våra stora resurser. Metoden "att låta det hända" innebär ett bättre utnyttjande av våra resurser utan den krampaktiga ansträngning, som tar så mycket av onödig energi.

Kapitel 6 handlade om "den vinnande känslan", det idealtillstånd som idrottsmän kan uppleva då och då. Detta tillstånd kommer dock alltför sällan beroende på att man i regel inte har kontroll över det. Hade man det så skulle man naturligtvis framkalla "den vinnande känslan i varje tävling. Nu får man nöja sig med att gå och vänta på den och bara hoppas att det inte ska dröja alltför länge innan den kommer nästa gång.
Ett huvudsyfte med de metoder, som jag nu skall beskriva är just att framkalla "den vinnande känslan". Svårigheten här är ju att avsiktligt framkalla något som måste komma av sig själv. Detta låter som en olöslig paradox, men här kommer ändå några förslag på metoder, som är värda att prövas.

Triggers
En trigger är något, som man tar till för att åstadkomma något annat.
Det låter kanske komplicerat, men låt mig ta ett exempel från den mentala grundträning, som beskrevs i kapitel 10. Avslappningsträningen börjar där med att man knyter vänster hand, tar ett djupt andetag och håller andan. När man sedan andas ut, sluter man ögonen, slappnar av i vänsterhanden och låter sedan avslappningen sprida sig ut i hela kroppen. När man efter en tids träning kan slappna av i kroppen och bli helt lugn och säker, så kan man få hela den effekten bara genom att knyta handen och ta ett djupt andetag. Avslappning hör till det, som man inte kan framkalla viljemässigt. Genom att skapa en betingning mellan dessa två konkreta åtgärder och avslappning, så kan man på det sättet ändå få kontroll över avslappningseffekten. Utandningen, ögonslutningen och spänningsminskningen i vänster hand har blivit triggers.
Fördelen med triggers är alltså att man kommer ifrån den viljemässiga ansträngningen att få något att hända. Därför är mentala triggers viktiga i det nya sättet att ta kontroll - att "få det att hända".
Låt mig som exempel ta ett komplicerat rörelsemönster, t.ex. ett hopp i gymnastik eller konståkning. I samband med att man tränar in det, så binds den perfekta rörelsen till en rad cues (utlösande faktorer). Dessa är i regel omedvetna. För att utföra rörelsen måste jag ha gjort en målprogrammering (avsikt), varefter en rad förutsättningar måste uppfyllas för att rörelsen ska komma och vara felfri.
Triggers innebär då att man skapar en utlösande faktor, som man har kontroll över. Man skapar alltså en betingning mellan t.ex. ett ord eller en tanke och en serie rörelser.
Susan Clements, tidigare amerikansk mästarinna i simhopp, menar att hon alltid utförde alla momenten i hoppen bara med tankens hjälp. Hon sade helt enkelt till sig själv "Tum" eller "Flip" och det önskade beteendet följde av sig självt. En jämförelse mellan henne och andra medtävlare visade att de andras hopp åtföljdes av mycket arm- och benrörelser, medan Clements däremot verkade röra sig utan någon fysisk ansträngning. Cerutty hade, trots att hans löpare slog 40 världsrekord, många ideer, som aldrig accepterades av hans samtida eller efterföljare. En av dessa var att

löpningen började i händer och fingrar. Armarna och händerna initierar drivkrafterna i löpningen. Medvetenheten bör alltså flyttas till övre delen av kroppen, så följer benen sedan automatiskt.
Även om det inte finns något vetenskapligt fog för sådana ideer, så fungerade de tydligen på Ceruttys löpare. Orsaken till detta var antagligen att tankarna på överkroppen blev triggers, som utlöste den önskade effekten.
I avsnittet om sömn nämns om alla de metoder, som människor använder för att lättare somna. Det gemensamma i alla dessa metoder är att de är triggers, som får sömnen att komma.
En trigger kan skapas genom vanlig inlärning eller genom att man skapar en betingning under hypnos. Den kan också uppstå genom att man skapar en stark förväntan om att en viss åtgärd kommer att följas av en viss effekt.
I nästa avsnitt, koncentrationsträning, finns trigger-metoden med. Den kommer också igen i träningshäftet och ingår i flera av metoderna där.

Koncentrera dig inte utan låt koncentrationen komma
Rubriken speglar det som är den största svårigheten med koncentration. Som nämnts tidigare så är koncentration en passiv process, som man inte kan framkalla viljemässigt. Den kommer av sig själv om man kan skapa den rätta situationen. Detsamma gäller ju t.ex. sömn. Man kan inte somna utan man måste låta sömnen komma.
Tony Jacklin har beskrivit hur han har försökt att nå detta tillstånd genom någon viljeakt, men att han aldrig lyckats. Han fortsätter: "När jag är i denna totala koncentration, då lever jag helt och fullt i nuet. Jag är helt engagerad och lever mig fullständigt in i vad jag gör just då. Det sista är det viktigaste. Det är dock ett mycket svårt tillstånd att nå. Det kommer och försvinner. Om du går ut på banan och säger: "Idag måste jag koncentrera mig, så är du fel ute. Koncentrationen måste redan finnas där."
Nyckelordet för att nå koncentration tycks vara intresse, engagemang. Om man läser en intressant bok, så är koncentrationen inget problem. Om man däremot läser något därför att man måste, utan att vara speciellt intresserad, så kan man läsa en sida och sedan komma på att man inte fattat ett enda ord. Tankarna har varit på annat håll. Var? Ja, på något som just då är intressantare.
Det finns ytterligare en orsak till att koncentrationen kan störas. Om jag har ett krav på mig att jag måste vara koncentrerad, så finns samtidigt ofta en rädsla för att jag inte ska kunna nå den nödvändiga koncentrationen. Rädslan hindrar koncentrationen. På samma sätt skapar kravet att somna en rädsla för att inte kunna somna, vilket försvårar insomnandet.
Hur ska jag då få koncentrationen att komma. Jag tror att man kan gå till väga på två olika sätt.
1. Genom att öka intresset och engagemanget för det som man bör vara koncentrerad på. Detta innebär att man försöker komma till rätta med monotoni och uttråkning. Det finns övningar beskrivna i träningshäftet, som syftar till att öka

inlevelsen i det man håller på med. Som Gallwey säger: "Det räcker inte med att säga till någon: Titta på bollen." Nej, man måste istället fångas av bollen, och då måste man vara intresserad av den. Detta går lättare om man upplever bollen som en vän och inte som en fiende.
2. Det är inte bara låg aktivering av typ uttråkning, som hindrar koncentrationen utan också dess motsats, en hög aktivering. Detta gäller speciellt när denna yttrar sig som spänning och nervositet. Som vi sagt tidigare innebär nervositet en rädsla för att misslyckas. Tankar på det som inte får hända, det man är nervös för, bryter lätt koncentrationen. Därför syftar de metoder, som finns beskrivna under rubriken "Mental grundträning", också till att öka koncentrationsförmågan.
3. Den tredje typen av metoder skiljer sig från de båda tidigare. Dessa byggde på att öka koncentrationen genom att öka engagemanget och att kontrollera aktiveringsgraden.

Den tredje metoden innebär att man skapar en betingning, dvs. man skapar en koncentration, som automatiskt kommer att utlösas i en viss situation. Själva innehållet i betingningen kan lyda så här: "Varje gång du stiger upp på startpallen för att simma ett tävlingslopp, så kommer du automatiskt att bli fullständigt koncentrerad på uppgiften. Steget upp på startpallen kommer att vara en signal, som omedelbart utlöser en total koncentration och en positiv tändning. Allting annat försvinner."
Betingning eller signalinlärning förekommer hos alla människor. Vi reagerar t.ex. känslomässigt på en mängd signaler i vardagslivet, ett visst musikstycke, en lukt, symboler som flaggor och kors, ord som frihet, kärlek, vinna och förlora.
Problemet är att vi i regel har mycket liten kontroll över dessa betingade reaktioner. Om en idrottsman alltid reagerar med nervositet och hjärtklappning varje gång han stiger upp på startpallen, så gör han det även om han anstränger sig att bli av med denna icke önskvärda betingning.
Om man istället ska betinga in total koncentration till startpallen, så måste man bygga på grundträningen och kombinera den med hypnosteknik. Principerna bakom metoden har jag utvecklat närmare i en del tidigare experiment, som gällt inlärning. Det skulle dock ta för stort utrymme i anspråk att redovisa utvecklingen av metoden. För intresserade hänvisar jag till min bok: "Hypnosis and posthypnotic suggestions" (Veje, 1974).
I träningshäftet finns beskrivet hur du rent konkret kan gå till väga för att skapa en sådan betingning.

Låt bollen fånga dig
Ett sätt att bli koncentrerad på uppgiften var alltså att låta sig fångas av någonting, t.ex. bollen. Detta är egentligen en slags meditativ teknik, men istället för ett mantra (TM) eller en kroppsfunktion (zen-meditation) så kan man låta tankarna fångas av någonting i själva idrotten, så att man glömmer bort att tänka på vad man gör och hur man gör det eller på resultatet. Det är alltså lättare att leva i nuet, om man

fångas av någonting i spelet. Man funderar då inte på vad som har hänt och man kalkylerar inte över vad man tror ska hända.
Här följer några förslag på hur man kan gå till väga. Några av dessa är hämtade från Gallwey.

1. Själva bollen
Billie Jean King, som verkligen hade förmågan att koncentrera sig, brukade ofta sitta och titta på tennisbollen för att fånga upp detaljer i dess form, färg, yta, mönster m.m. Hon upplevde att detta ökade hennes inlevelse i bollen.
Jag har uppmanat tennisspelare att ha med en tennisboll var man än är, plocka fram den då och då, titta på den och försöka bli intresserad av den, lära sig att tycka om den. Som vi sa förut så fångas man av något man tycker om.

2. Bollen i rörelse
Rörelser har lätt att fånga oss. Redan som bäbisar fascinerades vi av rörelser, redan innan vi kunde urskilja och känna igen föremål. I denna metod låter man sig alltså fångas av rörelsen hos bollen, man låter blicken åka med bollen, och man intresserar sig för bollbanan. Vad har bollbanan för geometrisk form, var har bollen sin högsta och lägsta fart, var slutar den höja sig o.s.v.
Kan man fångas av detta så glömmer man allt om forehand och backhand, om svåra och lätta bollar, om hur man ska möta bollen, d.v.s. man överlämnar allt sådant till kroppen medan psyket är fullt upptaget med bollbanan.
Detta fungerar ofta bra så länge bollen är i rörelse. Många bollar vinns eller förloras dock i pauserna mellan bollarna, genom att tankar på t.ex. resultatet då lätt dyker upp. Därför kan det vara lämpligt att kombinera dessa metoder med en koncentration på sin egen andning dessemellan, så som du kanske såg att Arthur Ashe gjorde vid Wimbledonfinalen mot Jimmy Connors.

Överlämna åt kroppen
Ställ dig framför en trappa och fundera på hur du ska komma upp för trappan. Vilka muskler ska aktiveras? I vilken ordning ska de jobba? Vilken spänning bör det vara i antagonisterna? Det här skulle du knappast kunna räkna ut och framför allt du skulle inte kunna åstadkomma det här.
Hur kan man då komma upp för trappan? Jo, man bestämmer sig för det och sen överlämnar man själva utförandet åt kroppen. Den vet bäst själv hur den ska göra för att komma upp. Du behöver inte ens fundera på hur den gör det. Det är faktiskt t.o.m. så att om du börjar fundera på hur den gör det, så går det genast sämre. Det här lärdes in tidigt, när vi lärde oss gå och hålla balansen. Men även det som lärts in senare fungerar på samma sätt. Om du lärt dig spela efter noter, så behöver du inte för varje not fundera: Vad är de det för prick? Ett G. Vilken tangent är G? Vilket finger ska jag använda? En violinist kan komma upp till 800 toner per minut, alltså över 13 toner per sekund. Det skulle ju vara helt omöjligt om man behövde tänka på varje ton.

Noterna skapar istället en upplevelse av musiken, som vidarebefordras Ideomotorisk till fingrarna. Fingrarna skapar automatiskt musiken utifrån målprogrammeringen och man kan faktiskt ligga en halv takt före fingrarna med tankarna.
Om jag börjar tänka på hur fingrarna gör det så är det klippt. Likadant om jag ofta hakat upp mig på ett visst ställe. Eftersom kroppen automatiskt följer tidigare erfarenheter, så kan fel uppstå genom att de tidigare erfarenheterna innehåller ofta återkommande felreaktioner. Men fel kan också uppkomma genom att man försöker undvika ett fel, man ska skärpa sig, med påföljd att psyket börjar lägga sig i vad kroppen gör. Uttrycket "kroppen vet bäst" anknyter naturligtvis till hjärnan, men mycket av motorisk inlärning och motoriska färdigheter finns ju lagrade på en omedveten nivå, varför det är lättare att förstå om man istället talar om kroppen.
Vara någon annan
Som exempel på de övriga metoder, som jag har prövat för att försöka framkalla "den vinnande känslan" kan jag nämna en, där jag får föreställa mig att jag är någon annan. Jag fick iden från en rysk forskare, Raikov, som har använt metoden för att få människor att "släppa loss" konstnärligt och musikaliskt. Många av hans försökspersoner gjorde bättre resultat, om de fick leva sig in (med hjälp av hypnos) att de var någon känd konstnär eller musiker. Detta beror antagligen på att man då lägger åt sidan tankarna om vad man tror att man kan och inte kan.
Under 1977 prövade jag tillsammans med Helena Anliot olika metoder för att framkalla den vinnande känslan. Vi testade metoderna i bordtennis, där vi är mycket jämna. Den metod som fungerade bäst var den här. Under djup avkoppling fick hon suggestioner om att hon efteråt skulle känna sig som Kjell Johansson. Resultatet blev att hon sopade bordet med mig och vann i tre raka set. Det kändes som om någon annan höll i racketen, allt gick av sig själv.
Metoden kan egentligen ses som en variation av eller utveckling av att "överlämna åt kroppen".

