

Mental Träning *i idrott*

Mental Träning *i idrott*

**Lars-Eric Uneståhl
Anders Nilsson**

buena vida 
FÖR DET GODA LIVET

Lars-Erik Uneståhl
Mental Träning i idrott
Formgivning: Pia Lilenthal
Bild omslag: Joakim Hedmark
Tryckt 2016 hos Grafiska Nätverket
ISBN: 978-91-86389-58-1
Förlag: Buena Vida AB
www.buena vida.se

**Av Lars-Eric Uneståhl finns tidigare utgivet på
VEJE International/Buena Vida**

Uneståhl, Lars-Eric (1973) *Hypnosis and posthypnotic suggestions,*

Uneståhl, Lars-Eric (1975) (red.) *Hypnosis in the seventies,*

Uneståhl, Lars-Eric (1979) *Självkontroll genom mental träning – Tillämpningar – idrott,*

Uneståhl, Lars-Eric (1982) *Hypnos I teori och praktik*

Uneståhl, Lars-Eric (1984) *Motivation – Livets kärna*

Uneståhl, Lars-Eric, Ed. (1985) *The Mental Aspects of Gymnastics*

Uneståhl, Lars-Eric, Ed. (1986) *Contemporary Sport Psychology*

Uneståhl, Lars-Eric, Ed. (1986) *Sport Psychology in Theory and Practice*

Uneståhl-Pajkull: (1988) *Jo, Du kan!*

Uneståhl (Ed.) (1992) *Skratta Dig Friskare*

Uneståhl, Lars-Eric: (1994) *Hypnos och Självhypnos*

Uneståhl, Lars-Eric (2000) *Den Nya Livsstilen*

Uneståhl-Hellertz: (2000) *Personlig utveckling genom Mental träning*

Uneståhl – Hansson: (2006) *Golf – Det mentala Spelet*

Uneståhl, Lars-Eric (2008) *Mental Träning i fotboll*

Uneståhl-Schill (2012) *Coaching med Mental träning*

Uneståhl-Hellertz: (2015) *Den mentala träningens historia*

På SISU:S förlag:

Uneståhl, Lars-Eric (1997) *Integrerad Mental Träning*

Uneståhl-Hansson: (2004) *Mental Tuffhetsträning*

Dessutom kapitel i ett tjugotal svenska och utländska böcker.

INNEHÅLL

| | | |
|-------------------|--|----|
| Håkan Ericson | Förord..... | 9 |
| Lars-Eric Unestål | Förord..... | 13 |
| Lars-Eric Unestål | Mental träning i idrott | 15 |
| | Idrottsmodellen | 37 |
| | Mental träning, Coaching och Positiv Psykologi – Likheter och olikheter | 49 |
| | Integrerad mental träning (IMT) | 55 |
| Anders Nilsson | HRV Träning som hjälp till ”Mitt bästa tillstånd som idrottare” | 63 |

80 DAGARS TRÄNINGSPROGRAM.....111

| | | |
|------------|--|-----|
| Dag 1-10 | Muskulär avslappning..... | 111 |
| Dag 11-17 | Muskulär och Mental avslappning..... | 112 |
| Dag 18-24 | Mentala rummet..... | 114 |
| Dag 25-31 | Den tuffa självbilden..... | 115 |
| Dag 32-38 | De tuffa målbilderna..... | 116 |
| Dag 39-43: | Teknikinläring..... | 117 |
| Dag 44-65 | Attitydträning..... | 118 |
| Dag 66-80 | Flytträning 1 – Koncentration – Glädje | 120 |

ERFARENHETER AV MENTAL TRÄNING

(OCH HRV) INOM IDROTTEN 125

| | | |
|------------------|--|-----|
| Lennart Carlsson | Prestationsmodellen | 125 |
| Igor Ardoris | Mindfulness-baserad Mental Träning..... | 135 |
| Stig Wiklund | Mental Träning för idrotts- och livsframgång | 143 |
| Magnus Pehrsson | Att kvalificera sig för EM och VM..... | 149 |
| Anders Friberg | Från Företag till Fotboll | 153 |
| Ulf Sandström | Dalkurd-modellen | 161 |
| Yamina Enedahl | Under ytan | 169 |

ERFARENHETER AV MENTAL TRÄNING, fort.

| | | |
|--------------------|--|-----|
| Ronnie Lindahl | Idrott och mentala faktorer | 173 |
| Mona Johansson | Från Bulimi till VM-guld | 181 |
| Henrik Mattsson | Radikal förändring på kort tid | 183 |
| Barbro Sundberg | Självkänsla och gemenskap | 189 |
| Malin Lake | Mental träning som följeslagare genom livet..... | 195 |
| Magnus Swartling | Dit fokus siktas, energin riktas av | 197 |
| Annika Harrsjö | Kroppen gör det som hjärnan säger | 205 |
| Viktor Jansson | Min sport – Mitt kall..... | 209 |
| Lars-Gunnar Solin | Mental träning i Idrott och Hälsa | 213 |
| Lars-Eric Uneståhl | Mental träning inom motorsporten..... | 219 |
| Jan Alriksson | Mental Träning i motorsport | 221 |

EXEMPEL FRÅN MOTORSPORTEN225

| | | |
|-------------------|--|-----|
| Theo Björk | Mental Träning har gett mig flow-känslan | 225 |
| Edward Sandström | När jag mår bra vinner jag | 226 |
| Lasse Carlback | Mental Träning lärde mig att fokusera | 229 |
| Robert Kvarnström | Mental träning blev sista pusselbiten | 229 |
| Niclas Hallafors | Mental Träning har gett mig en inre styrka..... | 230 |
| Timmy Hansen | Mental Träning är en viktig del av min dagliga rutin..... | 231 |

APPENDIX233

| | |
|--|-----|
| Det Mentala tuffhetstestet | 233 |
| Litteratur..... | 239 |
| Andra effekter | 241 |
| Sport – examples | 241 |
| Health and clinical areas – examples | 243 |
| HRV Träningsreferenser | 247 |
| Hur använder jag den här boken | 249 |
| Kontaktadresser | 253 |

Förord: **HÅKAN ERICSON**

Att vara i sitt bästa tillstånd – det vill vi nog alla – men hur många arbetar aktivt med att komma dit? Hur man hanterar vardagssituationer beror ofta på i vilket ”mood” vi befinner oss i, frågan är vad som styr – den uppkomna ”externa” situationen eller den interna kontrollen? Man brukar säga att ”det är inte hur man har det som gör att man mår bra eller inte, utan hur man tar det”.

Kan vi då påverka oss själva till att vara i vårt bästa tillstånd? I min erfarenhet så är svaret ”ja”. I vilken grad man har förmågan beror på hur stor ”inre balans” man har. Det finns flera metoder till att nå den inre balansen givetvis, en av dem är den mentala träningen, vilken är otroligt effektiv. Den mentala träningen kräver som allt annat en kontinuerlig träning, åtminstone till dess att du automatiskt väljer ditt optimala tillstånd i varje situation. Inom idrotten är mental träning en viktig pusselbit för att nå maximal prestation, det är dock väldigt varierande hur man arbetar med det inom olika idrotter, mellan olika lag och givetvis är det också individuellt.

Jag har under snart fem år varit ansvarig för det svenska U21-landslaget i fotboll. Under vårt kvalspel till Europeiska Mästerskapen (EM) i Tjeckien 2015 låg vi efter halva serien långt efter det ledande laget och många, både utanför och inom gruppen hade gett upp och såg det som omöjligt att nå ”play-off” och därefter EM. På våren samma år gick jag en kurs som radikalt förändrade mitt ledarskap, en ”ICC-coachingkurs” (utanför idrottens begrepp gällande coaching) för Lars-Eric och Elene Uneståhl. Det påverkade mitt sätt att leda laget i mycket positiv riktning. Att

Inom idrotten
är mental
träning en
viktig pusselbit
för att nå
maximal
prestation

Vi tränade målbilder i det mentala rummet i många veckor därefter och det är fantastiskt hur den handlingsplanen stämt in för min del.

förstå att ”det enda omöjliga man kan säga om framtiden är att någonting är omöjligt” är ett citat och tankesätt jag använt mig av ofta sedan dess (tack för det citatet Lars-Eric!) Vi satte långsiktiga personliga mål och skapade en handlingsplan på kursen med deltagarna som ”coacher”. Vi tränade målbilder i det mentala rummet i många veckor därefter och det är fantastiskt hur den handlingsplanen stämt in för min del.

I stället för att se det omöjliga i att behöva vinna de matcher som var kvar, samtidigt som det ledande laget skulle förlora sina matcher fokuserade jag och till slut laget långt bakom dessa avgörande matcher. Jag pratade med dem om att inte bara gå till EM utan också att ta medalj, att ta medalj skulle dessutom kunna innebära att vi blev klara för OS.

Vi vann våra avgörande matcher på ett otroligt dramatiskt sett, gruppens ledarlag, släppte in mål i sista minuten i sista matchen samtidigt som vi gjorde det omvända på övertid – vi var i playoff och åkte på lottning. Vi fick Frankrike – hela Sverige skrek ”nej det är omöjligt!” – Frankrike var regerande Världsmästare. Efter en 2-0 förlust borta var det återigen en omöjlighetsstämpel – vi vann hemma med 4-1, efter ånyo ett avgörande i slutminuterna! Vi var i EM – för första gången sedan 1992 av egen kraft.

I min handlingsplan står att vi skulle vinna EM 2015 – inget jag sagt till någon mer än min coach på kursen – men inom mig började jag att se bilderna och så småningom förstå att det är möjligt!

Ny lottning i november 2014, inte skulle vi väl kunna ha ”otur” igen? Det blev England, Italien och Portugal.

Ni som kan fotboll vet att de inte bara är stora nationer i Europa – de är ledande i världen med enorma resurser, spelare värderade till tio gånger så mycket pengar som våra spelare osv. – det skulle bara inte gå. Ibland pratas det om ”dödens grupp”

inom idrotten, nu kallade svensk media detta för ”stendödens grupp”, den svårast tänkbara.

Vårt lag hade under det sista året byggt upp ett starkt självförtroende genom en fin sammanhållning men också via resultat (nio vinster på tio matcher) – men hur skulle vi sätta målen mot ett sådant här motstånd? Vår chans var att vi var tvungna att prestera max med alla spelare och ledare varenda match och dessutom att några presterade bättre än de gjort tidigare. Detta under mycket uppmärksammade former med fotbolls-Sverige, media och stora delar av Europa som åskådare – hur gör man det? Jag konstaterade att vi måste må väldigt bra för att lyckas – vi måste vara i ”vårt bästa tillstånd” under tre veckors tid och specifikt vid tre till fem tillfällen.

En del spelare jobbade inte aktivt med mental träning och tiden var kort – drygt tre månader, spelarna hade en hög mental kapacitet men jag bedömde att vi behövde höja oss ytterligare. Via ett webinarium med Lars-Eric kom jag i kontakt med Anders Nilsson och HRV-träningen. Dagen efter var Anders i Stockholm och jag åkte oanmäld ned för att träffa honom och vi fann ett samarbete. Teorin om att hjärtrytmen styr våra hormoner och därmed vårt tillstånd ihop med våra tankar blev ett konkret ”paket” att presentera för spelarna, och som vi bedömde kunde ge effekt på ganska kort tid. En timme fick Anders att sälja in idén till 20 stycken spelare med bra erfarenhet i 20–23års-åldern, ett obligatoriskt individuellt samtal med alla på 15 minuter gav i slutändan att 14 spelare jobbade med Anders fr.o.m. mars t.o.m. juni. Vilka är givetvis konfidentiellt men ni som såg EM känner igen många av namnen!

Slutfacit: vi vann EM!

Bland annat vände vi mot Italien i den första matchen med en man utvisad, vi kvitterade mot Portugal med två minuter kvar och gick till semifinal, vi blev klara för OS. Vi vann den

mentala matchen i många matcher och gick till final utan skador eller avstängda spelare. Vi vann finalen på straffar där det allmänna omdömet är att vi var mycket mer ”relaxade” än Portugal vid samma tillfälle. Samtliga log innan straffarna och vi var överens om att vi inte ville vara någon annanstans än just där. Vi gjorde mål på fyra av fem och vår Målvakt blev hjälte med två räddningar. Ett svenskt herrlag hade tagit sitt första guld sedan 1948.

