

Vi går rakt på sak. Det finns fem tunga skäl till varför du kan ha nytta och glädje av att fördjupa dina kunskaper i idrottspsykologi och mental träning:

1. Du kan främja en hög och jämn prestationsförmåga, vilket alltid är önskvärt! Grunden till detta är att förebygga och undvika att din prestationsförmåga plötsligt och oväntat försämras i samband med tävling eller match.
2. Din koncentrationsförmåga är helt avgörande för din prestationsförmåga i de kritiska ögonblicken.
3. Din motivationsförmåga skapar förutsättningar för glädje, engagemang och välbefinnande.
4. Din förmåga att hantera stress och återhämtning är av stor betydelse för din prestationsförmåga både på kort och lång sikt.
5. Psyket har ett starkt inflytande på din hälsa och ditt välbefinnande.

Vi återkommer snart till de fem argumenten ovan.

Det är fortfarande vanligt att idrottare, coacher och även journalister och diverse experter gång på gång pratar om ”den mentala biten” som någon form av övergripande förklaring till en lyckad, eller i vissa fall även en misslyckad, prestation. Ett starkt psyke tycks vara förklaringen till en vinst och ett svagt psyke tycks vara förklaringen till en förlust. Och visst är det så att tankar, känslor och beteenden hänger ihop. Här har den mentala träningen en stor potential att bidra till mer konkreta förklaringar och strategier för prestationsutveckling.

Ett grundantagande är att det vore rimligt att alla idrottare under sin karriär fick lära sig att arbeta systematiskt och målinriktat med mental träning på samma sätt som de arbetar med andra former av träning. Är det ett rimligt och önskvärt antagande? Gissningsvis väljer du ditt svar utifrån din erfarenhet och din uppfattning om idrottspsykologi i allmänhet och mental träning mer specifikt.

Låt oss tillsammans fundera och reflektera kring några vanligt förekommande uppfattningar: här formulerade som konkreta påståenden. För att göra det lite mer intressant uppmuntrar vi dig att först läsa ett påstående i taget och bedöma i hur stor utsträckning du håller med på en skala från 1 till 5. Därefter kan du läsa våra tankar och se om det överensstämmer med din ursprungliga uppfattning, och vid behov stanna upp och fundera kring påståendet en stund till. Möjligheten finns att med samma utgångspunkt göra det till en gruppövning med diskussioner. Gå nu vidare och fundera över vad du anser om följande påståenden:

PÅSTÅENDE 1A OCH 1B

- A:** Antingen har man psyket för att vara bäst när det gäller, eller så har man det inte.
B: Din koncentrationsförmåga är helt avgörande för din prestationsförmåga i de kritiska ögonblicken.

1	2	3	4	5
Håller inte alls med		Håller delvis med		Håller helt med

Notera att det är olika karaktär på respektive påstående. Det första signalerar något som tycks vara förutbestämt av naturen (deterministiskt) och det andra påståendet signalerar något som är såväl utvecklings- som träningsbart. Har du skattat 4 eller 5 på 1A är du knappast ensam om din uppfattning. Detta är en mycket vanlig missuppfattning – för det är en missuppfattning.

Uttrycket ”vinnarskalle” förknippas i stor utsträckning med det första påståendet. Ett begrepp som representerar en beskrivning av ”de som har det”. Har man det inte finns det en risk för att idrottare blir stämplade som ”förlorarskalle” – du kommer aldrig att lyckas eller bli något. Det finns säkert flera förklaringar till denna typ av missuppfattning, en kan helt enkelt vara en kunskapsbrist kring definitionen och innebörden av olika psykologiska begrepp. För vad är egentligen mental träning och vad innebär psykologiska färdigheter?

En rimlig förklaring handlar sannolikt om svårigheten att avgöra hur stor del av prestationen som beror på individens psykologiska färdigheter. Svårigheten att bedöma detta samband varierar dessutom stort mellan olika idrotter. Det andra påståendet: ”Din koncentrationsförmåga är helt avgörande för din prestationsförmåga i de kritiska ögonblicken.” (se även kapitel 9), gör denna utmaning något mer konkret. Vad innebär koncentrationsförmågan för prestationen under ett hundrameters lopp, ett maratonlopp respektive ett straffkast i basket? Baserat på vår samlade erfarenhet är koncentrationsförmågan av stor betydelse i alla idrotter och inte bara i ett avgörande ögonblick. Bristande fokus i starten på ett sprintlopp kan innebära en dålig start. Bristande fokus på det egna genomförandet och den egna lopplanen (så kallad *pacing strategi*) i ett maratonlopp kan innebära en stressad och oekonomisk löpning som kostar energi och resulterar i en underprestation. Basketspelaren som fokuserar på att ett avgörande straffkast i slutsekunderna av en viktig match ”bara måste sitta” och blir distraherad av kravet och publiken riskerar att missa.

Ett annat problem är att kunna skilja mellan träningsbara psykologiska färdigheter och stabilare personlighetsdrag (se vidare kapitel 4). Det är generellt till synes enklare att förklara prestationer med förbättrad uthållighet, styrka eller teknik i jämförelse med orsaker som är relaterade till individens psykologiska färdigheter och förmågor. Även mätproblematiken spelar säkert in. Det är nämligen svårt att mäta en individs