Lovsång till kroppen
Att lära sig "överlämna till kroppen" är nyckeln till den vinnande känslan och till bra prestationer. Det är i kroppen, som erfarenheterna finns. Kroppen har genom flera års träning och tävling lärt sig hur den ska kunna åstadkomma ett visst resultat. Det är alltså kroppen, som kan få en målprogrammering att förverkligas.
Psyket har hand om två saker. Det första är att skapa målen och programmera in dessa. Det andra är att skapa en uppladdning, en tändning, en intensitet och glöd, som ska bära ända fram till målet. Men resten sköter kroppen bäst själv. Det enda psyket kan göra, när det gäller själva utförandet, det är att störa kroppen. Kroppen vill fungera cybernetiskt, i likhet med den målsökande raket, som automatiskt söker sig fram till målet.
Gör du en miss så betrakta den som en paus, som kroppen tog. Men betrakta den som en tillfällig paus. Du vet hela tiden att din kropp kan det här. Det har den visat massor av gånger. En miss är alltså inte på något sätt representativt för kroppen.

Därför kan du omedelbart lägga den åt sidan och inte fundera mer över den. Du låter kroppen fortsätta som vanligt och låter inte missen störa automatiken.
Ett gott självförtroende innebär också att du har förtroende för din kropp. Du har förtroende för de kunskaper, förmågor och erfarenheter, som finns i din kropp. Detta ger dig en inre säkerhet. Samma känsla som när du rattar en bil som du vet har mycket goda egenskaper. Din kropp har vid flera tillfällen tidigare visat vad den verkligen går för och den kan göra det varje gång i fortsättningen om den bara får tillfälle.
Din kropp har resurserna och sen hänger det på dig om du låter den få visa, vad den verkligen går för.

KAPITEL 13
Speciella metoder

Självhypnos
Hypnos i någon form och i någon utsträckning har hittats hos alla folk, vars aktiviteter blivit tillräckligt skildrade. Det gäller både primitiva och högt utvecklade kulturer. Den äldsta skildringen av hypnotiska fenomen går tillbaka ända till 2000 år f. Kr.
I slutet av 1700-talet blev hypnosen ordentligt uppmärksammad genom Mesmers verksamhet, hundra år senare införlivades den på allvar med den medicinska forskningen och en bit in på 1900-talet med den psykologiska forskningen. De senaste 10 åren har utmärkts av ett ständigt ökat intresse för hypnos, som i Sverige bl.a. tagit sig uttryck i bildande av Svensk förening för klinisk och experimentell hypnos, i vilken ingår läkare, tandläkare och psykologer.

Vad är hypnos?
En mängd mer eller mindre omfattande teorier om hypnos har lagts fram, de flesta under de sista 20 åren. En svaghet hos många av dessa teorier är att de försöker förklara hypnos genom huvudsakligen en enda faktor. Hypnos måste ses som resultatet av en samverkan mellan flera samtidigt och/eller successivt verksamma faktorer av både fysiologisk och psykologisk natur. Det ligger dock utanför ramen för detta kapitel att gå in närmare på dessa faktorer och jag skall därför nöja mig med att ge exempel på en faktor av betydelse. I ett tillstånd av förändrat medvetande, där man är mer eller mindre avkopplad från omgivningen, så minskar den s.k. realitetstestningen. Låt mig ta ett exempel. Jag träffar en storrökare och säger till honom: "Från och med nu är du helt likgiltig för allt som har med rökning att göra." Även fast denne hör vad jag säger och förstår vad det innebär, så händer antagligen ingenting. Varför? Jo, han använder sig av realitetstestning, d.v.s. han testar uttalandet med sin egen erfarenhet och eftersom det inte stämmer, så förkastar han det. Hade han däremot varit i det avkopplade tillstånd som man kan kalla hypnos, så hade hans möjlighet till realitetstestning varit mycket mindre eller ingen alls, och uttalandet eller suggestionen hade därför gått in och blivit verklighet.
Suggestionen hade i detta fall inte bara verkat under hypnos utan också fortsatt att verka efteråt i vaket tillstånd. Man kan säga att en skillnad mellan hypnos och meditation är att hypnos inte bara ger avkoppling och vila utan framför allt ger möjligheter att påverka det vakna beteendet. Man kan alltså under hypnos programmera in effekter, som kommer att verka i vardagslivet i de situationer, där man har behov av hjälp.

Kan alla uppleva hypnos?
Man kan säga att alla människor är mottagliga för hypnos, mer eller mindre. För att uttrycka graden av avkoppling talar man om "hypnosdjup". Det som varierar mellan människor är hypnosdjupet och tiden det tar att nå detta djup. Denna olikhet i mottaglighet har ingenting med sådana faktorer som kön, begåvning eller personlighet att göra. Det enda sättet är att pröva. Första gången går det i regel dåligt. Man är ofta lite spänd och avvaktande inför vad som skall hända och detta försämrar resultatet. Andra gången går det bättre och efter 5-10 gånger har de flesta nått sitt maximala djup. För vissa kan det dock ta längre tid. En av mina patienter använde t.ex. hypnosskivan mycket länge utan någon mera påtaglig effekt. Efter att ha lyssnat på den 3 gånger om dagen i 3 månader nådde hon plötsligt ett relativt djupt stadium av hypnos. Effekten av så långvarig träning har hittills inte undersökts närmare, varför detta exempel kan vara en tröst för dem som kämpar för att nå ett djupare stadium av hypnos. Även om användningsområdet vidgas vid djupare hypnos, så kan man dock ha stor nytta av hypnos, även om man bara når ett lättare stadium.

Vad är självhypnos?
Man brukar skilja mellan självhypnos (eller autohypnos) och heterohypnos. Vid heterohypnos ges instruktionerna och suggestionerna av en utomstående hypnotisör, vid självhypnos sköter man detta själv. Eftersom heterohypnos innebär en behandling av en annan människa, bör denna endast ges av läkare, psykolog eller tandläkare. Självhypnos, som alltså innebär en ökad möjlighet att påverka sig själv, bör däremot enligt min mening spridas till så många människor som möjligt.
Det finns människor, som är lite rädda för hypnos, därför att dom tror att man under hypnos förlorar kontrollen över sig själv. I själva verket är det precis tvärtom, hypnos innebär en större kontroll över sig själv, en ökad möjlighet att påverka sig själv. Tydligast upplever man detta i samband med självhypnos.

Vila eller aktiv påverkan
Självhypnos kan användas till att vila, koppla av och få nya krafter. Det kan också användas för att meditera. Det man framför allt tänker på i samband med självhypnos är dock den mera styrda och kontrollerade självpåverkan, där man försöker nå vissa mål. Jag skall nämna två metoder, som man kan använda sig av i självhypnos.

1. Suggestioner
Självhypnos innebär ett tillstånd av ökad suggestibilitet. Säger jag till mig själv i vaket tillstånd att "nu försvinner den här besvärliga huvudvärken" eller "nu känner jag mig glad", så händer i regel ingenting. Säger jag samma sak när jag befinner mig i självhypnos, så märker jag omedelbart 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 formulera dem i tankarna, men ibland fungerar det bättre om man säger dem halvhögt. Det vanligaste är s.k. posthypnotiska suggestioner, d.v.s. suggestioner som man ger under självhypnos men som skall verka efteråt i vaket tillstånd. Dessa kan vara allmänna av typen: "För varje dag kommer jag att känna mig lugnare och mer harmonisk", eller mera situationsinriktade: "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 skall vara borta. Den gamla förknippningen "situation-oron" har ersatts med motsatsen "situation-lugn".

2. *Föreställningar*
Den metoden finns utförligt beskriven i andra kapitlet.

Uppvaknande
Eftersom man i självhypnos har kontrollen, så är uppvaknandet inget problem (uppvaknandet är inget bra ord, eftersom det inte är fråga om sömn, men det finns inget annat lämpligt ord). Man kan själv bestämma på vilket sätt man vill vakna upp, t.ex. genom att räkna nedåt från 10 till 1 eller genom att ta tre djupa andetag. Innan man bestämmer sig för att vakna bör man ge sig några lämpliga posthypnotiska suggestioner, som skall verka efter uppvaknandet. Man kan t.ex. säga: "Jag kommer strax att vakna upp och då kommer jag att känna mig lugn, avspänd, harmonisk, pigg och glad. Jag tar nu tre djupa andetag och sedan är jag helt vaken och känner mig bra på alla sätt". Jag har inte träffat någon eller hört talas om någon, som haft svårigheter att väcka sig ur självhypnos.

Användningsområden
Några exempel på kliniska och icke-kliniska användningsområden: Stress, spänning, trötthet: Självhypnos ger en effektivare vila, en djupare avspänning och ny energi.
Situationsrelaterade problem:
De flesta människor upplever att vissa situationer kan vara besvärligare än andra. Man reagerar kanske med nervositet, oro, rädsla, med hjärtklappning, rodnad, svårt att tala o.s.v. Sådana problem är mycket tacksamma att påverka med självhypnos.
Rökning, övervikt, sömnstörningar och sexuella besvär är exempel på problem, där man ofta når bra resultat med hypnos.
Konst, musik o.d.: Självhypnosen kan också användas för att öka inspiration och inlevelse och till att locka fram och utveckla dolda anlag.

Idrott

Det finns i huvudsak två sätt att gå till väga, när det gäller prestation och hypnos/självhypnos. Det ena är att låta någon prestera medan personen befinner sig i hypnos. Det andra är att med hjälp av posthypnotiska suggestioner och bildmässiga inprogrammeringar påverka prestationen.

Aktiv hypnos

Det första innebär en form av aktiv hypnos. För några år sedan blev jag ombedd att i ett TV-program berätta en del om hypnos. Samtidigt ville man ha en demonstration. Vi brukar dock av olika skäl undvika demonstrationer i radio och TV. Eftersom de stod på sig, fick jag för mig att jag skulle demonstrera en annan form av hypnos, än man vanligtvis tänker sig.

Jag bad en kvinnlig patient, Gerd, att medverka. Gerd var just då intagen på psykiatriska kliniken för fobiska besvär. Hon fick ångest, när hon var tillsammans med andra människor. Det här var ett TV-program, som gick direkt och med mycket människor inblandade, så normalt skulle det varit en omöjlig situation för Gerd. Hon hade dock prövat hypnos ett par gånger och visste att hon under hypnos kände sig lugn och trygg. Hon fick också löfte av mig att få vara i hypnos under hela programmet. Innan programmet gick hon ner i hypnos, varpå jag gav henne instruktioner att öppna ögonen och bete sig som vanligt men hela tiden stanna kvar i det hypnotiska tillståndet.

När programmet började satt vi några stycken vid ett bord och pratade och ingen kunde se att det var något ovanligt med Gerd. Så småningom kom då frågan: "Men hur kan man då se att Gerd är i hypnos?" För att visa det, bad jag först programledaren låna mig sin hand. Efter att ha sagt till henne att översidan på handen skulle bli helt känslolös, stack jag henne med en nål. Hon ryckte till och sa "Aj". Det hade alltså inte hänt någonting, trots att hon hört vad jag sa och trots att hon förstått vad det innebar. Den realitetstestning, som vi har i normala fall, hindrade alltså informationen att gå in.

Sedan upprepade jag samma sak med Gerd och hon kände ingenting på handen. Det viktiga här var inte att jag sa någonting, utan att hon hade använt sin förmåga att gå in i ett tillstånd, där information i form av suggestioner verkar på ett effektivare sätt än annars. Men den informationenkan hon lika gärna ge sig själv. Gerd fick därför pröva med att säga samma sak till sig själv, nu inriktat på andra handen. Det fungerade naturligtvis lika bra.

Trots att man i den aktiva hypnosen är med i det som händer, så är man samtidigt avskärmad. Man kan t.ex. uppleva det som om man hade murar omkring sig. Bara det som man för in i medvetandet, är man just då medveten om.