Ingenting är omöjligt! Själv mätte jag min ”balans” 45 minuter innan matchstart i direktsänd tv-intervju, och låg mellan 85-95 procent balans i autonoma nervsystemet ”Mitt bästa tillstånd”, jag har aldrig känt mig så lugn under viktiga matcher! Du som ska läsa den här boken, oavsett anledning, vill jag ska veta vilken effekt det kan ge både i livet såsom i idrott där prestationsklimatet är extremt utsatt.

Om du blir fångad, prövar, tror och tränar KOMMER DU ATT FÅ EFFEKTER!

Håkan Ericson
U21 Förbundskapten fotbollslandslaget.

Förord: **LARS-ERIC UNESTÅHL**

Den här boken vill peka på det mentalas betydelse i idrotten och att därför mental grundträning, mental styrketräning och mental teknikträning är lika viktig som de fysiska motsvarigheterna. Det finns både fysiska och mentala "talanger" men resultat genom talang brukar inte vara länge utan det är den långsiktiga träningen som ger resultat på båda dessa områden.

Man blir inte mentalt stark genom att läsa denna bok lika lite som tio böcker om fysisk styrketräning ökar styrkan. Denna skillnad mellan kunskap och kompetens (hur man klarar de livssituationer man möter) är en av de viktigaste förklaringarna till det låga sambandet mellan skolframgång och livsframgång. I idrotten verkar detta samband vara ännu lägre bl.a. beroende på att mycket kunskap om vad som händer i kroppen vid prestation ofta leder till en analys och ett tänkande som lätt bryter ner den viktiga automatiseringen av prestationen.

Syftet med boken är istället att ge den insikt och skapa den motivation som är viktig vid all långsiktig träning. Man måste veta målen för sin träning och ha ett förtroende för att de träningsmetoder man använder leder fram till målet.

Träning, både fysisk och mental, måste man naturligtvis göra själv – ingen annan kan träna åt mig. Jag kan naturligtvis träna i grupp men eftersom själva den mentala träningen görs utan interaktion med omgivningen, så föredrar de allra flesta att sköta den träningen på individuell basis. Träningen som är mer frekvent (5-7 gånger i veckan) men med kortare träningspass (c:a 15 minuter) än fysisk träning talar ju också för en individanpassad träning, där man kan anpassa träningen till

Man blir inte mentalt stark genom att läsa denna bok lika lite som tio böcker om fysisk styrketräning ökar styrkan.

de andra tidskrävande uppgifter man har i livet.

Fördelen med detta har varit att den mentala träningen har kunnat vända sig direkt till den enskilde utövaren, i detta fallet idrottaren, oberoende av intresset hos tränaren eller idrottskamrater eller oberoende av mig, som gjort träningsprogrammen.

Så har det också varit på andra områden, där jag bara haft fysisk kontakt med någon enda procent av de miljoner svenskar som prövat på mental träning. Hos de flesta av dessa har motivationen för träningen kommit genom att målen varit så viktiga, vare sig det varit fråga om att föda barn, sluta röka, gå ner i vikt, sova bättre eller emotionella problem (fobier, ångest) eller psykosomatiska (tinnitus, kronisk smärta), etc.

Även om träningen är individuell och kan göras utan kontakt med den som gjort träningen upplever många (speciellt när det gäller längre träning typ personlig utveckling eller prestationsutveckling) att det är en stor fördel att ha en coach, tränare, förälder, lärare, etc. som ger stöd och feedback till den som tränar. I boken finns många exempel på hur viktig en sådan person varit för den som tränar. När det gäller andra livsområden finns idag ganska många utbildade Mentala tränare, Stress Managers, Mentala coacher, etc men på idrottsidan finns fortfarande ganska få att tillgå. Denna bok är därför en del i en ny kurs som startats för att utbilda ”Mental Sports Trainer”

Vill du sätta igång, som idrottare eller av andra skäl, behöver du dock inte invänta någon som ska ”ta hand om din träning” utan de träningsprogram som beskrivs i boken är tillgängliga för alla.

Mental Träning bygger på ”empowerment” (makt åt individen) och ett huvudsyfte är just ökad självkontroll och ”livsstyrning”. I detta ingår också att kunna ta ansvar för sin egen träning.

Lycka till!

LARS-ERIC UNESTÅHL

Mental träning i idrott

Bakgrund

Det var i mitten av 1950-talet. En klubbävling i friidrott mellan Nyköpings och Södertäljes sportklubbar. Jag tillhörde Nyköping och skulle medverka i höjd, längd och stafett, där jag skulle springa 100 m. Jag var inte särskilt bra i löpning men det spelade inte så stor roll, eftersom stafetten var 100, 200, 300 och 400m och eftersom vi hade svenska mästaren på 400m så brukade vi ändå vinna stafetterna. Höjden ansågs däremot vara förlorad, eftersom Södertälje ställde upp med europamästaren i höjd, Richard Dahl och jag då brukade ligga nästan 3 dm lägre i mina bästa hopp.

Kvällen slutade dock med att jag vann höjd-hoppet och därmed vann vi hela klubbävlingen. Jag hade flyt och slog mitt personliga rekord och Dahl hade ”oflyt” och presterade långt under sin vanliga nivå.

Det var upplevelser av detta slag som gjorde att jag blev alltmer fascinerad över att så mycket av vad kroppen kunde prestera tycktes styras av hjärnan. Att prestationen kunde variera så mycket från gång till gång och även under samma tävling.

Jag spelade också fotboll, bandy och basket och där kunde prestationen variera ändå mer, när hela laget hade samverkande mentala faktorer, som höjde eller sänkte prestationen.

I vissa stunder när jag eller hela laget hade flyt, så höjdes prestationen radikalt men utan att vi ansträngde oss. Det var som om kraft från ovan tog hand om regin och där vi bara behövde ”låta det hända”.

Det var ett fascinerande tillstånd och jag ville naturligtvis ha det varje gång jag skulle tävla. Jag märkte dock snart att det inte

Att prestationen kunde variera så mycket från gång till gång och även under samma tävling.

alls kom på befallning. Det kunde plötsligt dyka upp av sig själv och också försvinna lika fort. Om jag försökte få tag i det så gick det inte alls. Jag märkte också att jag först efter att jag haft flyt som jag blev medveten om att jag hade haft det. Blev jag medveten om det medan jag hade flyt så försvann det.

Den första forskningen

Det var därför naturligt att när jag kom till Uppsala för att påbörja mina studier till Psykolog, så valde jag tre forskningsområden, som hade med idrotten att göra.

Det första var just kopplingen mellan Kropp och "Själ" eller Mind-Body (Vi har inget bra ord på svenska för engelskans Mind). Det andra var att undersöka detta fascinerande medvetandetilstånd som vi kallade flyt.

Så småningom kom också ett tredje forskningsområde in, nämligen träning. Träning var ju något jag hade sysslat med i många år men det gällde ju kondition, teknik och styrka. Det mentala och personlighetsmässiga det var ju något som man antingen hade eller inte hade, ansåg man på den tiden.

Jag började dock fundera på varför inte dessa områden också skulle kunna förändras genom träning och efter ett par år i Uppsala gjorde jag de första försöken för att ta reda på vad man kan ändra genom träning, försök som några år senare (1969) ledde till lanseringen av den mentala träningen.

I. Kropp och "själ"

Ett område som senare fick stor betydelse inom idrotten var de undersökningar jag gjorde om hur mentala processer påverkade muskulaturen. En sådan mental process var de inre föreställningarna, (engelskan images) Föreställningar

Föreställningar på svenska var dock ett mer svårhanterligt ord varför jag beslöt att istället översätta image med bild. De två viktigaste bilderna i den mentala träningen blev "Själbilder" och "Målbilder". Ordet "visualisering" blev beteckningen på

att skapa målbilder. Det första området att undersöka blev bildens effekt på muskulaturen, det som kom att kallas den ”ideo-motoriska effekten”. Denna innebar att om man i sinnet skapade bilden av en rörelse så aktiverades de muskler som var inblandade i rörelsen och detta utan att man rörde sig rent fysiskt.

Den första idrottaren som jag undersökte ideomotoriskt var Stellan Bengtsson.

I källaren i min Örebrostad hade jag inrättat ett litet laboratorium. Här satte jag EMG-elektroder på Stellas spelarm, varefter han fick lägga sig ner och i sitt mentala rum leva sig tillbaka till sin finalmatch i VM och återuppleva den. När han gjorde detta reagerade musklerna på armen och man kunde följa hans match genom det muskelscenario som spelades upp av EMG-mätningen.

Från Rullstol till Golf

Den ideomotoriska effekten har jag genom åren tillämpat i många sammanhang. Här är några exempel:

- Människor med idrottsskador, som förhindrar rörelser, eller ryggmärgsskadade som får tillbringa sitt liv i rullstol får uppmaningen att använda det mentala för att vara fysiskt aktiva varje dag. Det kan röra sig om promenader, jogging-turer eller regelbundna besök på gymmet, där man mentalt får göra en gymrunda. Man kan inte förhindra förtvinning på det sättet men man kan få ner hastigheten i muskelnedgången. Dessutom har känslan av att vara aktiv en positiv inverkan.
- Ett av de första experimenten på GIH var att dela upp 30 GIH-elever i 3 likvärdiga grupper, en kontrollgrupp och 2 experimentgrupper som fick träna 30 straffskott i basket varje dag under 14 dagar, den ena gruppen fysiskt och den

Om man i sinnet skapade bilden av en rörelse så aktiverades de muskler som var inblandade i rörelsen och detta utan att man rörde sig rent fysiskt.

andra gruppen mentalt (i sitt mentala rum). Båda experimentgrupperna förbättrades lika mycket medan kontrollgruppen låg kvar på samma nivå.

- När detta började tillämpas på skyttelandslagen i början av 70-talet så kombinerades detta med ”modellträning”, dvs ”tävlingmässig träning”. Detta innebar att man förberedde varje träningskott (fysiskt och mentalt) precis som på tävling. Det tog längre tid så under ett träningspass hann man inte skjuta lika många skott som tidigare men varje skott fick bättre kvalitet (Minskad kvantitet men ökad kvalitet). Det minskade antalet skott ersattes då av ”torrskjutning”, dvs att man använde visualiseringen för att skjuta. På det sättet så fick man både ökad kvantitet och kvalitet.
- Detta ledde bl.a. till att jag fick i uppdrag av försvaret (FOA 55) att införa torrskjutning för de rekryter som skulle lära sig skjuta raketer. Detta var också kostnadsbesparande eftersom varje raket kostade mycket pengar. Detta ledde i sin tur till att jag kom att intressera mig för cybernetik, vilket jag återkommer till när vi kommer till en mycket viktig del i den mentala träningen, nämligen målprogrammering.
- Om en bild av en rörelse ger upphov till aktivitet i de muskler som utför rörelsen så var en naturlig fråga om detta kunde användas vid motorisk inlärning. Den vanliga uppfattningen var nämligen att först måste man lära sig en idrott på ”vanligt sätt”. Efter det kan man förbättra resultatet med mental träning. För att pröva om man inte t.o.m. kunde starta inlärningen mentalt gjordes golf-experimentet i Göteborg med 40 deltagare, 3 experimentgrupper och en kontrollgrupp. Första gruppen tränade ”som vanligt” med en golf-pro 1,5 timme i veckan under 3 månader. Grupp nummer 2 tränade mentalt under samma tid och med 3 pass i veckan à en halvtimme. Träningen gjordes genom att man i sitt mentala rum öppnade ögonen och ”spelade golf genom en förebild, som var inspelad från olika vinklar, med

olika klubbor och slag, i slow motion, med ljuspunkter på kroppen, etc. – och med avslappnande musik i bakgrunden. Man fick inte analysera utan skulle uppleva att det var man själv som spelade och uppleva den härliga känslan av en bra golfprestation. Den tredje experimentgruppen gjorde både och – 45 minuter fysiskt och 45 minuter mentalt per vecka. Resultatet visade signifikanta skillnader mellan kontrollgruppen och alla tre experimentgrupperna. Av dessa var den första (fysiska) något bättre än den mentala men skillnaden var inte signifikant. Den bästa av alla 40 var dock en medelålders kvinna som tillhörde den mentala gruppen. De som gjorde både och var lite sämre, kanske beroende på en konflikt mellan de två sätten att lära.