Detta kan ju tyckas vara ett idealtillstånd i många idrotter, att effektivt kunna koppla bort alla störningsmoment, att vara helt koncentrerad på det man gör. Samtidigt finns det dock för idrotten negativa inslag i den aktiva hypnosen. Man är mer letargisk, rör sig långsammare och har inte samma förmåga att anpassa sig till förändringar i den yttre situationen.

Aktiv hypnos skulle kunna passa sådana grenar som t.ex. skjutning mot fasta mål. Vissa öststatsskyttar uppträder på ett sätt, att jag skulle bedöma att de befinner sig i en form av aktiv hypnos. Ibland kan de då inte ens korrigera siktet själva utan handlar först när tränare säger: "Ett snäpp höger".

Posthypnotiska suggestioner

Rubriken står för suggestioner, som ges under hypnos, men som ska verka efteråt i vaket tillstånd. Effekten kan bindas till uppvaknandet eller utlösas med en viss tidsfördröjning. Det mest användbara är dock när man binder effektueringen till en signal. Detta innebär att det är först när signalen kommer, som den inprogrammerade effekten utlöses. På detta sätt kan man få kontroll inte bara över slag av effekt utan också när den ska komma.

Som signaler kan man använda vad som helst, som man under hypnos ger signalvärde. Det kan vara ett ljud, ett ord, en rörelse, ett visst beteende eller en situation. Om man använder situationer som signaler, så har jag funnit att de fungerar bättre om de görs mer specifika. Istället för att säga: "Varje gång du ska simma ett lopp, så kommer du att vara helt koncentrerad, helt avkopplad från allting annat o.s.v., så fungerar det bättre om man säger: "När du stiger upp på startpallen på bana 4, så..."

Posthypnotiska suggestioner är en metod, som ger stora möjligheter att förstärka önskvärda betingningar och försvaga icke önskvärda betingningar. Det är också en av de mycket sällsynta metoderna, som kan ge "one trial learning", d.v.s. som efter ett försök kan skapa en betingning, som sedan sitter.

Psykologisk doping

Hypnos är alltså ett förändrat medvetandetillstånd, som i sig själv ger vila och avkoppling men där man också kan applicera många olika metoder för en mer målinriktad påverkan. Att säga att man använder hypnos säger inte mycket om man inte samtidigt talar om på vilket sätt man använder hypnos. Den fysiologiska bilden hänger t.ex. inte samman med hypnosen i sig utan med vad man gör under hypnos.

Detta innebär förstås att man också kan missbruka hypnos och självhypnos. Som en form av missbruk ser jag försöken att med hjälp av hypnos skärma av trötthetseffekterna. Detta kan man ju också uppleva i samband med "den vinnande känslan", men här kan man då gå längre och förändra smärtkänsligheten radikalt. Jag har arbetat med hypnos på smärtpatienter och vet hur effektiv metoden kan verka på vissa personer. Samtidigt har jag alltid varnat för att ta bort smärta innan man vet vad den står för och innan man vidtagit åtgärder för det som orsakar smärtan.

Psykologisk doping skulle då innebära att man med hjälp av t.ex. posthypnotiska suggestioner radikalt minskar känsligheten för trötthet och smärta. Riskerna är här desamma som vid medikamentell doping, nämligen att man överskrider gränsen för vad kroppen klarar av. Idrottshistorien börjar ju för 2000 år sedan med ett sådant fall, den förste maratonlöparen, som föll ner död på mållinjen.
Rätt använd kan dock hypnos och självhypnos i framtiden bli en metod, som hjälper idrottsmän att på ett effektivare sätt använda sig av de principer, som denna bok behandlar.

Autogen träning
Den klassiska autogena träningen utarbetades som metod av den tyske läkaren Johannes Schultz i början av 1900-talet. Den kan ses som en standardiserad form av självhypnos. Metoden försöker utveckla en ökad sensorisk medvetenhet av pågående fysiologiska processer, framför allt muskelavslappning, tyngd, kroppsvärme, hjärtslag och andningsrytm.
I träningen ingår två serier av övningar, standardövningar och meditativa övningar. Standardövningarna är mer fysiologiskt inriktade och syftar till kontroll över muskulatur, cirkulationssystem, andningen m.m.

Autogen träning bygger på tre huvudprinciper:
1. Minskat intag av yttre stimulering och därigenom en ökad medveten
het om inre processer.
2. Mental upprepning av psykofysiologiskt anpassade verbala formler. ("Min arm är tung och varm")
3. Passiv koncentration utan ansträngning.
Det tillstånd, som uppnås genom autogen träning, är diametralt motsatt det som uppstår vid stress. Många stressbesvär försvinner därför automatiskt i samband med autogen träning. Metoden avser också att öka förmågan till självkontroll och självpåverkan.

Standardövningarna är sex till antalet och består av:
1. **Tyngd**. "Min högra arm är bekvämt tung." När känslan av tyngd vid övningen börjar komma regelbundet blir mer uttalad och börjar spridas till andra kroppsdelar, så utvidgas formeln till att omfatta vänster arm, båda armarna, höger ben, vänster ben, båda benen, både armar och ben.
2. **Värme**. "Min högra arm är bekvämt varm." Samma progressiva procedur som med tyngd.
3. **Hjärtslag**. "Hjärtat slår lugnt och jämnt," eller passiv observation av hjärtats slag.
4. **Andning**. "Andningen jämn - det andas i mig," eller passiv observation av andningen.
5. **Inre värme**. "Solar plexus är bekvämt varmt."
6. **Pannan**. "Pannan är bekvämt sval."

I den klassiska autogena träningen tog det mellan 6 och 12 månader att gå igenom dessa övningar. Först därefter fick man fortsätta med de meditativa övningarna. I vissa moderna versioner har man kortat ner denna tid, men kortare tid än 6 veckor förekommer inte. Man anser alltså att den tiden minst behövs för att kunna skapa nödvändiga betingningar. Allteftersom träningen fortskrider och de sex övningarna väl är genomgångna, så kan de kortas ner.
Varje övning praktiseras således under minst 1 vecka, helst flera. Övningen upprepas 3 gånger per dag och vid varje övningstillfälle upprepas proceduren och avslutningen tre gånger. Inom varje procedur upprepas formeln 4 -7 gånger.
Efter ett antal månaders träning ska det vara möjligt att nå ett förändrat medvetandetillstånd genom att bara tänka: Tyngd - Värme, puls och andning - solar plexus - pannan. Sedan kan det tillståndet, precis som hypnos, användas för att programmera in andra önskvärda effekter.
En fördel med autogen träning är den noga strukturerade uppläggningen, man kan varje dag och varje träningstillfälle följa ett uppgjort träningsschema. Nackdelen är den avsevärda tid som det tar innan man kommit igenom hela programmet. Detta gör att många hinner tröttna på vägen. Personligen skulle jag rekommendera att man börjar med en metod, som snabbare leder fram till självhypnos. Fungerar inte detta så är autogen träning ett viktigt alternativ.
Begreppet autogen träning är välkänt för många idrottsmän, eftersom det var den första metod för mental träning, som på ett mer systematiskt sätt började användas inom idrotten. I och med att begreppet blev etablerat, så har det sedan ibland använts som beteckning på all mental träning. Det är alltså viktigt när man hör om autogen träning att ta reda på om det är den klassiska formen eller någon annan variant, som man avser.

Meditation
Meditation är ett samlingsnamn för en mängd olika tekniker, som använder sig av den autogena träningens tredje huvudprincip: Passiv koncentration utan ansträngning. Koncentrationen kan riktas mot kroppsliga processer som i zen-meditation eller mot ett mantra (ljudkombination) som i transcedental meditation.
De flesta meditationstekniker startar med att man sätter sig orörlig i en ställning, som inte bara är bekväm, utan som placerar huvud, nacke och ryggrad i en rak vertikal linje. För att behålla den ställningen fordras en viss om än liten muskulär ansträngning. Denna är i regel tillräcklig för att hindra meditatören att somna, men ändå så liten att den tillåter de kinestetiska receptorerna att minska ner eller sluta sända till hjärnan, vilket medför att delar av eller hela kroppen börjar försvinna. Eftersom mycket av den personliga identiteten kommer från kroppsbilden, så kan denna borttoning underlätta uppkomsten av ett förändrat medvetandetillstånd.
Ornstein har delat in meditationsteknikerna i tre grupper:
1. Koncentrativ meditation
2. Öppnande meditation
3. Expressiv meditation

Jag begränsar mig här till att kommentera den första gruppen, detta med tanke på den roll som koncentrationsförmågan spelar i tävlingsidrott.

Koncentrativ meditation
Gemensamt för denna grupp av tekniker är att man under en bestämd tid begränsar medvetenheten till en enda oförändrad stimulering. Hur detta sker kan variera en hel del i olika metoder. Meditatören kan t.ex. fixera ett visst föremål med blicken eller upprepa ett visst ljud, en sång eller bön. Han kan göra detta tyst eller högt. Ibland används fysiska övningar, som då upprepas om och om igen.
Jag ska kort nämna om två former av koncentrativ meditation, nämligen zen-meditation och yoga.

Zen-Meditation
Koncentrationen inriktas i början på andningen. Den första övningen kan t.ex. vara att räkna sina andetag från 1 till 10 om och om igen. Så småningom flyttas uppmärksamheten över till själva andningsprocessen, hur luften når näsan, går ner i lungorna, dröjer kvar där för att sedan försvinna ut igen. Detta är ett enkelt sätt att börja meditera. Andningen är ju en rytmisk aktivitet som alltid finns tillgänglig (jfr. Arthur Ashe i Wimbledonfinalen mot Jimmy Connors).
Meditatören lär sig så småningom att sitta orörlig i lotusställning och att meditera omkring en mer avancerad uppgift, en paradox eller ett koan. Det finns inget logiskt eller verbalt svar på denna uppgift. Svaret skall istället komma spontant genom ett nytt medvetande, som erhålles genom själva koncentrationsprocessen.

Yoga
Också i yogaövningarna spelar den koncentrativa meditationen en viktig roll. Även här syftar den till att nå ett förändrat medvetandetillstånd. I detta tillstånd ökar möjligheten att påverka "icke viljemässiga" fysiologiska processer som t.ex. puls, blodflöde, andning och matsmältning. Det finns många mer eller mindre vetenskapliga rapporter om yogamästare, som begravts levande, som stoppat puls, andning o.s.v. Jag har själv studerat personer på Bali, som under trance dansat barfota på glödande kol utan att få några synbara skador på fötterna.
Yogameditationen använder sig ofta av mantras, d.v.s. välljudande ord eller ljudkombinationer, som lätt kan upprepas. Exempel på sådana är "Ohm", "Ayn" eller hela meningar som "Om mani padme hum." Instruktionerna är att repetera mantrat om och om igen antingen högt eller tyst för sig själv. Mantrat spelar här samma roll som andningen i zen-meditationen.

Transcedental Meditation
De sista åren har en form av mantram yoga blivit känd och spridd i västvärlden. Den kallas för transcedental meditation (TM), ibland också för "the science of creative intelligence".

Utövaren erhåller ett personligt mantra och repeterar det tyst om och om igen i 20 minuter, morgon och kväll. Man kan själv välja kroppsställning men bör sitta bekvämt. Ljuden i mantras är även här melodiösa och inkluderar många M och vokaler.

The Relaxation Response
Herbert Benson, medicinarprofessor vid Harvard, har arbetat fram en variant till TM, där han avlägsnat det som är onödigt och mystiskt. Tekniken är så enkel att vem som helst kan starta meditera hemma utan att behöva kontakt med någon meditationsrörelse eller lärare. Som mantra har han använt räkneordet "one".
Om du vill pröva det så sätt dig bekvämt, slut ögonen, slappna av, andas genom näsan och upprepa "one" varje gång du andas ut. Fortsätt så i 20 minuter. Utförligare instruktioner hittar du i träningshäftet.

Några tillämpningar i idrott
Spontana effekter
Meditation liknar den mentala grundträningen på så sätt att bägge bygger på spontaneffekter. Man arbetar inte med ett visst problem eller för att nå en viss effekt, som man gör i den direkta mentala träningen.
Det finns ett tiotal studier, som försöker relatera meditationen till fysiska prestationer. De flesta av dessa mäter förmågor av typ reaktionstid, men en indisk studie (Reddy et al., 1974) jämförde 2 grupper av vardera 15 idrottsmän, där en av grupperna fick träna TM under 6 veckor.
Meditationsgruppen förbättrades mer än andra gruppen i löpsnabbhet, i ett smidighetstest och i stående längdhopp.
Andra studier skiljer på två effekter av meditation. En temporär som kommer alldeles efter en meditation och en kumulativ som följer efter en tids mediterande. Det finns dock ingen studie hittills som har jämfört effekten av meditation med den prestationsförbättring, som följer av samma tids mentala grundträning.

Mandalas
Vissa yogaövningar bygger på visuell meditation. Man fixerar en bild, ett mandala. Detta kan vara mycket enkelt, t.ex. en cirkel, eller mycket komplicerat som i Yantra eller Trantric. I en av dessa tekniker fixerar man ett vanligt yttre föremål, t.ex. ett ljus, en vas o.d.
Bland teknikerna för att "överlämna åt kroppen" nämndes också koncentration på bollen. Eftersom koncentrationen är en passiv process borde uppmaningen att "titta på bollen" omformas till "låt dig fångas av bollen". För att underlätta detta kan man under en tid meditera med bollen som mandala. Konkreta instruktioner för detta finns med i träningshäftet.