Andra kopplingar mellan Mind-Body

Erfarenheten på det ideomotoriska området ledde också till att jag undersökte bildernas förmåga att styra andra processer i kroppen, som t.ex. kardiovaskulära systemet, hormonella systemet och immunförsvaret. Det mesta av detta gjordes dock först på 1990-talet, så jag återkommer till detta och speciellt kopplingen mellan idrott och immunförsvaret.

II. Alternativa medvetandetillstånd

I likhet med andra idrottare hade jag också under min idrottskarriär upplevt att den bästa prestationen kom när man befann sig i ett speciellt tillstånd, det som M.S kom att kalla för ”flow” – på svenska ”flyt”

Det gjorde att mitt andra forskningsområde blev att undersöka hur olika former av medvetande påverkade oss både i samband med idrottsprestationer och i livet i stort.

Inom forskningen talade man på den tiden om ”Consciousness” (Medvetande) och om ”Altered states of Consciousness”-ASC (Förändrat medvetande – FMT). När jag började använda detta för ”flyt-tillståndet” så kom frågan. ”Om flyt är

ett förändrat medvetandetillstånd, vad är det förändrat från?”
”Jo, från det normala medvetandetillståndet ”(NMT) svarade jag. ”Men då måste ju flyt vara ett onormalt eller patologiskt tillstånd”, fick jag till svar.

Jag ändrade därför översättningen av ASC från Altered till Alternative, vilket gjorde att det på svenska istället blev ”Alternativa medvetandetillstånd (AMT). Alternativ till vad? Jo, det dominanta medvetandetillståndet (DMT).

På det sättet kom flyt att inrangeras bland naturliga alternativ i likhet med de två vanligaste alternativen, sömnen som vi tillbringar c:a 25% av vårt liv i och nattdrömmen, som vi spenderar ytterligare c:a 5% av livet i.

Det visade sig också att forskarna inte hade kunnat enas om en gemensam definition av medvetandet (Än idag finns ingen allmänt accepterad definition på ”medvetande”) medan däremot definitionerna av sömn och dröm var ganska entydiga.

Flyt

Utifrån mina egna erfarenheter började jag samla in beskrivningar av flyt-tillståndet och fann då att de till stor del överensstämde med ett annat alternativ, som jag hade börjat forska om, nämligen hypnos. Här är några av de likheter jag fann:

1. Koncentration och Dissociation

Hypnos definieras ofta som ett tillstånd av ökad koncentration på ett begränsat område kombinerat med ökad dissociation från allting annat (2 sidor av samma mynt) och detta var också ett av kännetecknen för flyt. Man var mer fokuserad på uppgiften och kunde koppla bort allt som kunde störa.

2. Perceptuella förändringar

Både lerduvan och golfhålet blev plötsligt mycket större vilket gjorde det lättare att träffa.

3. Tidsdistortion

Förändringar av tidsdimensionen skedde framför allt i riktning mot en förlängning av tidsupplevelsen. Detta innebar

att man i snabba sporter (formel 1, utförsåkning, etc.) kunde uppleva prestationen i ”slow motion”, vilket gjorde att man fick mer tid att utföra en bra prestation.

4. Alternativa kontrollsysteem (AKS)

Det dominanta kontrollsysteem (viljemässig ansträngning) ersattes av alternativ där kontrollen skedde genom inre bilder, triggers m.m., vilket gav en upplevelse av att prestationen kom ”av sig självt”, man kunde överlämna prestationen åt kroppen, etc.

5. Amnesi

Amnesi uppträder inte alltid under hypnos och detta är detsamma med flyt. Ibland uppträder dock detta fenomen, där man efteråt inte minns vad som hände. ”Jag minns ingenting från det jag startar tills jag går i mål. Det är som en häckdjävul tar över min kropp”

- Susanna Kallur.

”Jag minns ingenting från det jag startar tills jag går i mål. Det är som en häckdjävul tar över min kropp”

Susanna Kallur

Flyt som ett hypnotiskt tillstånd

Likheten med hypnos gjorde att jag kunde använda erfarenheterna från hypnosforskningen för att utveckla metoder för att initiera och kontrollera flyt-tillståndet, vilket jag återkommer till senare.

Forskningen om hypnos som pågick under hela 60-talet och som ledde fram till min doktorsavhandling 1973 kom också att bli grunden till den mentala träningen, där det ”mentala rummet” kom att operationellt definieras som ett ”självhypnotiskt tillstånd”.

III. Träningsmodellen

Det tredje området som jag kom att forska på under 60-talet var ”träningen som förändringsmetod”. Träning var på den tiden förknippad med ”fysiska handlingar”, t.ex idrottsträning, arbets träning, etc. Tanken att man på samma sätt skulle kunna träna

mentala processer som tankar, känslor, självbilden eller målbilder var något nytt. Mitt sätt att tänka och fungera var något som följde med en människa livet igenom (stabila personlighetsdrag).

Min hypotes var att dessa åsikter hade att göra med att man inte hade utvecklat och prövat vilken effekt som en systematisk och långsiktig träning kunde ha för att åstadkomma förändringar av personlighet och mentala egenskaper.

Det första testet av min hypotes skedde på ”hypnotiserbarhet”, som ansågs som ett mycket stabilt personlighetsdrag. Jag utvecklade en ”hypnosträning” och det visade sig mycket riktigt att några månaders träning åstadkom en signifikant ökning av hypnotiserbarheten.

Det verkade som om man kunde bli ”den människa som man skulle vilja vara” genom en systematisk träning av relevanta träningsprogram.

På samma sätt verkade det vara med andra personlighetsdrag. Det verkade som om man kunde bli ”den människa som man skulle vilja vara” genom en systematisk träning av relevanta träningsprogram. Detta blev ju sedan en av grundtankarna i den mentala träningen.

Lansering av begreppet ”Mental Träning”

Efter ett årtionde av förberedande forskning var det dags att lansera den ”nya träningen”. Frågan var vad jag skulle kalla den. På engelska fanns uttrycket ”mental practice” men det stod för något annat än den här träningen. Jag valde då uttrycket ”mental träning” trots alla varningar från kollegor.

De menade att mental träning skulle förknippas med mentalpatienter och mentalsjukhus. Det fanns dock inga bra alternativ. När mental träning infördes inom de olika försvarsgrenarna valdes begreppet ”Psykisk träning” men det är på samma sätt ett begrepp som kan uppfattas som att träningen vänder sig till dom som har psykiska problem.

Jag valde därför vägen att använda begreppet ”mental

Träning” men samtidigt koppla det till idrottens fysiska träning för att skapa associationer till utveckling och lösningsfokusering istället för problemfokusering.

Friidrottslandslaget

Begreppet lanserades i form av en artikel och kort tid efter lanseringen hörde friidrottsförbundet av sig och ville introducera träningen på landslagsnivå. Som en första åtgärd föreslogs att jag skulle åka med till Rom för en landskamp mot Italien, där jag skulle få hela förmiddagen på mig att introducera träningen. Jag tackade ja – mot bättre vetande. Det var lätt att skapa intresse men vi förlorade landskampen och jag kunde inte se några som helst effekter av det jag hade sagt.

”Idrottsprojektet”

Vi insåg naturligtvis snabbt att man inte förbättras genom information och råd (Det kan snarare sänka prestationen genom att man börjar ”tänka”) utan att det som ger effekt är en långsiktig och systematisk träning av det mentala på samma sätt som man utvecklar den fysiska kapaciteten genom träning.

När begreppet lanserades fanns inga konkreta träningsprogram och första steget var naturligtvis att designa och pröva ut mentala träningsprogram. Det bestämdes att dessa skulle vara utprovade och klara att användas innan olympiaden i Montreal 1976. I projektet deltog inte bara friidrotten utan ett flertal av andra förbund. Här följer ett antal exempel på hur arbetet med olika förbund bidrog till utvecklingen av de praktiska träningsprogrammen.

Skytte

Flera personer från skyttelandslaget (gevärsskytte) gick på GIH i Örebro och det gjorde att vi kunde experimentera med hur mentala metoder påverkade skyttet. Bl.a. fäste vid tremormätare på bösspipan för att kunna registrera pipans rörelser, även de

som inte syntes för blotta ögat. På det sättet kunde vi registrera darrningar från t.ex pulsslagen. Det ledde till en träning som gick ut på att lära kroppen skjuta mellan pulsslagen.

Detta var naturligtvis lättare ju lägre puls man hade. Samtidigt kunde vi se att den pulsnivån för det Ideala Prestations-tillståndet (IPT) kunde variera från skytt till skytt.

I lerduveskytte (trapp och skeet), där man måste skjuta ner 90-100% av duvorna för att kunna tillhöra eliten, så utvecklade vi metoder för djärva mål samtidigt som man inte fick påverkas av en missad duva. En djärv målsättning som att skjuta fullt riskerade ju att målsannolikheten sjönk till 0 redan efter den första missade duvan.

Ett bättre alternativ blev då att bryta ner serien i mindre delar, t.ex. delar om 3, där målet blev att träffa 3 duvor i rad. Det gjorde att det djärva målet fanns kvar ända tills de sista tre duvorna. Det gjorde också att man lättare kunde lämna en missad duva utan att reagera negativt på missen. Slutligen levde man ner i nuet och mängden tankar bakåt och framåt minskade ner.

Jag var med landslaget på EM i England och där gjorde vi bl.a. allt för att undvika att titta på resultatlistorna och fick hitta transportvägar för att inte se skärmarna med ställningen. Man visste ju ändå hur man själv hade skjutit och jämförelsen med andra brukar inte leda till att man skjuter bättre utan de vanliga är att man försämras. Målet är ju att göra sitt bästa och att koncentrera sig på sin egen uppgift.

Simning

Ett annat landslag, som blev viktigt för att utveckla mentala träningsmetoder, var simningen. Nuvarande ordföraren i Sveriges Olympiska kommitté var då landslagsledare för simningen och bidrog men många positiva synpunkter på användningen av mental träning.

Första träffen med landslaget var i början av 1970-talet och

var första förberedande träffen för VM 6 månader senare. Jag ställde frågan till simmarna om vad deras mål var. De flesta hade VMF-mål (Vinna, Medalj, Final). När jag hade gått igenom hur viktigt det var för hjärnan att ha tydliga och kontrollerbara mål, så förstod simmarna snabbt att VMF-mål inte var tydliga utan relativa, dvs uppfyllelsen berodde på deras konkurrenters prestation. Man förstod att det var svårt att förbereda sig för något som man inte visste vad det innebar utan hängde på andra.

VMF-målen kom därför att ersättas med djärva tidsmål, ofta en tid under svenska rekordet. Resultatet blev att en mängd svenska rekord slogs på VM, vilket som konsekvens gav upphov till många finalplatser, medaljer och vinster.

Konsekvensen av detta blev också att när man kom till stora tävlingar som VM och OS, så

1. visste man vad man skulle göra
2. visste man att man kunde göra det
3. kunde man fokusera på sin egen uppgift utan att tänka på konkurrenterna eller på att det var VM/OS

Naturligtvis kunde man utgå från den gamla ”vinnarmodellen”. En av dom som stimulerades av tanken på vinst var Per Arvidsson. Redan 3 år innan olympiaden 1980 talade han om hur han motiverades av tanken på en olympisk guldmedalj. Han fick därför i uppgift att räkna ut vilken tid han borde göra för att ta guld. När det var klart fick han också bestämma mellantider, varefter uppgiften var att simma loppet mentalt på ”måltiden” tre gånger i veckan under dessa tre år.

Ett par månader innan OS blev han besvärligt sjuk och gick ner i vikt. Han var därför inte i fullvärdigt fysiskt skick vid OS. Ändå gjorde kroppen det som den hade programmerats till. Per tog guld liksom sin träningsbroder från Finspång, Bengt Baron.

Det var svårt
att förbereda sig
för något som
man inte visste
vad det innebar
– utan hängde
på andra.

När man tittar på OS resultatet från 1980 syns ett klart samband mellan mental träning och resultat. Det var betydligt högre procent av mental träning bland finalisterna jämfört med hela OS truppen. Procenten bland medaljörerna låg sedan ännu högre än bland finalisterna.

Bowling

För att mäta prestationsutvecklingen med systematisk och långsiktig träning delades 200 bowlare från landslagsnivå ner till division sex upp i experimentgrupp och kontrollgrupp, hundra i varje. Efter 3 månaders mental träning kunde personlighetsmässiga och upplevelsemässiga skillnader påvisas. Däremot var prestationsskillnaderna små och icke signifikanta. Tre år senare var det däremot tydliga och mycket stora och signifikanta skillnader mellan grupperna vad gällde prestationsnivå.

Bordtennis

Jag blev tidigt intresserad av bordtennis, dels för att jag spelade själv och dels för att jag hade duktiga kusiner, Christer och Kjell Johansson. Kjell, Hammaren, hade ju redan på 1960-talet blivit världsmästare 2 gånger i dubbel och fått bragdguldet men fortsatte också på 1970-talet och blev både 1972 och 1973 korad till världens bästa bordtennisspelare. Sammanlagt tog han 29 medaljer i VM och EM.

Det blev dock en annan bragdguldsmedaljör som jag kom att arbeta mera med och det var Stellan Bengtsson. Mini-Stellan blev förste svensk att vinna ett individuellt VM-guld i japanska Nagoya 1971. Tillsammans med Stellan gjorde jag de första försöken med "Ideomotorisk träning" och med Glenn Östh som tränare nådde bordtennislandslaget fantastiska framgångar på 1980-talet.

Olympiaden 1976

Olympiaden i Montreal var ju den första olympiaden där en del

av de svenska deltagarna hade använt sig av mental träning. Det var också min första olympiad och gav mig viktiga erfarenheter för utvecklingen av den mentala träningen.

Intressant var också att undersöka om detta fanns i något annat land. Jag gick därför runt i den olympiska byn och frågade de andra nationerna om de hade någon ”mental tränare” (det visste man dock inte vad det var) eller någon som arbetade med det mentala. Inget land hade dock någon idrottspsykolog eller någon med det mentala som specialitet.

Montreal till seoul

Ryktet om att Sverige hade något som andra länder saknade spred sig dock snabbt och under en 12 års period fram till 1988 fick jag en lång rad uppdrag att introducera den mentala träningen i olika länder, både genom inbjudningar från de olympiska kommittéerna i Australien, Frankrike, Kanada, Kina, Malaysia, Sovjet, USA, mfl. länder, genom gästprofessorer med koppling till idrotten (Australien, USA m.fl.) eller genom inbjudningar från enskilda idrottsförbund. Detta ledde till att vid olympiaden i Seoul 1988 hade Australien med fyra mentala tränare medan Sverige inte hade någon med (Jag var där med det amerikanska gymnastiklaget).

I och för sig är detta kanske inte så viktigt eftersom den mentala träningen syftar till att göra varje idrottare till sin egen mentala tränare så att man vid tävlingar inte ska behöva vara beroende av någon annan. Dock kan det vara viktigt att delta för att göra observationer, som kan hjälpa till med att utveckla de mentala träningsmetoderna.

Jag fick t.ex. viktiga erfarenheter vid vinterolympiaden i Sarajevo 1984, där jag deltog som mental tränare och ledare, dock inte för Sverige utan för Bolivia. Det kändes

Den mentala
träningen
syftar till att göra
varje idrottare
till sin egen
mentala tränare
så att man vid
tävlingar
inte ska behöva
vara beroende av
någon annan.

naturligtvis lite konstigt att vid invigningen marschera in som en del av Bolivias trupp, och som ledare för Bolivia få uppleva hur Tomas Gustavsson berättade om vilken nytta han haft av den mentala träningen på vägen fram till olympiskt guld, men samtidigt gav ledarskapet mig en unik möjlighet att få uppleva olympiaden ”inifrån”, vilket gav insikter som gynnade den fortsatta utvecklingen av mental träning.

Lagidrotter

Det var framför allt individual-idrotterna som från början var inblandade i den mentala träningens utveckling och användning. Det fanns enstaka lagidrotter som hörde av sig. Gunnar Nordahl hörde t.ex av sig redan i början av 1970-talet när han var tränare för Norrköping. Orsaken var att han hade ett par spelare som hade problem och som han trodde mental träning skulle kunna lösa. Jag påpekade då för honom att mental träning var till för utveckling, personlig såväl som prestationsutveckling och detta oavsett nuläget. Jag förklarade att jag gärna skulle komma men att jag då vill arbeta med hela laget. Han förstod synpunkterna och Norrköping blev därför jämte Degerfors det första laget som fick introduktion i den mentala träningen.

På ishockeysidan blev det Skellefteå med John Slettvoold som tränare som blev först. Efter det besökte jag under 1980-talet de flesta elitlagen i fotboll, ishockey och bandy. Efter introduktionen blev det upp till föreningen och tränarna på vilket sätt man fortsatte med den mentala träningen.

1980-talet

Förutom introduktionen i lagidrotten fortsatte fler förbund att satsa på mental träning under 1980-talet, samtidigt som enskilda idrottare som t.ex. Tomas Gustavsson (3 OS guld och ett silver under 1980-talet) beskrev den mentala träningen som en viktig del i sina framgångar.

En annan person, som kom att betyda mycket för den mentala träningens spridning, var Mats Karlsson. Han var med i bowlingprojektet och blev tänd på den mentala träningen och vi gjorde tillsammans ett specialprogram för "Mental Träning i Bowling". Han blev också intresserad av min slogan: "Ordet omöjligt kan omöjligt användas om framtiden" och började utifrån det fundera på om han skulle kunna bli bäst i världen om han satsade på en systematisk träning (fysisk, teknisk, mental) under ett antal år framåt. Hans kamrater skrattade åt målet inte minst med tanke på att det i USA fanns fler bowlingsspelare än hela svenska folket. Mats trodde dock på att det skulle vara möjligt och 10 år senare blev han bäst i världen och inte bara under ett år utan under tre år i rad. 2009 blev han utsedd till århundradets bowlare av svenska bowlingförbundet. Mats Karlsson är idag tränare för norska landslaget, som under hans ledning erövrade ett antal VM- och EM-medaljer.

"Ordet omöjligt
kan omöjligt
användas om
framtiden"

För att ta ytterligare något exempel skulle man kunna nämna Glenn Östh som på 80-talet blev förbundskapten för det svenska bordtennislandslaget. Efter de stora framgångarna på 1960- och 70-talet var Sverige inte lika framgångsrikt längre mycket beroende på att andra nationer hade blivit bättre. Inte minst gällde detta Kina som dominerade alltmer. Av 15 lag VM mellan 1981 och 2012 har man vunnit 12. Sverige nådde fortfarande på 80-talet oftast finalen i lagVM men fick alltid stryk av Kina. Men den mentala förberedelsen inriktade sig på ett trendbrott vid VM1989. Sverige gick som vanligt till final där man förstas skulle möta Kina. Innan finalen fick Glenn frågan av journalisterna om han trodde de skulle förlora som vanligt. Nej idag kommer vi att vinna, sa Glenn. Med hur mycket då, frågade journalisterna. Med 5-0 svarade Glenn. Journalisterna trodde naturligtvis att Glenn fått ett hjärnsläpp, men det var vad som hände. 5-0 mot Kina. Dessutom fortsatte man av bara

farten att ta både guld och silver individuellt både 1989 och 1991. LagVM vann man 3 gånger i rad 1989, -91 och -93, där Sverige fortfarande är enda landet som brutit Kinas hegemoni sedan 1981.

Golf

Trots att golf både är en individuell sport och dessutom betraktas som mycket ”mental”, så började golfen med mental träning först 1979. Då blev Janne Blomqvist förbundskapten och han bad omedelbart mig att ta hand om den mentala träningen och en kollega till mig från GIH, Rolf Wirhed fick uppdraget att sätta fart på den fysiska och biomekaniska träningen.

Vi började med att göra upp en 10-årsplan för att föra upp golfen först till Europatoppen för att efter det fortsätta mot världstoppen. Herrarna först och damerna sedan. Utvecklingen gick enligt planerna. 1982 startade vårt första proffsteam, team Saab och 1986 vann Ove Sellberg Sveriges första manliga tourseger, följt av Anders Forsbrandt som vann Swiss Open året efter. Sverige hade nått Europatoppen på mindre än 10 år och nu startade fas 2 med att etablera sig i världstoppen på både herr och damsidan (Jesper Parnevik, Annika Sörenstam och många fler) och i dag har Sverige länge tillhört toppnationerna i världen.

Att arbeta med golfen betydde mycket för den mentala träningen utveckling. Här är några exempel:

Mac, Tom och Buddy

Under min många och ibland långa vistelser i USA hade jag lärt känna många personer, som kom att influera den mentala träningen. En av dem var Galway, som först skrev boken ”The Inner Game of Tennis” och sedan ”The Inner Game of Golf”. En av hans tankar var att man själv var sin främste motståndare genom alla analytiska och självkritiska tankar (Jag 1) som störde den som kunde – kroppen (Jag 2) och blockerade prestationen. Utifrån dessa tankar gjorde jag ett träningsprogram där

man fick lära sig att växla mellan:

Mac: Analytikern som samlade data om avstånd, underlag, väder och vind och som sedan valde klubba.

Tom: Efter det kom Tom in och tömde huvudet från allt tänkande

Buddy: Slutligen var det dags att överlämna till min vän kroppen, som gjorde det som den var inprogrammerad att utföra.

Tävla med sig själv

Att spela sitt eget spel och inte snegla på mot-medspelarna och deras resultat, Leva i nuet och leva för varje slag och håll utan tanke bakåt eller framåt och att kunna lämna det som just blivit utfört var några av de principer som golfarna fick träna på.

Jesper Parnevik fick mycket kritik för att han inte tittade på anslagstavlan när han ledde British Open inför sista hålet, där det hade räckt med par. Istället fortsatte han som tidigare med att satsa på en birdie. Men att han förlorade mot Nick Price berodde mer på att Price gjorde en eagle på sista hålet. Kritiken gjorde dock att nästa gång Parnevik ledde British Open inför sista rundan så följde han de andras resultat på anslagstavlan och då gick det inte alls.

Birdietänkande

När jag träffade golflandslaget 1979 så fanns det ett Partänkande vilket gjorde att låg man under par så såg man det som slag ”till godo”. Orsaken var att ha birdie som mål och gå 18 under var helt orealistiskt. Dessutom blev sannolikheten 0 så fort man missade birdien på ett håll. Att ha målet att göra en birdie var däremot för enkelt och därför föreslog jag målet: 3 birdies i rad för herrarna och två för damerna. Målet var djärvt men ändå uppnåeligt och kunde dessutom upprepas flera gånger under en runda.

Målet var
djärvt men ändå
uppnåeligt.

Låna kroppen

Vid några tillfällen utmanade jag någon av de bästa golfarna på en 3-hålstävling. Jag spelade dock inte själv utan talade om var jag ville att min boll skulle hamna och lånade sedan min medtävlarens kropp för att utföra slaget. Oftast var det jag som vann och det brukade bli en viktig Aha-upplevelse för den jag tävlat med.