Meditativ löpning
En intressant metod är att kombinera löpning och meditation genom att lära sig springa meditativt. Detta ska jag nämna mer om i nästa kapitel.

Biofeedback

Biofeedback är en metod som syftar till att nå kontroll över fysiologiska processer. Man lär sig att påverka autonoma, "ickeviljemässiga" funktioner, som t.ex. puls, blodtryck och temperatur. För detta fordras omedelbar feedback, d.v.s. att man hela tiden får kunskap om hur man lyckas. Yogamästarna får denna kunskap genom att minska bruset, d.v.s. att avlägsna konkurrerande stimulering. I biofeedback gör man tvärtom, man förstärker signalen.

Om jag t.ex. kopplar min puls till en ton så att en pulshöjning orsakar en ton med högre frekvens och tvärtom, då får jag hela tiden information om hur min puls förändras. På samma sätt kan jag koppla autonoma funktioner till olika informationskällor. De vanligaste är ljud och ljus.

Redan Pavlovs efterträdare visade att man genom betingning kunde påverka hjärta, lever, njurar, blodflödet m.m. Samtidigt visade Freud hur t.ex. hysteriska förlamningar kontrollerades från ett omedvetet plan hos en människa. Genom biofeedbackforskningen har denna kontroll förts upp på ett hanterbart plan.

I likhet med motorisk inlärning har jag dock svårt för att redogöra för hur jag egentligen gör. När pulsen råkar sjunka, så får jag omedelbart reda på det. Efter en tids träning så får jag den att sjunka, när jag vill. Jag vet dock fortfarande inte riktigt hur jag åstadkommer pulssänkningen.

Alfa-stadiet

På senare år har det blivit populärt att skaffa sig en egen biofeedbackutrustning för alfa-träning. Alfastadiet innebär en hjärnaktivitet, som utmärks av EEG-vågor med en frekvens av 8-12 vågor/sekund. En alfarytm från en del av hjärnan tyder på att den delen har minskat ner informationsprocessen, d.v.s. befinner sig i ett vilotillstånd.

Varje natt innan du somnar befinner du dig en stund i detta tillstånd. På gränsen mellan vakenhet och sömn uppträder nämligen en ökad alfaaktivitet. Eftersom t.ex. hypnos och meditation ökar alfaaktiviteten, så skulle också insomnandet kunna användas för en ökad självpåverkan.

Långt innan man kunde mäta EEG så hade Nancyskolan upptäckt att suggestioner, som man gav sig själv innan man somnade, hade en speciellt god effekt. De rekommenderade alla att säga till sig själv just innan man somnade: "I morgon kommer jag att känna mig bättre på alla sätt". Det var denna vid sekelskiftet så populära slogan, som Ernst Rolf sjunger om i biten: "Bättre och bättre dag för dag".

Denna metod kan fortfarande rekommenderas som en av de enklaste självpåverkansmetoderna. Bestäm vad du vill programmera in och upprepa sedan detta just innan du somnar. Det går lättare om du formulerar det som en fras med en viss rytm, som du kan upprepa flera gånger.

Lägg också gärna till någonting om att du kommer att sova lugnt och skönt. Om du dessutom tillämpar avslappning innan insomnandet, så kan sömnen bli effektivare och mer vilsam än tidigare.

KAPITEL 14

Tillämpningar på andra områden

De första 12 kapitlen har i stort sett handlat om förberedelser inför och genomförande av tävlingar. Den typ av problem, som en idrottsman möter, är dock ingalunda unika. Många människor har problem med för höga spänningar, med nervositet och oro. Situationsrelaterade problem av typ fobier upplever så gott som alla människor. Idrottsmannen och mannen på gatan har samma slags problem, även om de visar sig i olika situationer.
Det innebär att de metoder och åtgärdsprogram, som beskrivs i boken, också kan tillämpas utanför idrotten. Det innebär också att en idrottsman har nytta av sin mentala träning även när han slutar idrotta.
Jag ska ge tre exempel på hur principerna i den mentala träningen kan tillämpas. Det första exemplet rör motionsidrott, det andra "avslappning i skolan" och det sista är hämtat från det psykosomatiska området (cancer).

1. Meditativ löpning
Trots alla kampanjer om idrott för alla, är det förvånansvärt få svenskar, som motionerar regelbundet. Att det ändå är sämre ställt i de flesta andra länder är ju en ringa tröst. Trots en hög medvetenhet om nyttan med motion och trots goda träningsmöjligheter, så är det inte så många svenskar som motionerar minst en gång i veckan.
Man kan spekulera över orsaken till detta. Vissa menar att det är den gamla skolgymnastiken, som fått människor att tappa lusten för motion. Jag tror inte att det är den enda eller ens huvudsakliga orsaken. En motionsundersökning i Umeå visade t.ex. att så länge man deltog i studien med dess väl komponerade program och goda sociala gemenskap, så var motivationen mycket hög. En uppföljning ett år senare visade dock att det var få, som hade fortsatt på eget initiativ.
Hur ska man då få människor mer intresserade av fysisk aktivitet? Ja, en möjlighet skulle vara att mer betona andra effekter av motion än de rent konditionsmässiga. Alla människor vet att man får bättre syreupptagningsförmåga genom fysisk ansträngning, men hur många vet någonting om de mentala effekter, som följer med regelbunden motion.
Sedan en tid tillbaka är ju "jogging" en modefluga i USA. Du har kanske sett bilder på människor, som joggar fram längs femte avenyn. Du har sett patienter som är ute och springer med sina terapeuter. Samtidigt påpekas att detta tycks ha lika god effekt som vilken annan psykoterapi som helst.
Att fysisk aktivitet har en spänningsreducerande effekt har varit känt mycket länge. Förr skickades man ut för att hugga ved eller piska mattor när man var irriterad. På samma sätt minskar en träningsrunda i skogen irritation och spänning. För en tid sedan träffade jag en tandläkare, som berättade att han tidigare avreagerat jobbet

på familjen. Den irration han samlat ihop under dagen gick ut över familjen på kvällen. Eftersom han bara träffade barnen några timmar på kvällen, så var detta speciellt olyckligt. Han berättade sedan om den positiva förändring som inträffat, sedan han lagt in en kort, men obligatorisk träningsrunda på vägen hem.
Jag har träffat skadade ishockeyspelare, som beskriver hur irritationen lagras upp för varje dag som man går inaktiv. Som jag beskrev i kapitel 7, så medför oro och spänning att kroppen gör sig beredd på någon form av fysisk aktivitet.
Jag handleder sedan en tid tillbaka ett projekt på GIH, som vi kallar för "meditativ löpning". Vi försöker alltså kombinera löpning och meditation genom att springa på ett meditativt sätt. En huvudprincip i meditationen är ju monotonin, en passiv koncentration på något, som ständigt upprepas. Detta något kan vara ett mantra, ett mandala, en kroppsfunktion eller en fysisk aktivitet.
På engelska finns begreppet LSD-löpning, vilket betyder "Long, slow distance". Vi har istället kallat det för JT-löpning, jämnt tempo-löpning. Det viktigaste i den meditativa löpningen är nämligen det jämna tempot. Man sätter igång kroppen i en viss takt, och sedan låter man kroppen springa i samma takt i ca 20 minuter. Takten bestämmer man själv och den bör inte vara högre än att man klarar av att ha samma takt i 20 minuter.
Vi har lagt in olika uppgifter för att fokusera medvetenheten. Vissa dar har försökspersonerna koncentrerat sig på fötternas rörelser, andra dar på armrörelserna och återigen andra dar på andningen. Vissa dar har man sprungit utan några sådana uppgifter.
Studien är inte helt utvärderad än, men det verkar som om man i regel inte skulle behöva några sådana extrauppgifter. Monotonin i själva löpningen är tillräcklig för de flesta. Den tycks medföra en slags kognitiv (tankemässig) avslappning.
När styrningen över tankarna minskar, så börjar de vandra mer fritt. Aktiviteten i den vänstra hjärnhalvan minskar ner till förmån för en aktivering av den högra. Man blir mindre logisk och mer kreativ.
Många försökspersoner har rapporterat om denna ökning av kreativiteten. Man får idéer medan man springer. Tyvärr har man efteråt glömt många av dessa idéer, ett problem som vi arbetar med för att försöka lösa.
Dessa effekter är ingalunda nya. Jag känner journalister som sedan länge använt "jogging" för att få idéer till artiklar. F.d. maratonlöparen Erik Bengtsson säger om sin senaste diktsamling:
"Den har jag inte skrivit ihop, den har jag sprungit ihop".
Jag nämnde tidigare om att de goda resultaten av distansträning antagligen har att göra med att man i denna träning sätter igång kroppen och sedan låter den springa. Detta ger också upphov till meditativa effekter. Det blir en psykologiskt lättare träning, vilket gör att man klarar en större "mängd" träning jämfört med intervallträning.
Simträning är ett annat exempel på mycket monoton träning. Man har svårt att förstå hur ungdomar i början av tonåren klarar en träning, som kan omfatta mer

än 4 timmar om dagen och som verkar så tråkig. Men frågar man simmare så upplever de inte träningen så tråkig. Orsaken kan vara att monotonin ger upphov till psykologiskt välgörande meditativa effekter.
När man springer meditativt känner man heller inte samma trötthet som vanligt. Den avkoppling som uppstår innefattar också en avskärmning från smärtsensationer och trötthetssymtom. Det kan vara viktigt för dom som gärna vill ha motion men som hatar att plåga sig.
Som sagt, de meditativa effekterna i löpning och annan fysisk aktivitet är inte nya. Det kan dock vara intressant att undersöka om och hur dessa kan ökas. Det kan också vara viktigt att använda dem för att motivera fler människor till ökad motion.

2. Avslappning i skolan

En viss aktiveringskontroll och spänningsreglering är nödvändig 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 en optimal förmåga för inlärning i åldrarna 8-12 år.
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 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 ofta utgör motivet att träna avslappning. Avslappning tycks vara naturens egen lugnande medicin, men medför också en rad andra positiva effekter: ger vila och återhämtning, sparar energi, ger större möjligheter till självkontroll och självpåverkan, bidrar till en ökad kroppsmedvetenhet och motverkar stress.
När det gäller forskning omkring barn och avslappning så finns det mycket litet dokumenterat. Systematiska försök i skolmiljö saknas nästan helt. Avslappning bedrivs sporadiskt på en del förskolor i samband med t.ex. rörelselek och skapande verksamhet. På grundskolans låg- och mellanstadium använder vissa lärare avslappning i både gymnastik och klassrumssammanhang. På högstadiet och gymnasiet förekommer avslappningsövningar i ämnet gymnastik, i ämnet svenska (dramatik) samt i tillvalsämnet konst enligt anvisningarna i läroplanerna.
Eleverna bör alltså praktiskt få öva avslappning i skolan. I gymnastikämnet kan avslappningsövningar med fördel läggas in i de flesta moment men framförallt efter en kraftansträngning och gärna då i slutet av timme n.
För att se hur avslappning på ett naturligt och systematiskt sätt kan komma in i skolans undervisning startades hösten 1975 en försöksstudie på en mellanstadieskola i Karlstad. Samtliga elever i årskurserna 4, 5 och 6 (ca 300) deltog i försöket, som varade i sex veckor. Gymnastiktimmarna avslutades med avslappning under drygt fem minuter, där innehåll och presentationssätt varierades.

Syftet med försöket var bl.a. att se i vilken utsträckning man kan lära elever på mellanstadiet avslappning, mäta deras upplevelse och intresse för avslappning samt utpröva lämpligaste program för dessa ålderskategorier. Vi ville också utröna om kön och ålder har någon betydelse för upplevda effekter för avslappning och intresset för fortsatt träning. Resultaten finns redovisade i en rapport: Avslappning i skolan Del 1. Avdelningen för idrottsforskning, Högskolan i Örebro (Setterlind-Uneståhl 1977).
Den allmänna inställningen till avslappningsträningen visade sig bli synnerligen positiv. Mellan 80 och 90 procent upplevde den som både trevlig och skön. Tre fjärdedelar av eleverna ville ha avslappning på två eller fler gymnastiktimmar i veckan. Hälften ville utvidga den också till andra ämnen än gymnastik.
Många förändringar i kroppsupplevelse och känslor inträffar under avslappningen, 70 procent anger att det känns bra också efteråt och en fjärdedel av eleverna menar att den känslan sitter i hela dagen.
Bland mer långsiktiga effekter kan nämnas att bort emot hälften har upplevt att det går lättare att arbeta i skolan och att koncentrationsförmågan har ökat medan över hälften upplever att de har blivit allmänt lugnare, gladare och säkrare. Över 60 procent har försökt att praktisera avslappning hemma. Var fjärde elev tränar regelbundet.
Bland könsskillnader kan nämnas att medan flickorna mindre ofta anser sig bli lättskrämda eller ledsna så uppger pojkarna att de inte så ofta som förr får huvudvärk, magont o.d.