Vi styrs av bilder och ej av språket

En av många regler i mental träning är "Använd inte inte" – Undvik negationer och en annan är: "Du dras mot det som du fokuserar på och därför bör man fokusera på målet eller lösningen och inte på problemet". I golf fanns det många situationer där det var lätt att råka bryta mot dessa regler. Hade man ett uppspel mot green från 120 meter och en sandbunker till höger om green, så är det lätt att man tänker: "Nu får jag inte hamna i sandbunkern". Det enda ordet i den meningen som är konkret och ger upphov till en bild är "sandbunker" och eftersom kroppen styrs av bilden så ställer kroppen in sig på sandbunkern. Skillnaden i klubbans inriktning mot green eller sandbunkern är så liten att ingen spelare i världen kan avgöra det med intellektet.

Jag gjorde försök med vårt Davis Cup team på 80-talet för att illustrera samma sak. Jag stoppade dom mitt i en serve, bad dom blunda och beskriva vinklarna i arm, hand och racket. Det blev ofta fel på en 20-30 grader. Om man då vet att om man ändrar racketen en enda grad så går bollen 3 meter från "målet" så finns det naturligtvis ingen möjlighet att intellektuellt åstadkomma den "rätta" vinkeln utan det sköter kroppen själv utifrån den målbild man matat in. Fel målbild – "Nu får jag inte slå i nätet eller hamna i sandbunkern" = Fel resultat – Bollen i nät eller sandbunkern. Sådana tankar kan också vara

Du dras mot det som du fokuserar på och därför bör man fokusera på målet eller lösningen och inte på problemet.

indirekta: Tankar vid vattenhållet: ”Lika bra jag använder min sämsta boll” Underliggande tanke: ”Ifall jag hamnar i vattnet”.

Ett mentalt laboratorium

En del menar att golf är den mest mentala idrotten av alla. De stora variationerna i resultat pga av det som händer i hjärnan både fascinerar och frustrerar utövare. Jag brukar ibland fråga vanliga ”fritidsgolfare”. Vill du veta hur du ska bli bäst i världen? Om svaret är jakande försäkrar jag mig om att vederbörande någon gång har gjort en birdie och säger sedan. Om du bara upprepar det 18 gånger under en runda så är du bäst i världen. I Golf till skillnad från många andra sporter kan man relativt lätt komma upp i enskilda bra prestationer. Det svåra är att upprepa det gång på gång. I sådana sporter blir det ofta det mentala som blir avgörande.

90-talet och 2000 talet

En uträkning för några år sedan kom fram till att bortåt 3 miljoner svenskar prövat på mental träning under de snart 50 år som den funnits. Av dessa har jag bara träffat några tusen. Resten har tränat själva eller under ledning av en tränare, en lärare, eller ledare i Friskis och svettis, etc. Detta var också avsikten när jag utvecklade den mentala träningen. Den skulle kopplas till begreppet ”Empowerment” – Egenmakt, där var och en blir sin egen guru.

Att jag ändå på 70- och 80-talen också arbetade direkt med en idrottare berodde detta framför allt på att jag hade valt idrotten som en experimentbas för att utveckla och utvärdera den mentala träningen. Att Mental Träning ger bättre hälsa, bättre relationer och ökar arbetsprestationer är säkert viktigare än tillämpningen i idrott men är å andra sidan mycket svårare att mäta. I idrotten där man mäter prestationen i sekunder och centimeter, så är det mycket lättare att påvisa och beskriva effekterna.

När detta till stor del var gjort så blev målet på 90-talet att överlämna den mentala träningen till de aktiva och deras tränare. Jag visste att det var de idrottare som tog ansvaret för sin egen träning som lyckades bäst och räknade med att den mentala träningen då skulle ingå som ett naturligt inslag. Själv ville jag ägna mig åt att utveckla den ledarhögskola jag startade 1990 och att skriva och forska.

Stiltje

Tyvärr har det inte blivit så som jag räknade med, den kraftiga expansionen av mental träning på 70- och 80-talet stannade av och majoriteten av de som under de sista 25 åren har använt mental träning har kommit från andra områden än idrotten. Det har naturligtvis funnits undantag, där klubbar som Färjestad, Tyresö, Hammarby, mfl. har haft anställda mentala tränare men det har ändå varit en droppe i havet.

Här är några tänkbara orsaker till ”nedgången” under de sista 25 åren.

- Idrottare var mindre vana vid självträning och mer beroende av tränarledd träning än vad jag hade räknat med.
- Många tränare kände sig inte tillräckligt kompetenta att hålla i den mentala träningen
- Det har varit för få av färdiga mentala tränare, som har valt idrotten som arbetsområde.
- Massmedia, som framför allt skriver om nya saker, skrev inte längre lika ofta om Mental Träning jämfört med de första 20 åren
- De flesta av de utbildade mentala tränarna valde andra tillämpningsområden än idrotten, där den ekonomiska ersättningen var betydligt mindre än t.ex i arbetslivet
- Olympiska kommittén tog initiativet till att utbilda ”mentala rådgivare” och bidrog till en missuppfattning bland aktiva att det var råd och inte träning man behövde

Nystart

De sista åren har jag dock ett allt mer ökat intresse också från idrotten. Ett antal fotbollstränare har gått igenom SLH:s utbildningar i Mental Träning och Coaching och Jan Alrikssons arbete med motorsporten och de resultat det har getts har uppmärksammats både i press och i andra idrotter.

Kombinationen mental träning – hrv

För att ytterligare öka både intresset och de praktiska resultaten har Skandinaviska Ledarhögskolan nu inkluderat mer av biofeedback metoder som en obligatorisk del i utbildningen i mental träning. En av dessa är HRV, mätning av Heart Rate Variability.

Den kommer att beskrivas senare i boken och ingår i det träningsprogram, som går igenom i boken.

Ny utbildning

Allt detta har lett till beslutet att starta en utbildning till ”Certifierad Mental Sports Trainer”. Den första kursen som avslutas under 2016 har denna bok som en av kursböckerna.

LARS-ERIC UNESTÅHL

Idrottsmodellen

Idrotten bygger på sju modeller, som skulle kunna föras ihop till en övergripande idrottsmodell. Om den modellen i större utsträckning också skulle börja tillämpas i vårt samhälle så skulle vårt samhälle både fungera och må bättre.

För den mentala träningen var det en stor fördel att den var utprövad och utvärderad inom idrottsområdet. Det gjorde att den lättare accepterades och kom att användas inom såväl skola som arbetsliv och hälsa. Det återstår dock fortfarande mycket innan alla de fördelar som idrottsmodellen innebär har upptäckts och applicerats för en positiv samhällsutveckling.

I. Idrottens läromodell

Samhället betonar kunskap och idrotten kompetens.

Forskningen har inte kunnat påvisa något större samband mellan "Skolframgång" och "Livsframgång". Denna inriktning på kunskap istället för kompetens och på att lära för skolan istället för livet har bl.a. medfört att allt flera arbetsgivare inte ens tittar på skolbetygen i samband med rekrytering. Mental Träning och Coaching, som arbetar efter Idrottsmodellen har här blivit två mycket viktiga metoder för att transformera abstrakt kunskap till Livsanvändning och Livstillämpning (Livskompetens).

Kunskap och kompetens är olika saker

Kunskap kan operationellt definieras som det mätbara resultatet av svaret på utvalda frågor och uppgifter medan "kompetens" kan definieras som det sätt på vilket en person handskas med och hanterar en livssituation. Beroende på slaget av livssituation så kan man tala om olika kompetenser. Frågar man någon som av andra anses ha god social kompetens om hur länge de har studerat social kompetens blir svaret antingen: "Inte alls" eller

”Hela livet”. Det första svaret anknyter då till formella lärosituationer och det andra svaret till icke formella lärsituationer där man använder ”Livet” som lärobok.

På nästa fråga: ”Vet du om hur du gör för att vara så socialt kompetent är det vanliga svaret: ”Nej jag bara är mig själv”. Här har vi alltså något som av många arbetsgivare beskrivs som viktigare än betygen. Samtidigt har man inte kunna träna sig till det och detta att utveckla en träning av viktiga Livsfärdigheter blev en av huvudorsakerna till att starta Skandinaviska Ledarhögskolan 1990.

Kunskap och kompetens har dock tyvärr ofta sammanblandats och förväxlats. Kunskapsutvecklande kurser kallas felaktigt för kompetenshöjning. Detta är troligen huvudorsaken till det låga sambandet mellan ”Skolframgång” och ”Livsframgång”.

Idrottsmodellen
bygger på
kompetens,
inte kunskap.

Idrottsmodellen bygger på kompetens och inte kunskap. Man kan vara professor i idrott trots att man inte kan utöva en enda idrott på en acceptabel nivå. Man kan veta allt om kondition och ändå ha dålig kondition själv. Det tycks t.o.m. vara så att om man börjar ”tänka” så sjunker idrottsprestationen omedelbart.

När jag arbetade med fotbollsförbundet i Brasilien på 1970-talet så berättade man att man innan VM i Sverige 1958 hade kontaktat en psykolog som fick testa laget. Det gjorde hon med de test som fanns då, framför allt begåvningsstest. Resultatet blev att hon ville ta bort en spelare från laget pga de dåliga värdena. Som tur var slängde man ut psykologen istället. Spelaren var – Garrincha.

Jag använder ofta PÖTT-principen (Praktik, Övning, Tillämpning och Träning) för att omvandla kunskap till kompetens men jag arbetar också med metoder för att gå direkt från Information till Kompetens utan att gå vägen över kunskap. Det gäller t.ex. motorisk och atletisk kompetens, där

t.ex. modellering under hypnos visat sig vara en framkomlig väg att lära sig en idrott utan några som helst instruktioner. (Ifr. Experimentet vi gjorde i Göteborg att lära sig spela golf utan att röra en klubba)

II. Utvecklingsmodellen

Eftersom den nya U-modellen står i skarp kontrast till den gamla, men tyvärr fortfarande vanliga, Kliniska samhällsmodellen (K-modellen), så vill jag först kort beskriva den K-modellen, som fortfarande utgör den dominerande förändringsstrategin i vårt samhälle står för den **kliniska** modellen, som innebär att förändringsförslag och åtgärder är kopplade till problem, kriser, missnöje etc. Andra K-ord som är typiska för den kliniska modellen är **klagan**, **klander** och **kritik**.

Kritik som förändringsstrategi

Jag vill först definiera kritik som ”värderande information om en människa, situation, prestation eller produkt, där kritikern gjort en bedömning utifrån sina värderingar och målsättningar”.

Jag brukar be mina åhörare att fundera över frågor som:

Är det någon av er som har försökt förändra er partner genom kritik och i så fall är det någon som har lyckats?

Är det någon som brukar tjata på era barn? Hur kostnadseffektivt är det?

Svar: Stor energiåtgång – liten effekt. Varför fortsätter du då med det? Svaret blir oftast att man inte hittat något annat sätt att åstadkomma förändringar. Vi ska därför föreslå några alternativ som visat sig fungera betydligt bättre än kritik.

I den kritiska/kliniska modellen vidtogs så gott som alla åtgärder utifrån någon form av problem, en kris, en svårighet, något som inte fungerade.

Detta hade två huvudeffekter:

1. Förändringar var ofta svåra att genomföra eftersom de i regel

mötte motstånd. Detta motstånd berodde till stor del på att människor upplevde förslagen om förändring som ett missstroende och som en anklagelse. ”Vad är det för fel på det vi gjort”? Man tog för givet att ska man förändra så beror det på att någonting är fel.

2. De åtgärder man vidtog gick ut på att avhjälpa ”felen” och komma tillbaka till den situation som fanns tidigare innan ”felen” uppstod. Ord som ”rehabilitering” betyder just detta – ta någon tillbaka till den situation man hade innan man blev sjuk eller skadad. Så fortsatte man som förut till dess att ett nytt fel uppkom.
3. För det tredje så gick förslagen i den gamla modellen ut på att komma bort från problemet, men ofta visste man inte var man skulle hamna. Ibland blev det förändringar för dess egen skull och man kunde t.o.m. hamna ur askan i elden. Man fungerade efter en reaktiv istället för en proaktiv modell.
4. För det fjärde var drivkraften i den gamla modellen ofta missnöje, vilket är en mycket sämre drivkraft än den lust som idrottsmodellens proaktiva och lösningsfokuserade arbetssätt drivs av.

”Är du en produkt av det förflutna eller en orsak till framtiden?”

”Är du en produkt av det förflutna eller en orsak till framtiden?” Ett liv (”En värld”) utan kritik, klander och klagan - dessa tre negativ K som alla ingår i den ”kliniska modellen” - står också i nära samband med ett fjärde K – Konflikter. Efter årtal av försök att hitta bra konfliktlösningssmodeller och metoder har en del experter nu gett

upp och säger: ”Jag sysslar inte längre med konfliktlösning utan jag nöjer mig med att arbeta med Konflikt hantering”.

Det känns därför underbart att få presentera en modell för konfliktförebyggande. Följer man principerna i den modellen så behöver konflikter aldrig uppkomma.

Uttryck som livslångt lärande och kontinuerlig utveckling

livet igenom blir centrala begrepp. Jämförelsevis kan nämnas att den gamla livsstilen i regel skapade ett liv i form av en omvänd U-form där livets tre perioder betecknades av Utveckling, Uppreppning och Avveckling. Samma omvända U-form betecknar livet hos många organisationer världen över, där medellivslängden t.ex. för ett företag är 15 år.

Utvecklingsmodellen - Ett bättre alternativ

Såväl idrotten som den mentala träningen bygger alltså på en modell för ständig förbättring, som jag kallar för "Utvecklingsmodellen", en modell som inte har utrymme för det vi kallar för kritik. U-modellen ser livet som en resa och en vandring. Kärnan i livet blir själva rörelsen i riktning mot framtiden (jfr. uttrycken framåtskridande, framsteg, framgång etc.). Ett liv utan ständigt växande och utveckling blir inget "verkligt" liv. Idrotten grundar sig på utvecklingsmodellen. Man frågar inte en idrottare, som tränar: "Vad är det för fel på din kondition eftersom du är ute och springer?" Alla vet att man kan ha en god kondition, ändå tränar man för att få en ännu bättre. Utvecklingsmodellen innebär alltså att man kan vara glad och nöjd över nuläget men ändå drivas av lusten för en ännu bättre framtid. "From Good to Great".

Missnöjet
är ingen bra
grund för en
positiv
utveckling.

III. Excellensmodellen

Målet för utvecklingsmodellen är Excellens. Det är ofta en vision, en dröm som visar riktningen, men kan ibland brytas ner till ett konkret och specifikt mål (t.ex. olympiskt guld). Jag har också försökt beskriva målområden som Muskulär, Thought, Imagary, emotional, immunological excellence, etc. Muskulär excellens kan t.ex. definieras som: Optimal spänning i agonisterna och Avslappning i de antagonistiska musklerna. Jämfört med de flesta andra samhällsområdena har idrotten

mycket lättare att ha Excellens både som färdriktning, Vision och Mål.

IV. Träningsmodellen

Något av det mest centrala i Idrottsmodellen är naturligtvis det sätt som man använder för att nå sina mål och för färden mot Excellens, nämligen ”Träning”, Fysisk träning, Konditions-träning, Teknikträning, Styrketräning och inte minst Mental Träning. Positiv Psykologi kan man studera och läsa sig till – men inte Fysisk eller Mental Träning. Man kan läsa om dessa områden men det är först när man börjar träna som effekten kommer och ”Kompetens” uppnås.

När jag på 1960 talet gjorde den forskning som ledde till den mentala träningen, så var en av de viktigaste delarna de studier, där jag undersökte vad man kan åstadkomma med hjälp av systematisk och långsiktig träning.

Vid den tiden var den vanliga uppfattningen att genetiken och tidiga miljöfaktorer spelade en avgörande roll för ett bra och framgångsrikt vuxenliv. Inom idrotten trodde man på betydelsen av tidiga resultat och i många länder jagade man talanger för att ge dem speciella förutsättningar för att utvecklas till stjärnor.

Både utifrån egen och andras forskning skulle jag idag vilja påstå att det i sig inte är någon fördel att vara ”talang”. Det finns inga större samband mellan tidiga och senare resultat och i många fall kan det t.o.m. vara en nackdel att utnämnas till talang. Huvudorsaken till detta tycks vara att det ”går för lätt”, man vinner t.ex. genom att vara mognadsmässigt före sina ålderskamrater och när dessa når ifatt så går det sämre och man ger upp. Man har inte lärt sig att det är genom systematisk och långvarig träning som framgången kommer.

Den svenske professorn Anders Ericsons forskningsresultat vid Florida State University borde föras ut till varje förälder. Hur många barn har inte fått sina drömmar krossade genom

att de och deras föräldrar har trott på att framgången ska visa sig tidigt. Hans omtalade tes om 10 års och 10.000 timmars träning för att nå eliten i idrott och musik visar att hållbar framgång är något som ligger inom räckhåll för var och en oavsett vilka föräldrar "man valt" eller vilken miljö man råkar växa upp i.

I boken "Mental tuffhetsträning" tar jag exempel både från idrott, skola, barn med rika föräldrar etc. på vad som kan hända om livet blir "för enkelt" och hur tvärtom problem och tuffa omständigheter kan vändas till att göra oss starkare som människor.

När det gäller den mentala sidan kunde jag visa att även sådant som ansågs omöjligt att förändra (t.ex. s.k. "stabila personlighetsdrag") kunde förändras genom träning. Det var mer en fråga om att dels hitta de rätta träningsprogrammen och att vara tillräcklig uthållig i träningen.

Ett uttryck som jag myntade under de åren var "Ordet omöjligt kan omöjligt användas om framtiden". Säger vi att något är omöjligt bör vi begränsa oss till det förflutna, dvs. "med de metoder vi använt hittills har detta varit omöjligt". Skulle vi däremot använda "omöjligt" om framtiden så kommer vi inte ens att försöka att hitta de metoder och vägar som kan visa att något som hittills varit omöjligt blir möjligt.

Med detta som devis har det varit oerhört spännande att under 50 år designa och utpröva träningsprogram som ska hjälpa människor att nå dit man önskar oavsett vilka mål man sätter upp.

Träningsmodellen hänger nära samman med Utvecklingsmodellen, dvs. att se träning, fysisk och mental, som en naturlig sak för livsutveckling och detta oavsett utgångsläget. Som nämndes tidigare så är det främsta målet för idrottsträning inte att bli av med problem utan att utvecklas mot "Excellens".

Hållbar framgång är något som ligger inom räckhåll för var och en oavsett vilka föräldrar "man valt" eller vilken miljö man råkar växa upp i.

V. Feedback-modellen

I samband med att behaviorismen växte fram i början av 1900-talet, så blev det alltmer tydligt att ett beteende styrdes av de konsekvenser som beteendet hade. Beteenden som belönades och förstärktes ökade i styrka och frekvens medan bestraffningen hade motsatt effekt. Detta ledde bl.a. till användningen av s.k. operanta tekniker, där teknikerna var ganska lika oavsett om man skulle träna hundar, uppfostra barn eller träna upp den sociala förmågan.

På 60-talet gjorde jag en rad försök (Uppsala Universitet) för att undersöka om man kunde förenkla de operanta teknikerna och också göra dem effektivare. Jag visade bl.a. att man med hjälp av hypnos kunde få stora beteendeförändringar med liten insats genom att renodla, tidsbestämma och automatisera belöningen.

Från Negativ till positiv feedback

I samhället blev ganska snart den negativa feedbacken (kritik, bestraffning) den dominerande och är så fortfarande. Det finns människor som säger: ”Jag har varit 10 år på mitt jobb och den enda feedback jag fått det är när något gått snett.”

Idrotten undantaget

Ett undantag här har varit idrotten, som på 70-talet började skifta från negativ till positiv feedback (att ge feedback på det önskvärda). Många moderna tränare har fått lära sig att det är bättre att tala om när någon gör rätt än när man gör fel.

I Coaching och Mental Träning får man öva på att ge feedback utan kritik.

Feedback utan kritik

I Coaching och Mental Träning får man öva på att ge feedback utan kritik. Betoningen ligger på en utveckling som innebär att man får en ännu högre frekvens av det som fungerar bäst. Då man arbetar efter utvecklingsmodellens principer, som

innebär ”Ständig förbättring av allt” så kan man ge feedback på allt beteende utan att det uppfattas som kritik.

En person som använt sig av detta är Pia Sundhage, som efter att ha spelat i fotbollslandslaget och varit tränare i Örebro fick uppdraget att ta hand om det amerikanska kvinnliga landslaget. Hon beslöt att tillämpa de mentala träningsprinciperna, bl.a. den om positiv istället för negativ feedback (U-modellen istället för K-modellen). Det innebär att man bara ger positiv feedback på bra beteenden, sådana som man vill förstärka.

Detta var nytt även i USA och många var både förvånade och undrande. Som tur var tog laget guld vid olympiaden i Beijing 2008 och efter det blev denna mentala feedbackprincip både accepterad och använd som modell av andra.

Ett exempel på ovanstående feedbackprinciper var en studie som jag gjorde i simning på 1970-talet. Simmarna fick i sina mentala rum glida tillbaka till en händelse med en stark positiv känsla. Jag betingade denna till en ton med en viss frekvens där tonfrekvensen framkallade känslan och tonstyrkan bestämde styrkan av känslan. Tonen låg på i simmarnas öron (hörsnäckor) när man simmade ”rätt”. Så fort det uppstod något fel kom tränaren in och korrigerade. På så sätt ersattes den vanliga negativa och fördröjda feedbacken med en positiv och omedelbar feedback.

Även på detta område har idrotten varit föregångare och utgör en bra modell för samhället.

VI. Cybernetiska modellen

Man kan betrakta den mänskliga hjärnan, nervsystemet och musklerna som en automatisk målsökande mekanism. Det mesta av det vi gör sker genom att det inlärd har automatiserats och övergått till vanor och rutiner, där vi efter att ha fattat ett beslut inte längre behöver tänka på det vi gör eller hur vi gör det.

Har du t.ex. tänkt på hur komplicerat det är att gå upp för en trappa. Det fordrar ett oerhört sinnrikt samarbete mellan

nervsystem och muskulatur, där en muskel i ena ögonblicket medverkar i rörelsen (agonist) och i andra ögonblicket bromsar (antagonist).

Det skulle ta lång tid för att få klarhet i hur detta sker och även med den kunskapen skulle vi inte kunna styra musklerna på rätt sätt i denna mycket komplexa uppgift.

Det är snarare så att skulle vi försöka styra genom att tala om för kroppen vad den ska göra så skulle vi troligen aldrig komma upp för trappan.

Vad gör vi då istället?

Jo, vi fattar ett beslut att gå uppför trappan och överlämnar sedan utförandet av beslutet till kroppen. De cybernetiska eller målsökande mekanismer som vi har inbyggda tar då över och utför handlingen medan vi kan tänka på annat under tiden.

För att kunna göra detta använder hjärnan dels information som redan finns inlagrad och dels information som hela tiden tillförs, dock utan att vi behöver vara medveten om denna feedback. Det fungerar på samma sätt som en raket eller ett flygplan, som först programmeras mot ett visst mål och som sedan automatiskt korrigerar kursen tills man nått målet.

Bilförare som t.ex. kör till jobbet kommer efter några veckor att kunna ”lämna över” körningen till sin ”autopilot” och sitta och tänka på helt andra saker på vägen dit. Byter man jobb så kommer autopiloten i början att köra till gamla jobbet till dess att ett nytt program lagts in.

I den mentala träningen bygger jag på hjärnans ”målsökande” mekanismer genom att i det mentala rummet skapa ”program” för hjärnan. När hjärnan på det sättet har en målrelaterad programmering kommer detta att styra kroppens och sinnets automatik (bl.a. beteenden som har en hög grad av automatik) mot de programmerade målen.

VII. Flytmodellen

De två viktigaste delarna i tävlingsidrotten är utvecklings-

arbetet (att bli bättre genom inläring och träning) och tillämpningen av detta under tävlingar och matcher. För detta fordras att man kan framkalla IPT sitt ”Ideala PrestationsTillstånd”, dvs att få ”flyt” (flow). Det är också detsamma som vi i boken kallar för ”Mitt bästa tillstånd”.