Andra åldrar
Efter denna första studie har vi sedan gjort liknande försök med elever i andra åldrar, från gymnasiet ned till förskolan. Vi har hela tiden använt en förkortad version av den mentala grundträning, som beskrivs i kapitel 9.
Sammanfattningsvis kan sägas att undersökningarna har visat att en systematisk avslappningsträning i skolan har givit förvånansvärt positiva effekter, detta med tanke på de korta och enkla programmen och den korta tid som avslappningsträningen pågått.

3. Immunterapi
Principen att genom målprogrammering aktivera kroppens resurser kan användas på många områden. För att locka din fantasi ska jag ta ett exempel från utkanten av det psykosomatiska området, nämligen cancer.
Vid de internationella världskongresserna i Psykomatisk medicin, i Rom 1975 och Kyoto, 1977, diskuterades de psykologiska mekanismer som kan relateras till uppkomsten av cancer. Forskningen arbetar här efter två linjer. Den ena är att undersöka "cancerpersonligheten," d.v.s. vilken slags människa är det som framför allt får cancer. Här har man ju redan tidigare beskrivit typ A-människan, d.v.s. den som framför allt råkar ut för hjärtinfarkt.

Andra forskare försöker relatera sättet att leva till sannolikheten att få cancer. Hit hör undersökningar om livsstress och om livsförändringsindex. Det senare mäter summan av större förändringar i en patients liv året innan cancern upptäcks.
Att psykologiska påfrestningar kan bidra till uppkomsten av cancer är ganska naturligt. Cancerframkallande ämnen är bara den ena faktorn. Den andra är vilken motståndskraft jag har mot de cancerframkallande ämnena. Alla som röker mer än 20 cigaretter om dagen får inte cancer, bara en del.
Jag skall inte här gå in mera på denna forskning. Vad jag istället vill göra är att beskriva innehållet i ett träningsprogram för cancerpatienter. Det utarbetades 1979 och utvärderas sedan 1980 på ett hundratal cancerpatienter. Programmet bygger på samma principer, som finns med i träningsprogrammen för idrottsmän.

a. Mental grundträning
Den går till på samma sätt som finns beskrivet i kapitel 9. Huvudsyftet är också detsamma, nämligen att lägga grunden för den direkta mentala träningen. Avkopplingsträningen är dock här speciellt inriktad på cancersmärtorna.

b. Information om utgångsläget
De principer som är viktiga här beskrevs i kapitel 4. En förändringsmodell bör börja med information om utgångsläget. Så länge jag förnekar min situation, så är det svårt att åstadkomma en förändring.
Jag får därför börja med att "titta på" min cancer, var den sitter, utbredning o.s.v. Jag gör detta i ett avkopplat tillstånd, där förmågan till bildseende är ökad.
Samtidigt görs en desensibilisering så att jag så lugnt som möjligt ska kunna ge mig denna information. Orsaken till detta är förstås att vårt försvar annars håller obehaglig information borta. Jag skyddar mig omedvetet mot det som väcker oro. Här observerar jag min cancer i ett lugnt och avkopplat tillstånd, jag konstaterar, informerar och accepterar. Att jag accepterar betyder naturligtvis inte att jag accepterar att det måste vara så. Det enda jag accepterar är hur det är just nu.

c. Målprogrammering
Nästa steg är målet. I det avkopplade tillståndet ser jag återigen samma område, men nu utan cancer. Cancercellerna är helt borta. På så sätt talar jag om för kroppen vad det är som den ska göra. Det är alltså samma slag av målprogrammering som en idrottsman gör.

d. Vägen dit
Den princip, som följde efter målprogrammeringen, var "Låta det hända". Den byggde på metoder, som aktiverade redan befintliga resurser. I det här fallet finns det resurser i kroppen för att bekämpa cancercellerna. Vi kan dock också hjälpa dem på traven. Första steget på "vägen dit" är därför att försöka förstärka effekten av den konventionella behandlingen.

Om man får strålbehandling, så går jag till väga på följande sätt. Under djup avkoppling får jag "se" hur miljontals av energikulor träffar min kropp och skadar cellerna i det område där cancercellerna finns. Inte bara dessa skadas utan även de normala i samma område. De normala cellerna är dock starka celler och de klarar av att reparera skadan. Cancercellerna är däremot svaga celler, de klarar inte av reparationen utan dör.
Eftersom cancer för de flesta är något mycket hotfullt och skrämmande, så har jag ofta en bild av cancerceller som starka och mäktiga celler. Här får jag nu information om att cancerceller tvärtom är svaga, förvirrade och instabila celler.
Får jag kemoterapi så är tillvägagångssättet liknande. Jag ser hur det kemiska ämnet når blodflödet och hur giftet sugs upp av cellerna. Alla celler skadas, men de normala klarar av reparationen.
Nästa steg är att försöka aktivera kroppens egna resurser. Jag får därför bildmässigt uppleva hur kroppens försvarsarmé av vita blodkroppar blir aktiva och börjar angripa cancercellerna. Jag får alltså bildmässigt uppleva det som normalt ständigt sker i våra kroppar.
Som jag nämnde kan utvecklingen av cancer också relateras till en sänkning av försvaret, en slags inaktivitet eller depression hos de vita blodkropparna. Det här kan ses som ett försök att få dessa aktiva igen.

e. Ökning av livsviljan
Det sista steget i programmet rör livsviljan eller livsmotivationen. Jag skulle vilja se på den som en allmän målprogrammering, som håller oss igång. Vi har tidigare berört homeostasbegreppet, strävan efter jämvikt, de självreglerande krafterna eller den spontana spänningsbearbetningen. Får vi en infektion, förkylning, så sätts det immunologiska försvaret in utan att vi behöver ge order om det. Det finns redan en allmän order om detta.
Vad händer då om den bryts? Ja, ibland blir effekten förödande. En människa kan tyna av och dö, ibland på några få dagar, om hon plötsligt finner att hon inte längre har något att leva för. I den forskning som sysslar med inlärd hjälplöshet har man myntat uttrycket "sudden death". Det har inte med ishockey att göra utan betyder det som namnet säger - plötslig död. Det är dock fråga om en psykologisk, psykogen död. Livskrafterna slutar att fungera.
Hos äldre par är det inte ovanligt att båda följer varann i döden med kort tids mellanrum, men även yngre personer kan dö psykogent. Ibland hittar man en medicinskt bidragande orsak, ibland är det fråga om en parasympatisk död, där man inte kan ställa någon medicinsk diagnos. Vill du läsa mer om detta och om det ytterst intressanta området "Inlärd hjälplöshet" så kan jag rekommendera Seligmans bok: "Hjälplöshet".
När man ser resultatet av en bruten livsvilja så kommer naturligt nog funderingar på motsatsen. Skulle en förstärkt livsvilja kunna förstärka våra livsuppehållande funktioner? Den slutsatsen verkar ju logisk.

Cancerprogrammet slutar därför med ett avsnitt, där målen för livet tas upp och där viljan att leva vidare förstärks.

Andra tillämpningar

Avsikten med genomgången av cancerprogrammet har bl.a. varit att stimulera din fantasi. Du har sett att det är precis samma principer i det programmet som i tillämpningarna på idrottssidan. I bägge fallen syftar metoderna till att stimulera resurser, som redan finns.

Utifrån dessa exempel kan du säkert själv lära dig att tillämpa den mentala träningen på områden, där just du har speciella behov.

KAPITEL 15
Vad händer sedan?

Principerna och metoderna i den här boken har tillämpats och utprövats under några få år. De är således inte på något sätt de slutgiltiga svaren. Mental träning är fortfarande bara på väg upp ur startgroparna. Mycket kommer säkert att hända under de närmaste åren. Jag vill därför avsluta boken med några korta funderingar omkring framtiden.

Forskning

De få vetenskapliga undersökningar, som hittills gjorts av mental träning, har framför allt gällt motorisk inlärning. När det gäller övriga tillämpningar av den mentala träningen, så återstår det mesta att utvärdera. Som jag nämnde i inledningen till boken, så finns det många enskilda rapporter om större eller mindre resultatförbättringar i samband med psykisk träning. Det viktiga i framtiden blir att också verifiera detta i kontrollerade studier.

När det gäller idrottsfysiologisk forskning ligger Sverige bland de främsta i världen. Däremot har forskning i idrottspsykologi knappast förekommit alls tidigare. Sedan några år tillbaka går dock en växande andel av anslagen från Idrottens forskningsråd till beteendevetenskaplig forskning. Denna omfattar dock både idrottspsykologi, idrottspedagogik och idrottssociologi och mental träning utgör naturligtvis bara ett av många forskningsområden.

I Västtyskland finns ett tiotal professorer i idrottspsykologi, i Sverige inte en enda. Forskning på detta område sker i Sverige som en hobby vid sidan av all ordinarie verksamhet. Här återstår alltså mycket att göra. För att samordna och utveckla den beteendevetenskapliga idrottsforskningen bildades 1975 SVEBI, Sveriges Beteendevetenskapliga Idrottsforskare.

Utbildning

På initiativ från SVEBI har akademiska kurser börjat komma igång. Umeå, Örebro och Halmstad hör till de orter, som har hunnit längst. Det rör sig bl.a. om poängkurser upp till 20, 40 och 60 poäng i idrottspedagogik och idrottspsykologi. Dessa kurser som ges på hel- eller halvfart utgör alternativ till de ordinarie kurserna i pedagogik eller psykologi.

En annan förekommande modell är att i de ordinarie kurserna i Psykologi och Pedagogik ha Idrottspsykologi/pedagogik som tillvalsämne. Detta utgör då 5 poäng på 20-poängskursen, 10 poäng på 40-poängskursen och sedan kan huvuddelen av 60-poängskursen ägnas åt idrottsdelen. Som synes öppnar båda dessa modeller möjligheterna för en forskarutbildning inom Idrottspsykologi/pedagogik.

En tredje möjlighet, som förekommer på ett par ställen, är att på kvartsfart (5 poäng/termin) läsa upp till 20 poäng. Föreläsningarna ligger här på kvällstid och man vänder sig här framför allt till yrkesverksamma tränare, ledare och aktiva.
I många länder sätts likhetstecken mellan Idrottspsykologi och det område som denna bok representerar, alltså tränings- och tävlingspsykologi. I Sverige har vi haft en vidare definition, vilket innebär att de akademiska kurserna omfattar följande moment:
Motorisk inlärning och utveckling,
Personlighet och Motivation,
Tränings- och Tävlingspsykologi,
Ledar- och grupp-psykologi,
Socialpsykologi med inriktning på idrottens historia och idrottens plats i samhället.
Idrottspsykologi, framför allt tränings- och tävlingspsykologi, finns också med i den interna utbildning, som sker av tränare och ledare inom idrottsrörelsen. Hittills har den dock haft en mycket undanskymd plats i de stegkurser, som de olika idrottsförbunden anordnar. En av orsakerna till detta har varit bristen på personer, som kan undervisa i ämnet. Denna brist blir förhoppningsvis avhjälpt i och med det ökade akademiska utbildningsutbudet.

Mental träning
Det borde vara lika naturligt att träna självförtroende och koncentration som att träna styrka och kondition. Psykologiska egenskaperna går naturligtvis också att påverka. Det tänkte man inte på förr. En idrottsman som hade den rätta kombinationen av fysiska och psykiska egenskaper lyckades. Andra som hade samma fysiska förutsättningar men saknade det rätta "psyket" misslyckades. Framgång födde framgång och misslyckande födde nya misslyckanden. Men så måste det naturligtvis inte vara.
Svårigheten har tidigare varit att veta hur man rent konkret ska gå till väga för att förändra psykologiska egenskaper och öka känslan för självkontroll. Den tidigare mest använda metoden har varit autogen träning.
Nackdelen med den har varit att den tar så lång tid och går så långsamt fram att de flesta ger upp efter ett tag. Dessutom kan vissa negativa bieffekter förekomma.

Träningsprogrammet
Målet var att utarbeta ett program med tillräckligt lång och regelbunden träning för att ge en inlärning och automatisering men inte så lång att man i likhet med autogen träning gav upp på vägen. Jag kom så småningom fram till en 3-månaders träning med följande innehåll:

Innehåll	Träningstid	Antal gånger
Mental grundträning (6 veckor)		
1. Muskulär avslappningsträning I	23:15	5
2. Muskulär avslappningsträning II	11:30	5
3. Mental avslappningsträning I	13:15	5
4. Mental avslappningsträning II	13:45	5
5. Kompletteringsträning	Varie	Valfrit
6. Avkopplingsträning	Varie	5
Mental träning (6 veckor)		
1. Ideomotorisk träning I	Varie	Varier
2. Ideomotorisk träning II	17:15	5
3. Problembearbetning I	11:00	5
4. Problembearbetning 11	08:45	5
5. Självförtroendeträning	15:45	5
6. Koncentrationsträning	16:30	5
Mental förberedelse för tävling		
1. Uppladdningsträning I	15:15	Efter
2. Uppladdningsträning II	13:30	Efter
3. Mental genomgång av tävlingen	12:15	Efter
4. Tävlingssuggestioner I	16:30	Efter
5. Tävlingssuggestioner II	02:45	Efter

Utvärdering av mental träning

Begreppet "mental träning" har ju i boken - i likhet med begreppet "psykisk träning" - använts som ett samlingsnamn för psykologiska metoder, som syftar till en kontroll och påverkan av individers beteenden, upplevelser och kroppsliga skeenden. När det gäller själva beteendet så innefattar mental träning dels de styrfaktorer, som föregår ett visst beteende (t.ex. motivations- och predisponerande faktorer), dels åtgärder
som syftar till att påverka konsekvenserna av ett visst beteende.
I likhet med annan träning kan man dela upp den mentala träningen i I. "Grundträning" och II. "Tillämpad träning". Som namnet anger är grund träningen avsedd att ge den nödvändiga basen för den tillämpade träningen. Grundträningen kan dock också vara ett mål i sig genom de spontana effekter, som denna träning kan ge. Till grundträningen kan räknas metoder för avspännings-, avslappnings- och avkopplingsträning men även sådana metoder som meditation. Den tillämpade träningen är mer målinriktad. Man vill komma åt ett särskilt problemområde, eller man vill förbättra förmågan till självpåverkan. Som exempel på sådan träning kan nämnas mental träning, autogen träning och hypnos. Dessa begrepp står dock för 3 olika saker. Medan "mental träning" är ett samlingsnamn för en lång rad åtgärder står "autogen träning" som beteckning för en av dessa metoder.
"Hypnos" är däremot ingen metod, utan betecknar ett tillstånd av förändrat medvetande, i vilket man kan använda olika tekniker och metoder. Fysiologiska mätningar under hypnos speglar t.ex. vad man gör och vad man upplever under hypnos mer än det speglar själva hypnostillståndet.
Det finns således många vägar, som leder fram till ett hypnotiskt tillstånd, och det finns också många tekniker, som sedan kan kombineras med det hypnotiska tillståndet. Arbetet med att identifiera och analysera problem av psykologisk natur i samband med idrottsprestationer startade 1973 i samarbete med ett par idrottsförbund. Fram till 1980 har sådana probleminventeringar gjorts i bordtennis, bowling, fri idrott, golf, judo, konståkning, simning, skytte och utförsåkning. I undersökningarna har ingått landslagen i dessa idrotter samt, som kontrast till dessa, ett antal idrottsmän på lägre nivå.
Deltagarna har intervjuats med avseende på bl.a. fysisk träning, mental träning, tävlingsförberedelser och själva tävlingen samt testats med avseende på följande dimensioner: Självförtroende, Spänningsreglering, Jag-styrka, Tävlingsmentalitet, Positiv tävlingsinställning och Lagkänsla.

Motorisk inlärning genom mental träning

I boken nämndes om några tidigare inlärningsförsök, bl.a. en metodstudie med positiv och omedelbar feedback i simning och en annan med posthypnotisk förstärkning av träff i basketkorgen.

Vid straffskott i basket definieras den "rätta" rörelsen utifrån resultatet (bollen i korgen), medan andra sporter som t.ex. gymnastik eller konståkning har mer av "process-feedback," det är själva rörelserna som bedöms. Som grund för inlärningen fordras där en målprogrammering, som innefattar bilden av den rätta rörelsen.
För att närmare studera effekten av mental träning vid inlärning pågår två undersökningar. Den ena gäller utförsåkning utan portar eller tidtagning (processfeedback) medan den andra gäller bowling, som visserligen innehåller idéer om utförandet av de fyra stegen, men där ändå det viktigaste torde vara sambandet med kägelträffen (resultat-feedback).

Grenspecifika tillämpningar
Träningsprogrammen är uppbyggda för att passa all idrott. Syftet är att träna upp sådana förmågor som är viktiga för alla idrottsprestationer (t.ex. spänningsreglering, självförtroende, koncentration). Syftet är också att öva upp den allmänna förmågan till självkontroll och självpåverkan och att lära ut strategier och metoder, som sedan kan tillämpas på de mer grenspecifika frågeställningarna. För att underlätta detta har instruktioner utarbetats, som pekar på tillämpningarna av den mentala träningen i vissa nyckelgrenar.

Lagsporter
Om 1979 kan betraktas som ett genombrottsår för den mentala träningen, så gäller det framför allt individualidrotter. Under de första åren på 80-talet har dock lagsporterna följt efter i en allt ökande omfattning.
Det vanligaste är fortfarande en enskild mental träning, där man kopplar av hemma med hjälp av en bandspelare, men det är annars ingenting som hindrar att träningen bedrivs i grupp. Istället för 5 gånger i veckan under tre månader kan man t.ex. lägga träningen 3 gånger i veckan under 5 månader. En annan modell, som visat sig lämplig för lagsporter har varit följande:
På veckans första träningspass lägger man in den veckans mentala träningsprogram. De resterande 4 gångerna läggs som enskild träning, vilket spelarna själva ansvarar för. Veckan efter diskuterar man igenom föregående veckas träning, varefter man introducerar nästa program.
Att spelarna i ett lag är olika och har olika behov och problem hindrar inte att man tränar på samma sätt. Om man t.ex. lärt sig spänningsreglering, så kan den förmågan användas till att sänka spänningen, när man är övertänd men också till att höja tändningen, när motivationen är för låg. Det är samma mentala träning men tillämpningarna varierar beroende på spelarens behov och det situationen kräver.
Det är svårare för en lagspelare att hitta lämpliga målsättningar. De flesta individualistidrotter kan välja "standardmål" (tid, längd osv.), mål, som man själv kan kontrollera, där man vet vad man har att göra, där man inte behöver påverkas av typ av tävling och där man bättre kan följa förbättrade prestationer.

När vi frågade elitfotbollsspelare i Sverige (Sohlin, Unestål, 1983) om huvudmålet för den kommande säsongen, svarade över 70% - "att platsa i laget." Detta innebär ju ett mål, där man slår vakt om något man redan nått. Man borde naturligtvis ha mål, som innebär en utveckling mot något bättre. Det är dock som sagt svårare att hitta sådana mål i lagsporter.

Principen om konkreta mål kan också vara svårare att tillämpa i lagsporter. När en fotbollsspelare ska göra mål så är det enda konkreta i hans synfält tre saker, nämligen stolpar, ribba och målvakt. För att kunna få de tomma ytorna som konkret mål är det därför viktigt att träna målskott mot ett mål där man delat in och märkt ut de tomma ytorna med t.ex. siffror och färger.

På grund av det vanligtvis stora antalet matcher under säsongen måste den mentala matchförberedelsen bli kortare än i många individualidrotter. Den mentala förberedelsen kan med fördel starta efter den taktiska genomgången, som också av andra skäl bör läggas ett par dagar före matchen. Den mentala matchträningen, som innebär visualisering i ett avkopplat tillstånd, kan t.ex. omfatta följande moment:

1. Målprogrammering. Efter att spelaren "bestämt" sitt samt lagets mål för matchen, kan programmering av dessa mål ske i enlighet med principerna i boken.
2. Träning av fasta situationer, speciellt de varianter, som skall användas i den kommande matchen.
3. Problembearbetning. Mental korrigering av situationer, som inneburit problem för spelaren eller laget. Exempel:
    a) Individuella - matchgenerella, t.ex. problem i samband med närkamper, nickdueller, straffar, skott från vissa vinklar etc.
    b) b) Individuella - matchspecifika, t.ex. problem i samband med en viss motspelare, domare eller underlag.
    c) c) Allmänna - Matchgenerella. När hela laget har svårt att t.ex. spela i överläge, underläge, komma igång, hålla i slutet etc.
    d) d) Allmänna - matchspecifika. När hela laget har svårt mot ett visst annat lag, en viss plan, på bortaplan etc.
4. Taktikbearbetning. Tillämpningar av de givna taktiska dispositionerna genom visualisering av matchsituationer. Automatisering av dessa tillämpningar genom upprepning.
5 Mental tillvänjning. Mental genomgång av saker som kan hända, situationer som kan uppstå och olika utvecklingar som matchen kan ta. Detta har bl.a. syftet att inte bli överraskad eller ställd, vad som än händer i matchen, samt att ha tänkt igenom de möjligheter som finns för att ändå få matchen att sluta i enlighet med målprogrammeringen i punkt 1.

Dessa förslag är naturligtvis svåra att genomföra när t.ex. laget tas ut kort före matchen eller när den taktiska genomgången förlägges till matchdagen.
Många spelare "tänker" en hel del på en kommande match men ofta utan struktur och kontroll. De 5 punkterna i den mentala matchförberedelsen tar snarare mindre tid (10-15 min/dag, gärna vid sänggåendet) och gör att man för övrigt har lättare att koppla bort tankarna på den kommande matchen.
Den direkta matchförberedelsen börjar för vissa lag upp till 8-10 timmar före match och följer ofta ett ganska strikt och rutinerat schema, som också innefattar speciella tändningshöjande procedurer. Även de spelare, som påverkas negativt av detta, deltar. Den mentala träningen ökar möjligheterna att överlämna mer av förberedelserna åt spelarna själva. En övergång till individuella eller kombination av gemensamma/individuella matchförberedelser bör dock föregås av ordentliga diskussioner, där man får förståelse för varandras behov. En avpassning av förberedelserna till de individuella behoven gynnar ju laget som helhet.

Idrottsskador
En diskussion om mentala aspekter av idrottsskador kan omfatta både orsaksfaktorer, rehabiliteringen och psykologiska eftereffekter, som kan dröja kvar långt efter det att skadan är läkt.
På det första området pågår en forskning för att kartlägga vilka psykosociala faktorer som påverkar frekvensen av idrottsskador. En undersökning av amerikanska fotbollsspelare (Bramwell et al., 1975) visade t.ex. att skadade spelare hade ett signifikant högre livsförändringsindex än icke skadade spelare.
Hastigheten och kvalitén i läkningsförloppet tycks också påverkas av sådana psykologiska faktorer som motivation och sinnesstämning. Jag vill därför ge några exempel på hur mentala träningsmetoder kan användas i samband med skador.
1. Under en period man är skadad kan och bör man intensifiera den mentala träningen. Att ändå kunna träna, om än ej fysiskt, motverkar känslor av inaktivitet och maktlöshet, känslan av att bli efter etc.
2. Man kan tillämpa motivationsträningen (målsättningar och målprogrammering) för att påskynda läkningsprocessen.
3. I ett mentalt avkopplat tillstånd, där de psykologiska försvaren minskar, är det lättare att upptäcka och ändra undermedvetna faktorer som fördröjer rehabiliteringen ("sjukdomsvinster").
4. Man kan använda avslappning för att öka den perifera blodgenomströmningen och även lära sig använda hypnosmetodik för att mer specifikt öka blodflödet i skadade kroppsdelar.
5. Utifrån en kunskap om hur läkningsförloppet sker kan olika visualiseringsmetoder användas med syfte att påskynda denna process.
När det gäller psykologiska eftereffekter av skador (t.ex. rädsla), så har åtgärder för detta diskuterats i kapitel 10.

Utvärdering av den mentala träningen

Alltsedan de mentala träningsprogrammen var klara i början av 1979 har en fortlöpande utvärdering pågått. För en utförligare redovisning av detta hänvisas till olika forskningsrapporter (se förteckningen i slutet av boken). Här redovisas kort endast några få exempel.

En utvärdering av träningen fram till och med 1980 visade att ca 5000 svenska idrottsmän prövat de mentala träningsprogrammen. Elitidrottsmännen var klart överrepresenterade. Medan antalet 5000 representerar en knapp procent av alla aktiva, så fanns 30% av de svenska mästarna och 38 % av europamästarna med i gruppen. Samma relation till nivå fanns när det gällde den svenska olympiatruppen 1980.

Att elitidrottsmän i större utsträckning tränar mentalt kan bero på att de lättare kommer i kontakt med en systematisk träning. Ett tecken på att man är bra är också att man ständigt försöker bli ännu bättre och att man tar varje möjlighet till att utvecklas. En tredje orsak kan vara att man själv kommit på och använt sig av flera av de mentala principerna redan tidigare. Eftersom den mentala träningen bygger på en systematik av erfarenheter som bra tränare och idrottsmän har, så tycks en elitidrottsman lättare känna igen och acceptera principerna i den mentala träningen.

Utvärderingar av effekter har skett både genom fältstudier och laboratorieförsök, där antingen effekterna av hela 3-månadersprogrammet har undersökts eller där effekten av ett enskilt program eller en enskild princip har isolerats (t.ex. ökning av koncentrationsförmåga, självförtroende eller återhämtningsförmågan efter maximal ansträngning).