Flyt är ett alternativt medvetandetillstånd, som har stora likheter med hypnos (Förändrad perception, tidsupplevelse, etc.) Det styrs också av ett alternativt kontrollsystem (AKS) vilket gör att det inte kan framkallas genom DKS - det vanliga, domineranta kontrollsystemet – dvs den viljemässiga ansträngningen. Ansträngningen att få flyt orsakar precis som vid insomnande eller fokusering det motsatta resultatet.

När jag arbetade med landslagen på 1970-talet, så var det vanliga svaret på frågan hur ofta man hade flyt: ”Inte tillräckligt ofta”. Man påpekade också att man inte visste hur man skulle få det att komma och att när det plötsligt kom kunde det försvinna lika plötsligt. Ett annat intressant påpekande var att det var först efteråt som man blev medveten om att man hade haft flyt och att om man blev medveten om det medan det pågick så försvann det. Detta påminner om andra alternativa medvetandeformer, man är t.ex. inte medveten om att man sover eller drömmer, utan det blir man först efteråt.

Csikszentmihalyi, som var den första som trängde in i detta fascinerande område, har påpekat att för att få flyt att komma fordras att krav och förmåga måste vara i balans. Flyt uppstår när uppgiften är så svår att man måste använda hela sin förmåga och alla sina resurser för att klara uppgiften. Eftersom det dock är fråga om upplevda krav och resurser, så finns det stora möjligheter att med mentala metoder skapa denna balans. Detta använder sig de flesta tränare av när uppgiften verkar vara ”för lätt” (underskattning) eller ”för svår” (blockering), och det var också det om Håkan Ericson så skickligt

För att få flyt,
fordras att krav
och förmåga
måste vara
i balans.

hanterade när han tog sig an U 21 landslaget och förde laget till EM guld.

I mental träning finns det ytterligare metoder för att få kontroll över flyt-tillståndet. Den mest använda är att

1. identifiera en tidigare situation där man hade flyt
2. I sitt mentala rum återuppleva känslan av flyt, och
3. Betinga/Programmera känslan till en kommande situation eller till en trigger.

På det sättet kommer flytet automatiskt när man hamnar i den situationen eller när man använder sin trigger.

LARS-ERIC UNESTÅHL

Mental träning, Coaching och Positiv Psykologi – Likheter och olikheter

Dessa tre områden är nära relaterade till varandra. Det finns dock även olikheter som gör att de tre områdena utgör bra komplement till varandra.

Den äldsta av dessa tre är den Mentala Träningen. Den form, som ska beskrivas här är den som kallas IMT – Integrerad Mental Träning eller ”the Swedish Model”. Namnet skapades 1969 och byggde på forskning vid Uppsala Universitet under 1960-talet omkring sambandet mellan hjärna och kropp, alternativa medvetandeformer och effekten av träning av mentala processer (Uneståhl, 1973). De processer som tränas är tankar, inre bilder (självbild, målbilder), attityder och det ”inre klimatet” (känslor och reaktioner) och målet är ett liv med hög livskvalitet, där man fungerar och mår bra.

Coaching som namn är naturligtvis äldre, men den form av Coaching som är populär idag skapades först under senare delen av 1980-talet och startade på allvar först på 1990-talet. Sverige var också här tidigare ute än de flesta andra länder. Vi startade med coachingkurser vid Örebro universitet redan på 1980-talet, kurser som sedan övergick till Skandinaviska Ledarhögskolan under 90-talet och då kombinerades med Mental Träning. SLH var också med och införde Coaching i stor skala på ledningsnivå i Telia under senare delen av 90-talet. Det gjorde att svenska Telia blev ett av de första företagen i världen att använda sig av Coaching.

Efter det har utvecklingen varit explosionsartad och redan ett decennium senare använde sig ca 90 % av de större europeiska

Den form av Coaching som är populär idag skapades först under senare delen av 1980 talet.

företagen av Coaching i någon form. (Auerbach, Jeffrey 2005. Seeing the light. What organizations need to know about Executive Coaching)

Det nyaste området är den Positiva Psykologin, som brukar hänföra sitt födelseår till 1998, men som kom igång på allvar först under 2000-talet. Den största skillnaden mellan den och den tidigare ”negativa psykologin” låg på ”fokusområdet”, där den tidigare psykologin under mer än 100 år fokuserat på problem, störningar och diagnoser medan den nya psykologin med Martin Seligman i spetsen kom att fokusera på forskning på, och tillämpningar av det de flesta människor vill ha; positiva känslor och ett bra liv. Tonvikten inom Positiv Psykologi har under många år legat på ”lyckoforskning” men från 2010 har fokus flyttats till begreppet Må Bra/Välbefinnande (Wellbeing).

Fluga

Coaching och Mental Träning baseras på samma principer, nämligen:

Framtidsinriktad

Lösningsfokuserad

Upplevelsebaserad

Guldgrävande (Det bästa från det förflutna)

Aktions- och Handlingsorienterad med tonvikt på ”Learning by doing”

Framtidsinriktningen och Lösningsfokuseringen kompletteras i båda modellerna av en användning av det förflutna som skiljer sig från den tidigare modellen där man framför allt sökte orsaker till problem och svårigheter och letade efter saker som hade gått snett eller upplevelser som var mer eller mindre traumatiska.

I Mental Träning och Coaching är det förflutna en vän som vill hjälpa oss i processen mot målet. Det förflutna är en guldgruva, som vi kan använda som resurser. Det omedvetna behöver inte vara en slasktratt eller dynghög, där ”illaluktande”

upplevelser tar energi och stör medvetandet utan kan bli en skattkammare, från vilken vi kan hämta ovärderliga resurser som varit dolda för oss.

Den upplevelsebaserade delen av Coaching och Mental Träning leder i Coaching huvudsakligen till ”insiktslärande” medan den mentala träningen för över den kognitiva delen till en bestående personlighetsutveckling med hållbara attityd- och beteendeförändringar.

Det innebär att Coaching och Mental Träning är en ideal kombination, där Mental Träning kan effektivisera varje steg i coaching processen och utgöra huvudmomenten i de uppgifter som ska finnas mellan sessionerna i Coaching och där en coach blir en viktig feedback- person i en systematisk och långsiktig Mental Träning.

Det innebär att
Coaching och
Mental Träning
är en ideal
kombination.

Översiktlig tidtabell

| | |
|---------------------------|------------|
| Integrerad Mental Träning | 1970-talet |
| Coaching | 1980-talet |
| Positiv Psykologi | 1990-talet |

Lärande, Kunskap och Kompetens

Även om Coaching och Mental Träning bygger på samma filosofi och använder samma principer som Positiv Psykologi så finns det viktiga skillnader i synen på lärandet och synen på förändring.

I likhet med de flesta andra akademiska ämnen så syftar den positiva psykologin till att genom ett ”reflekterat lärande” utveckla kunskapen och förståelsen för mänskliga beteenden och reaktioner samt visa på fördelarna med en positiv attityd som t.ex. optimism och med positiva emotionella tillstånd som t.ex. lycka.

Mental Träning och Coaching går vidare och nöjer sig inte bara med att påvisa det önskvärda utan vill visa på vägarna dit,

vägar som inte så mycket bygger på ”förändring genom kunskap” utan på förändring genom ”Action learning” och ”Learning by doing”.

För både IMT och Coaching är därför handlingsinriktningen det primära. Man kan varken läsa sig till mental eller fysisk styrka – man kan läsa om dessa områden – men för att få en förändring fordras en systematisk träning.

På ett liknande sätt slutar varje coachingsession med en konkret handling – en uppgift. Skillnaden mellan Coaching och IMT ligger då mer i att Coaching kan innehålla enskilda uppgifter som genom feedback kopplas till målet medan IMT har en mer långsiktig träning, där de enskilda träningsmomenten knyts samman till en helhet.

Jämförelser Coaching, Mental träning och Positiv psykologi

- Från Problem till Mål
- Från Dåtid till Framtid
- Från Undervisning till Lärande
- Från en klinisk modell till en Utvecklingsmodell
- Från fokus på mänskliga svagheter och brister till fokus på styrkor och välbefinnande

Olikheter mellan de tre

Alla tre fokuserar på mänsklig styrka och välbefinnande men på olika sätt:

- **Mental Träning:** Träning och utveckling av Mänsklig styrka
- **Coaching:** Egen upptäckt samt Användning och tillämpning av sina styrkor
- **Positiv psykologi:** Forskning och Kunskap om – Styrkor och Välbefinnande

Skillnader mellan Positiv psykologi vs MT/Coaching

- Undervisning vs Lärande
- Teori vs Praktik
- Prat vs Handling
- Kunskap vs Kompetens

Skillnader mellan Coaching och Mental träning

- Upptäcka vs Utveckla Resurser
- Tankar vs Bilder
- Analys vs Helhetstänkande
- Resurs- vs Målinriktad
- Realistiska vs Attraktiva mål
- Målplanering vs Målprogrammering
- Medvetet vs Omedvetet Lärande

LARS-ERIC UNESTÅHL

Integrerad mental träning (IMT)

IMT är en systematisk, långsiktig och stegvis uppbyggd träning av mentala förmågor, attityder och processer (tankar, bilder, känslor). Det är en kognitiv och emotionell träning, där ”inre bilder” betonas och används mer än tankeprocesser. Fokus ligger på resursupptäckt och resursutveckling.

IMT utvecklades under 1960-talet vid Uppsala universitet utifrån forskning om:

- Alternativa medvetandeformer
- Sambandet mellan kropp och själ/hjärna
- Effekten av träning på ”icke-fysiska” områden

Träningsprogrammen testades under 1970-talet på de olika landslagen och olympialagen och i slutet av 70-talet i skolan från förskola till gymnasium. Viktiga tillämpningsområden på 1980-talet blev Hälsa och kliniska områden samt arbetslivet och från 1990 har Personlig utveckling och Ledarutveckling stått i fokus.

Mental Träning till för alla

Mental Träning vänder sig till dig och till varje människa på jorden. Mental Träning sysslar nämligen med det som händer i huvudet på alla av oss varje dag. I huvudet pågår ständigt mentala processer av typ tankar, bilder och känslor. Det som skiljer oss människor åt är innehållet i dessa processer. Vissa människor har tankebilder och känslor som hjälper dem till ett bra liv, för andra är det tvärt om. Mental Träning har nämligen visat att vårt liv i stor utsträckning styrs och bestäms av innehållet i våra mentala processer.

Att tänka positivt

Ja, säger du, visst förstår jag att positivt tänkande är bättre än negativt, men vad ska jag göra åt det? Jag kan väl inte bestämma vilka tankar som jag ska tänka, de kommer ju av sig själv och jag får ofta tankar som jag inte vill ha.

Helt riktigt, normalt har vi mycket liten kontroll över våra tankebilder, våra känsloreaktioner eller vårt sätt att tolka tillvaron. Jag visade t.o.m. i en undersökning att trots att även om så gott som alla ville tänka positivt så fångades majoriteten lättare av negativa tankar och bilder.

Överlevnads-
mekanism är
en av orsakerna
till att vi lättare
uppmärksammar
det negativa.

När jag undersökte orsakerna till detta fann jag tre viktiga orsaker:

1. En överlevnadsmekanism, som gör att vi lättare uppmärksammar det negativa (det som hotar vår överlevnad).
2. Vi har lättare att uppfatta det som är konkret och tydligt och tyvärr lever vi i en kultur och ett tidevarv där man framför allt tydliggör det negativa. En analys av två tidningar som jag gjorde redan på 1980-talet visade en relation på 1 till 7 mellan det positiva och negativa. Vi ”hjärntvättas” dagligen av massmedia, som valt ut och skildrar det negativa, det som inte fungerar, problem, kriser, elände etc. Världen är till övervägande del positiv men det kommer tyvärr inte fram i mass medias urval av ”verkligheten”. I en kurs jag hade för TV4 innan de startade lovade man ändå till slut att ha med åtminstone en positiv nyhet i varje nyhetssändning.
3. Vi fångas av den tankebild, som innehåller den starkaste emotionella komponenten. När det gäller positiva emotioner innebär det att vi har lättare att hålla koncentrationen om det vi gör eller lyssnar på är intressant och roligt. En skolelev som upplever skolan som tråkig kommer att lämna skolan mentalt och dagdrömma en stor del av dagen eftersom det mesta annat är mer intressant än skolan. Om man jämför

positiva och negativa tankebilder så innehåller tyvärr det negativa mycket starka känslor, t.ex. rädsla. Det man är rädd för kan fånga tanken som en magnet.