I vissa studier av resultatet på samma slags tävlingar före och efter mental träning (t.ex. simlandslaget) är det svårt att fastställa hur mycket den mentala träningen betytt. Det är lättare i andra studier, där kontrollgrupper kunnat användas. I en sådan studie där 80 bowlare från olika nivåer följdes under 3 år och jämfördes med en kontrollgrupp, blev det så småningom en signifikant prestationsskillnad till den mentala träningsgruppens fördel.

Bowlingstudien visar att det kan ta tid innan den mentala träningen ger utslag i form av förbättrade prestationer. Det verkar som om den maximala effekten kommer först när den mentala träningen inte bara lärts in utan också automatiserats och integrerats så att det blivit ett naturligt sätt att tänka, känna och handla.

Eftersom idrottsliga problem ofta är kopior av mer allmänmänskliga problem är träningseffekterna ingalunda begränsade till idrottsprestationer. I de olika utvärderingarna anges i mycket hög utsträckning förändringar som påverkar vardagslivet i stort. Exempel:

'Jag har inte bara förbättrat mina tävlingsresultat. Jag är väl tillfreds och håller just nu med framgång på att arbeta bort min hypokondri. Dessutom har jag som den naturligaste sak i världen slutat röka. "

"Framför allt fungerar jag bättre som människa, men även satt svenska rekord, som jag tror delvis som följd av den mentala träningen. " 'Jag har fått en massa kunskaper om mig själv och mitt sätt att reagera, som också gör det lättare för mig att tävla. "

”Har blivit mer harmonisk både inom idrotten och i privatlivet. Ger aldrig upp trots underläge. Tidigare knäcktes jag av att hamna i den situationen. Jag tycker överhuvudtaget att idrottandet har blivit roligare”.
'Sover bättre, allmänt lugnare, lättare att koncentrera mig, klart lägre grundspänning. Bowlingsresultaten gick klart upp". ”Jag är naturligtvis mycket nöjd med mitt olympiska guld, som ju varit min målprogrammering de sista åren, men jag har också lärt mig att uppskatta och njuta av vägen fram till detta mål. "

Det har talats mycket om karriärkriser, dvs. de svårigheter som en idrottsman möter när han ska anpassa sig till ett liv efter sina aktiva tävlingsår. En viktig uppgift för den mentala träningen är att underlätta denna övergång. Kondition och styrka försvinner snabbt men den mentala styrkan kan finnas kvar hela livet.

Från ord till handling
Ett huvudsyfte med boken är att ge den motivation som behövs för att komma igång med den praktiska träningen. Förutom kunskaperna och insikten behövs nu instrumentet, som ska leda fram till en ökad självkontroll och självpåverkan. I slutet av boken finns uppgifter om var du får tag i träningsprogram och träningshäfte.
Du bör dock inte börja träna om du inte är beredd att genomföra den föreslagna 3-månadersträningen. När man startar med konditions- och teknikträning, så väntar man sig inte förändringar över en natt. Man vet att man har en ganska hård och slitsam träning framför sig innan man når resultat. Detsamma gäller den psykiska konditionsträningen (mental grundträning) och teknikträningen (mental träning). Man ger inte träningen en riktig chans om man bara prövar den då och då. Det är inget underpiller, som man bara tar vid behov.
Det mest stimulerande med detta område är att det mesta återstår att göra, och att var och en kan vara med i denna spännande utveckling. Inte som åskådare utan som deltagare. Det här området ska inte överlämnas till "experterna." Experten på dig är - du själv. Om du börjar arbeta med dig själv och dina verkliga resurser genom att träna regelbundet och följa de metodiskt uppbyggda programmen så är sannolikheten stor att du inte bara utvecklas som idrottsman utan även som människa. Lycka till!

KAPITEL 16
Att utbilda till framgång

"Om man ska kunna se framåt, sa Dagens Dick i DN, så måste man ju först veta åt vilket håll det är". Ord som framsynt (att se framåt), framgång (att gå framåt) eller framsteg har alla med motivation att göra - motivation som betyder "röra sig framåt". Om vi människor är segelbåtar på "livets hav" så motsvarar motivationen både roderkulten och det som ger drivkraften - seglen och vinden. Finns inte drivkraften, så spelar det ingen roll hur mycket vi än vrider på rodret. Vi måste ha åtminstone styrfart för att kunna styra. En företagsledning som nöjer sig med att skicka ut PM som beskriver företagets målsättningar har inte förstått att målen måste ge upphov till drivkrafter (energi, inspiration, entusiasm) för att bli effektiva. Annars kan det bli motsatt effekt - eller som en grupp "Sverige-säljare" berättade:
"När man har jobbat halvt livet ur sig för att nå de mål våra chefer satt upp - så höjer dom omedelbart ribban, och för varje gång sjunker axlarna ytterligare ett steg och arbetet känns ännu tyngre".
Eller som ledningen för ett av Sveriges största företag uttryckte det:
"Vi samlas ofta i företagsledningen för att göra upp mål för verksamheten. Ibland känns det dock tyngre när man skiljs åt än när man kom dit". Att sätta mål är alltså inte tillräckligt för att känna sig motiverad.
Har vi bara drivkraft men inget roder, så rör vi oss visserligen men risken är stor att vi bara kommer att gå runt i en cirkel.
"Det är visserligen en ny dag imorgon", kan man höra människor säga, "men egentligen är det ingen ny dag, eftersom det mesta som kommer att hända i morgon - hände igår. Jag känner mig fången i ett ekorrhjul". Att se livets seglats som en spännande upptäcksfärd är visserligen ett bättre alternativ men för ett optimalt utnyttjande av rodret fordras såväl identifiering av slut- och delmål som kunskaper i både kartläsning och navigering. "Om jag inte vet vart jag ska", sa Peters, "så är risken stor att jag hamnar någon annanstans".
Det är svårt för att inte säga omöjligt att på ett meningsfullt sätt diskutera metoder, tekniker eller vägar innan vi bestämt vart vägarna ska leda. En kommun, som skulle göra upp en utbildningskatalog för alla kommunanställda, upplevde att förvaltningscheferna hade mycket skilda uppfattningar om vilka utbildningar och kurser man borde välja. Efter det att vi samlats till två dagars "målbildsträning", där alla förvaltningscheferna fick skapa gemensamma målbilder av den framtida kommunen, kunde man dock snabbt enas om en utbildningskatalog.

Framgångsfaktorer

"Ge mig snabbt namnet på 5 framgångsrika människor" brukar jag ibland säga. Det mest typiska svaret brukar innehålla 2 idrottsmän (vanligast Björn Borg och Ingemar Stenmark), 2 personer från näringslivet (vanligast Jan Carlzon och P.G. Gyllenhammar) samt 1 person från något annat område (exempel: Gandhi, Ingmar Bergman, Moder Theresa).

"Vad innebär framgångsrik för just dig?", ja då är ett vanligt svar: "Jag skulle vilja att jag hade ett liv där jag kände mening, tillfredsställelse, lycka och glädje. Man kopplar framgång till en mer svårmätbar inre känsla. Och det vet vi förstås inte om de 5 personerna ovan har.

De flesta områden saknar objektiva eller allmänt accepterade kriterier på framgång. Detta är ganska naturligt, eftersom framgång är målrelaterat och de flesta mål är individuella. Det finns dock ett område, där det är klart utsagt och accepterat vad som är bättre eller sämre prestationer, nämligen idrotten.

Den forskning jag gjorde på sjuttiotalet i projektet: "The Psychology of Peak Performance" visade på fyra faktorer som de viktigaste för idrottsframgång: ("Smakfaktorerna")

1. Självbild, självförtroende och självkänsla
2. Motivation och Målbilder
3. Attityd till uppgiften och till "livet"
4. Kontroll - Förmåga till styrning av inre processer (känsloreaktioner, koncentration o.d.)

I en amerikansk undersökning jämfördes 1500 "framgångsrika" med en kontrollgrupp. Kriteriet för framgångsrik var här att man skulle finnas med i boken: "Who is who?" Ett sådant kriterium kan man naturligtvis ifrågasätta, men intressant i undersökningen var att det som framför allt skilde grupperna åt var just:

Självbild - att tro på sig själv och

Målbild - att ha bestämda mål för sitt liv, mål som gav energi och entusiasm. Ett flertal andra undersökningar har pekat på samma faktorer, t.ex. Warren Bennis undersökning av framgångsrika ledare. Den underströk ju också vikten för en god ledare att också kunna överföra mål och tändning till andra i sin omgivning.

I föredrag om framtidens ledarskap har jag föreslagit att just detta blir det viktigaste hos en framtida ledare: Att kunna hjälpa andra att växa, till personlig utveckling, sprida "commitment", ge andra en känsla av att behövas, att vara till nytta, att ha en mission.

Som övergripande mål för såväl den mentala träningen som för Skandinaviska Ledarhögskolan står termen "Peak Performance", vilket idag inte bara står för en maximal prestation utan också innebär att man når optimalt bra. Jag föredrar att definiera framgång utifrån dessa målsättningar

Utvecklingsmodellen
För 10 år sedan var utvecklingspsykologi detsamma som barn- och ungdomspsykologi. Idag räknas även ålderdomens psykologi dit, utvecklingsbegreppet omfattar hela livet. För många människor går dock "utvecklingen" över till "upprepning" efter första året i arbetet eller efter första året i äktenskapet. Ungdomar har naturligt lättare att tänka i utvecklingstermer, eftersom både kroppen och hjärnan fortsätter att växa upp i tonåren men efter de första 2 decennierna inträder lätt en alltmer stagnerande självbild.
En djärv och 3-dimensionell framtida målbild, som formulerats i presens och integrerats under djup avkoppling, styr utvecklingen både genom att ge drivkraft att utgöra ett roder för de 90-95% av vårt liv, som utgöres av automatiserade tankar, reaktioner och handlingar.
Det är aldrig så farligt för ett företag eller ett idrottslag, som när det går riktigt bra. Det är då stor risk att man överger utvecklingsmodellen och börjar slå vakt om det man redan har nått. Det brukar då inte dröja länge förrän det börjar gå utför.
En grupp som lever efter "utvecklingsmodellen" är idrottsmän från individuella idrotter. På frågan om varför de tränar och sliter brukar de svara: "Naturligtvis för att gå framåt, för att göra ännu bättre resultat". Tyvärr gäller detta inte lika mycket lagidrottare (72% av våra bästa fotbollsspelare hade som mål för kommande säsong: "Att platsa i laget").

Träningsmodellen
Idrotten bygger också på en annan modell, som också borde föras över till andra livsområden, träningsmodellen. En idrottsman sätter inte bara upp utvecklingsmål, han kopplar dessa omedelbart till en systematisk träning, där han är beredd att satsa tid och energi på en konkretiserad handlingsplan, som ska leda till målen.
Den mentala träningen som växte fram på sjuttiotalet bygger på filosofin att en identifiering av framgångsprinciper och en bestämning av utvecklingsmål bör kombineras med konkreta träningsprogram för personlig utveckling. De program jag använder börjar precis som i den fysiska träningen med "Mental konditionsträning", "Mental teknikträning" och "Mental styrketräning". Eftersom dessa program har det övergripande målet att fungera och må bättre, så kan de användas av alla människor.
Den kliniska modellen skiljer sig radikalt från utvecklingsmodellen, eftersom man där sätter in åtgärder först när problemen har uppstått. Tyvärr måste man här konstatera att vårt samhälle sedan länge har styrts av den kliniska modellen. Politiska och pedagogiska förändringar är framför allt inriktade på problemlösning, massmedia ger en alltmera falsk bild av verkligheten genom att övervägande spegla problem, kriser, det som inte fungerar, kreativiteten kopplas framför allt till negativ problemlösning o.s.v. De sant kreativa människorna är däremot de som ständigt frågar sig:

"Kan det här göras ännu bättre" - även om det redan nu fungerar bra.
"Så länge bra kan bli bättre så är bra inte bra nog", säger jag på ett ställe i boken "Positiva tankar".

Det här innebär att alla mentala träningsprogram, även de som riktar sig till kliniska områden, styrs av utvecklingsmodellen istället för kliniska modellen. Ett av de mentala träningsprogram som sedan hösten 1988 finns på apoteken heter t.ex. "Sömnträning". Enligt den kliniska modellen borde ett sådant program rikta sig till människor med sömnproblem. Utvecklingsmodellen säger däremot att det inte bara är en fråga om hur mycket man sover utan också hur man sover. Eftersom sömnkvaliten kan förbättras hos alla, så vänder sig även den träningen till ALLA människor.

Livsfärdighetsträning i skolan
Skolans läroplan betonar att skolan ska ge både kunskaper och färdigheter. Färdigheter har dock ofta bara relaterats till "läsa, skriva, räkna". Om skolans övergripande uppgift är att förbereda och träna barn och ungdomar för ett "bra" vuxenliv, ja då borde det som innefattas i det engelska "lifeskill-training" få en central plats i skolan. Därför har den mentala grundträning, som de sista 10 åren funnits i många svenska skolor, nu följts upp med en fortsatt mental träning för ungdomar. Programmet kallas för X: s, eftersom jag först gjorde programmet på engelska. Det innehåller 7 områden av "childlike capacities" nämligen confidence, commitment, concentration, control, calmness, creativity och cheerfulness. Under 1987 utvärderade jag dessa i Australien, men de är nu översatta och provas just nu ut i några skolor i Örebro.

Under min tid som gästprofessor i Australien kom jag i kontakt med två mycket framgångsrika träningsprogram för skolan. Det ena lärde barnen goda hälsovanor och det andra lärde barnen att fatta bra beslut. Genom skicklig pedagogik och regelbunden träning har man åstadkommit en effektiv inlärning av goda färdigheter på dessa områden.

Om skolans övergripande uppgift är att hjälpa barn till ett bra vuxenliv, d.v.s. att fungera och må bra, ja då borde livsfärdighetsträningen vara den viktigaste delen av skolans verksamhet. Mitt mål är att få den mentala träningen att bli en naturlig del av hela skoltiden. Den livsfärdighetsträning jag arbetar med för närvarande för skolan består av sex steg:
1. Mental grundträning ("Avslappningsträning för ungdom")
2. Mental styrketräning (7C:s - på svenska "Mental träning för ungdom")
3. Hälso- och livsstilsträning ("Body owners manual")
4. Relations- och team-träning
5. Träning i beslutsfattande ("Gofer")
6. Föräldraskaps- och Ledarskaps-träning

Skandinaviska Ledarhögskolan

SLH:s motto är: "Utbildning - för en bättre värld". Eftersom grunden för samhällsutveckling, organisationsutveckling och teamutveckling är "Personlig utveckling", så har SLH inriktat många av sina kurser på just den personliga utvecklingen. Enligt högskolelagen ska detta vara det övergripande målet för all utbildning i Sverige. När jag 1987 startade 20-poängskursen "Personlig utveckling genom Mental Träning" som en del av projektet ITT vid Högskolan i Örebro, så undrade några kollegor: "Personlig utveckling, hör det verkligen hemma på en högskola?". Ingen av dessa hade sett att det i högskolelagens andra paragraf står: "All utbildning syftar till personlig utveckling".

Eftersom de tre viktigaste livsmålsområdena i livet tycks vara "Arbete, familj och hälsa" så definierade jag personlig utveckling helt enkelt som "Att fungera och må bättre". Detta är ju också det övergripande målet för all mental träning, varför det var naturligt att koppla samman mental träning och personlig utveckling.

Högskolelagen angav också mycket tydligt att högskolans uppgift var att ge både kunskap och färdigheter. Bortsett från speciella färdigheter som musik, konst och idrott hade dock högskolan hitintills inte brytt sig särskilt mycket om färdighetsdelen. Man testade (oftast kortsiktigt) om studenterna erhållit kunskaper men gjorde inga långsiktiga uppföljningar för att se om studenterna verkligen fungerade bättre ute i livet.

Livsuniversitetet

Skandinaviska Ledarhögskolan, som startade som självständig högskola den 1/11, 1990, bygger sin verksamhet runt fyra pedagogiska principer:

LÄRA-I-FÖR-FRÅN-UNDER HELA-LIVET.

Att lära i livet bygger på principen om tillståndsbunden inlärning och innebär att det är bättre att bedriva sina studier på arbetet eller i hemmet istället för att studera vid en högskola.

Att lära för livet bygger på principen om målrelaterad inlärning och innebär att det är bättre att läsa med målet att fungera bättre i livet än med målet att klara en tentamen eller examen.

Att lära från livet anknyter till principen om erfarenhetsbaserad inlärning och innebär att det är viktigt att utgå från behov, problem och erfarenheter, som deltagarna har. Utbildningen utformas med fördel som problem- och projektorienterad och tvärvetenskaplig.

Att lära under hela livet bygger på principen om livslång inlärning och innebär att begrepp som utveckling, inlärning och utbildning blir en naturlig del av hela livet. Om någon ska kunna studera hela livet, var man än råkar bo och vad man än för övrigt sysslar med, ja då måste högskolan komma till människan istället för att be människor komma till högskolan. Med modern teknologi (video, data m.m.) är ju detta fullt möjligt. Idag när de flesta familjer har video kan man lika gärna titta på och lyssna till lärarna hemma i vardagsrummet.

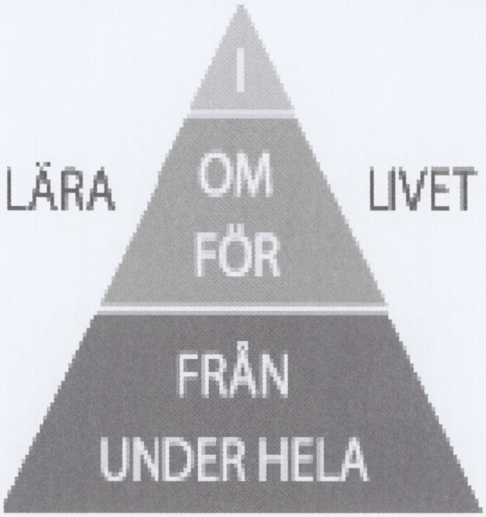
De deltagarstyrda studierna gör att man kan börja när man vill och följa sin egen studietakt. Kurserna består i regel av tre huvuddelar, nämligen litteratur-, videolektioner och träningsmaterial. Det sista är inte minst viktigt med tanke på färdighetsutvecklingen.

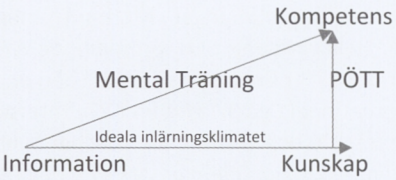
Från externkurser till internträning
Alltfler företag och organisationer har börjat få klart för sig att traditionell kursverksamhet har givit mycket små långtidseffekter. Att resa bort och få koppla av i en trevlig miljö med god mat kan visserligen vara lovvärt, men då ska man betrakta det mer som en belöning än en utbildning. Efter den tillfälliga tändningen brukar man snabbt återgå till sitt automatiserade sätt att tänka, reagera och handla. Vill man däremot arbeta med personlig och grupputveckling och en bestående förändring i riktning mot Peak Performance, ja då bör man gå från extern till intern och från kurs till träning och även försöka tillämpa de övriga principer, som nämnts om i detta kapitel.

SLH - Skandinaviska Ledarhögskolan

MARKNADSLEDANDE UTBILDNINGAR I MENTAL TRÄNING OCH COACHING

Efter 25 år som lärare vid universitetet i Uppsala och Örebro startade Lars-Eric Unestål 1990 Skandinaviska Ledarhögskolan och dess internationella motsvarighet Scandinavian International University (SIU) med målet att skapa **Livskompetenshöjande utbildningar** för alla människor oavsett ålder eller tidigare utbildningsnivå.
Eftersom en orsak till detta var det låga sambandet mellan Skol-framgång och Livs-framgång ville Unestål knyta ihop lärandet och Livet genom sin "Läropyramid" och PÖTT-principen.





För att föra över Kunskap (redovisat vetande) till Kompetens (hur man klarar de livssituationer man möter) fordras PÖTT-Praktik-Övning-Tillämpning-Träning, vilket ger Mental Träning en viktig roll i all utbildning och allt lärande. Även för den kompetens som man inte kan skaffa genom Kunskap.

Lära i Livet bygger på lagen om "tillståndsbundet lärande" och innebär att ett lärande i största möjliga utsträckning bör ske i tillämpningsmiljön (hemmet, arbetsplatsen, etc. Det innebär när det gäller den mentala träningen att SLH kommer till eleven och inte tvärtom och att lärandet är deltagarstyrt både ifråga om studiestart och studietakt.
Lära om och **från Livet** innebär att "Livet" i stor utsträckning används som "Lärobok".
Lära för Livet bygger på Zeigarnikprincipen som säger att mycket av lärandets innehåll försvinner när man nått målet för lärandet. Långsiktiga effekter har alltså att göra med om man lärt för tentamen/examen eller om man lärt för Livet. **Lära under hela Livet** (3L – Livslångt lärande) innebär att man genom SLH får hjälp med att fortsätta lärandet livet igenom genom de möjligheter till "icke formellt" lärande som öppnar sig under hela livet.

UTBILDNINGAR FRÅN SKANDINAVISKA LEDARHÖGSKOLAN

PUMT – PERSONLIG KOMPETENSUTVECKLING GENOM MENTAL TRÄNING

PUMT är en processutbildning som Unestål startade vid Örebro universitet på 1980-talet och som sedan togs över av SLH 1990. PUMT är deltagarstyrd, dvs. man startar när man vill och bestämmer också studietakten. Många av de över 5000 människor som läst PUMT påpekar att det är det viktigaste de gjort under sitt liv och 4% säger t.o.m. att kursen räddat deras liv. Många är ledsna för att de inte träffade på kursen i sin ungdom.

Kursen består av ett 50-tal DVD-lektioner (on line), ett 30-tal böcker och träningsprogram för 185 dagars träning. Om man ska kombinera utbildningen med arbete och familj bör man räkna med att studierna tar minst ett år. PUMT är en utbildning i "Självledarskap" och ger både en certifiering som "Mental Training Practitioner" samt 100 IU (International Units) vilket motsvarar 30 europeiska poäng (ECTS) och 15 amerikanska credits.

LICENSIERAD MENTAL TRÄNARE

Efter att i PUMT ha lärt sig att "coacha sig själv" till en personlig utveckling kan man gå vidare med fortsättningsutbildningen LMT, där man får en fördjupning i området samt material och insikter för att föra ut mentala träningen till andra. Utbildningen ger ytterligare 100 IU samt en licensiering som Mental Tränare.

COACHING

Certifieringsutbildningar i Mental Träning kan man endast få genom SLH (ensamma i Sverige och i hela världen – SLH förmedlar också PUMT till ett antal andra länder).
När det gäller Coaching så är SLH den enda i Sverige som ger utbildningar till "Certified International Coach" genom ICC – International Coaching Community, en organisation som har tränare och certifierade coacher över hela världen med samma höga kvalitet och etiska riktlinjer. Utbildningen består av 9 dagars live-utbildning följd av några månaders Practicum med arbete med klienter. Kursen är den enda som fått EMCC:s kvalitetsstämpel EQA – European Quality Reward. (EMCC, European Mentor and Coaching Council, är en organisation som bildats för att kvalitetsgranska coachingutbildningar över hela världen). ICC är också den enda coachingorganisationen i världen, där man efter baskursen kan fortsätta med specialistutbildningar i Executive, Team och Life-Coaching.

NLP

Förutom dessa två huvudområden (Mental Träning och Coaching) har också SLH en del andra utbildningar. En sådan är i NLP, där SLH står för en mer vetenskaplig version av NLP jämfört med många andra länder. Grundutbildningen (12 dagar + Practicum) ger certifiering som NLP Practitioner. Fortsättningskursen (Steg 2) ger certifiering som NLP Master och steg 3 certifiering som NLP Trainer. Alla tre stegen har tidsmässigt ett liknande omfång.

UTVECKLINGSHYPNOS

Lars-Eric Uneståhl gjorde sin doktorsavhandling om hypnos och hade under flera decennier kurser i klinisk hypnos för läkare, tandläkare och psykologer. Även hans fru Elene har en lång utbildning oh erfarenhet på området. Hypnos och Självhypnos är dock mycket effektivt också för icke kliniska syften, t.ex för prestationshöjningar (Idrott, arbete,m.m.) och för Personlig utveckling. SLH ger därför som enda institution i världen certifieringsutbildning i Utvecklingshypnos. För att delta fordras utbildning i Mental Träning, Coaching och NLP.

MINDFULNESS

Utbildningen är liksom PUMT en deltagarstyrd utbildning som går under 7 veckor med blandning av teori och praktik. Certifiering som Mindfulness Practitioner. En fortsättning till Master och Trainer-nivån finns på planeringsstadiet.

SMÅKURSER

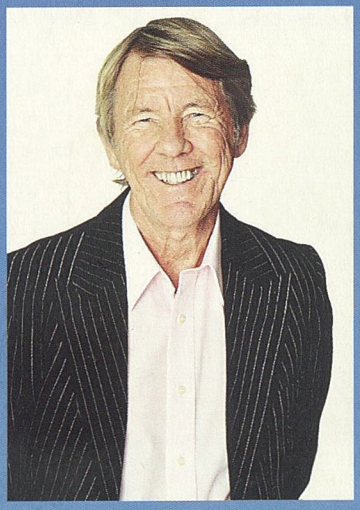
Dessutom finns en del mindre utbildningar i områden som Idrott, Stresshantering, m.m.

INFORMATION – KONTAKT - ANMÄLAN

INFORMATION OM KURSER; TRÄNINGSPROGRAM, m.m. får du genom SLH:s och SIU:s hemsidor. www.slh.nu & www.siu.nu För böcker: www.buenavida.se
Kontakt genom: info@slh.nu elene@elene.nu eller 070-6628435

Lars-Eric Uneståhl startade den mentala träningen 1969 efter 10 års forskning om altenativa 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 978-91-86389-40-6

SKANDINAVISKA LEDARHÖGSKOLAN