Vad kan vi då göra åt detta?

För att med hjälp av Mental Träning komma åt detta utformar vi det positiva (målen, lösningarna, det önskade och önskvärda) på ett mycket tydligt, konkret och situationsrelaterat sätt samt för över målen till målbilder. På det sättet blir målen tydligare än hindren, problemen och svårigheterna.

Det andra är att göra de framtida målbilderna så attraktiva att de får ett starkare emotionellt innehåll än de negativa känslorna.

Den mentala träningen innehåller också metoder för att minska de negativa känslö- komponenterna (t.ex. rädslan för framtiden) vilket ytterligare underlättar för hjärnan att fångas av det positiva och önskvärda.

Mentala träningsprogram

Den systematiska mentala träningen börjar alltid med en grundträning. Efter det kan man gå vidare med program riktade mot ett problemområde (Sömn, Vikt, Rökning, Smärta, Tinnitus, Ångest, Stress, etc.) eller mot ett utvecklingsområde (t.ex. Personlig utveckling som efter den mentala grundträningen fortsätter med Självbilda- och Målbildsträning, Mental Styrke- träning, Mental Attityds- och Tuffhetsträning, Emotionell Träning och Livskvalitetsträning).

Andra programserier riktar sig mot speciella grupper, t.ex. Seniorer och Juniorer. Programmen för skolan innehåller t.ex. Avslappningsträning för barn och ungdom (7 program), Mental Träning för barn och ungdom (8 program), Program för barn med speciella behov (6 program) och Framgång i skolan (3 program).

Det finns också ett 30-tal program med Mental Träning

riktade mot idrotten och ett 20-tal för den mentala förberedelsen inför tävlingar och matcher.

Mental Grundträning

Den mentala träningen börjar med 5 veckors muskulär avslappningsträning, följt av 4 veckors mental avslappning och Självhypnos. Den muskulära träningen syftar till att nå ett avslappnat tillstånd under sömnen och ett tillstånd av ”Avspänning” under dagen. Jag (L-E) definierar då Avslappning som ”Icke-spänning” och Avspänning som: ”Optimal spänning i agonisterna och avslappning i antagonisterna”.

När det gäller den muskulära spänningen brukar jag skilja på grundspänning och situationsspänning. Grundspänningen är en allmän spänning i hela kroppen, som finns där både dag och natt, medan situationsspänningen involverar de muskler, som är inbegripna i en specifik uppgift.

När vi föds existerar bara situationsspänning (t.ex. vid hunger) medan det naturliga tillståndet är avslappning = icke-spänning. Vi tycks dock idag möta så många situationsspänningar under uppväxten att vi redan i tonåren har byggt upp en grundspänning som finns i hela kroppen. Den är ofta så automatiserad att man kanske inte ens tänker på den.

Man märker dock de negativa effekterna som bl.a. är:

1. Ett energiläckage som gör att man fortare blir trött
2. Man presterar sämre genom att även antagonisterna är spända och aktiverade
3. Man kan få värk i muskler och leder (t.ex spänningshuvudvärk)

När min fru, Elene, kom i kontakt med Mental Träning hade hon haft svår migränliknande huvudvärk i 17 år med tablettintag flera gånger i veckan för att inte bli sängliggande. Efter 5 veckors mental grundträning försvann detta och har nu efter ytterligare 20 år inte återkommit. Hon blev nästan arg

över detta eftersom hon menade: ”Här har jag lidit under 17 år och sen kan detta försvinna efter en enkel avslappningsträning under 5 veckor och 20 min/dag. Varför har ingen visat mig detta tidigare?”

Detta är en reaktion som jag ofta möter bland medelålders och äldre; ”Tänk om jag fått lära mig Mental Träning i unga år. Då hade mitt liv varit annorlunda”. Detta är en av flera orsaker till att jag arbetar för att få in Mental Träning som eget ämne i skolan under arbetsnamnet: ”Livsfärdighetsträning”.

Återhämtning

En fjärde nackdel med hög grundspänning och en av de allvarligaste konsekvenserna är att den stör sömnens första viktiga del, de första 3-4 timmarnas djupsömn, i vilken kroppens viktiga återhämtning äger rum. Återhämtning är ett centralt ord idag. Man kan i princip arbeta och träna nästan hur mycket som helst bara man kan få en regelbunden och effektiv återhämtning. Får man inte det så kan även en mindre mängd jobb göra att man ”går i väggen”.

Negativ stress orsakar höjd grundspänning, vilket försämrar djupsömnen och därmed återhämtningsförmågan. När man så sjukskrivs för Utmattningsyndrom så får man i uppgift att vara hemma och ”vila upp sig”. Tyvärr har man oftast förlorat förmågan att vila. Man sover både 9 och 10 timmar men vaknar lika trött som när man lade sig. Situationen blir på det sättet ganska hopplös och övergår snart till ett kroniskt tillstånd med långa sjukskrivningar som följd. Det är alltså inte sömnkvantiteten som är den viktiga utan sömnkvalitén under de första fyra timmarna. Det finns ingen sömnmedicin som kan få tillbaka djupsömnen och därför vore det viktigt för någon som sjukskrivs för stressrelaterade besvär att inom 2-3 veckor få en coach eller mental tränare, som kan hjälpa den sjukskrivne att få ner grundspänningen och därigenom få tillbaka djupsömnen. För

”Tänk om jag fått lära mig Mental Träning i unga år. Då hade mitt liv varit annorlunda”.

att återhämta sig från negativ stressrelaterade besvär och uppnå välbefinnande är det alltså mycket viktigt att reducera den muskulära och mentala grundspänningen.

Mentala Fortsättningsprogram

När grundträningen är klar så fortsätter träningen med program för problemlösning, program för personlig utveckling eller program för ett visst område (skola, idrott, etc.). Många av de effekter som detta ger skulle varit omöjliga att uppnå med traditionella coaching program utan inslag av Mental Träning. När det t.ex. gäller självbildsträning så kan coaching uppgifter förbättra självförtroendet medan självkänslan inte påverkas nämnvärt. I det mentala rummet däremot, där informationen behandlas med ett annat "operativsystem" kan den mentala träningen få självkänslan att öka vecka för vecka. Detsamma gäller attitydförändringar. Vi vet att optimister fungerar bättre i skolan, idrotten och arbetslivet, att de har en bättre hälsa och att de lever 7-8 år längre än icke-optimister. Om jag visat dessa forskningsresultat så är en vanlig kommentar: "Jätteintressant! Från och med nu ska jag vara mer optimistisk". Så enkelt är det dock inte. Dagen efter kommer den personen att tolka livet på samma sätt som man gjort under årat. Det är först med en målmedveten, systematisk och långsiktig träning som man uppnår personlighetsförändringar av den typen. Ofta växer de fram på ett så naturligt och självklart sätt att det ibland är omgivningen som märker förändringen först.

Mental förberedelse

Förutom den personliga utveckling som växer fram genom den mentala träningen så skapar den också förutsättningar för att på ett bättre sätt förbereda sig inför framtida situationer och uppgifter. Det kan gälla alltifrån en fotbollsmatch, en tentamen eller ett kundbesök. Den enklaste principen här är att inför varje situation ha en programmerad bild av det önskade resultatet.

Skulle man ha en begränsande övertygelse eller en blockerande självbild så förlänga tiden för den mentala träningen och den mentala förberedelsen innan man utsätter sig för situationen ifråga.

På polishögskolan där mental träning ingått i utbildningen sedan 1980-talet är en användning att neutralisera den negativa stress som lätt uppkommer i provocerande eller farofyllda situation och som gör att inlärd instruktion försvinner och man handlar fel. Istället får man programmera in och automatisera det rätta handlandet. All sådan form av mental förberedelse, vare sig det är för en farofylld situation, en viktig tävling eller match eller att tala offentligt förutsätter dock att man först skaffat sig grunderna i den mentala träningen.

ANDERS NILSSON:

HRV Träning som hjälp till "Mitt bästa tillstånd som idrottare"

Att "presteras på topp när det gäller som mest" är något som de flesta idrottare strävar efter men ofta utan att riktigt veta vad man ska göra för att komma dit. Inför viktiga tävlingar eller matcher så blir det lätt att jag endast fokuserar på själva matchen/tävlingens resultat och vad mina motståndare gör eller inte gör, hur vädret är eller hur media ställer sina frågor. Idrottaren kan ha svårt att fokusera på hur jag verkligen känner och tänker inför min utmaning.

Självklart är min teknik, taktik, fysik, kondition, mat och dryck väldigt viktigt men jag vill i den här boken förtydliga hur stor del av min prestation som faktiskt också har att göra med hur jag känner och tänker, d.v.s. "mitt bästa tillstånd". Jag vill också visa hur en biofeedbackteknik som HRV kan användas för utveckla detta bästa tillstånd

Behöver idrottaren vara "förbannad" för att prestera på topp?

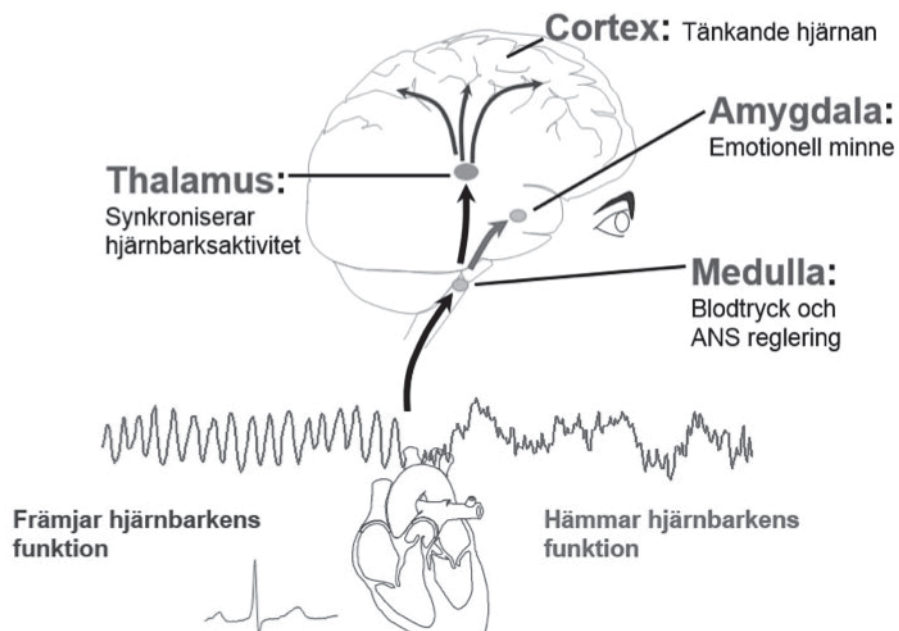
Det är lätt att få uppfattningen av att "mitt bästa tillstånd" är lika för alla och att idrottaren behöver vara "förbannad" för att prestera på topp. Detta upplever jag speciellt inom idrotter med mycket kamp.

Jag har under hela min aktiva hockey karriär samt när jag arbetat med idrottare träffat många aktiva/ledare som tror de måste vara arga för att kunna "tända till" inför match/tävling. Det som är viktigt att veta med tillståndet ilska är:

- a) Att det för det första kan vara svårt att "bli arg" vid varje match (ibland är man ju t.ex. faktiskt glad, ledsen eller orolig inför matchen).
- b) Att vid ilska blir idrottaren lätt för spänd och tappar sin

koordination och sitt intuitiva agerande. Ilska påverkar det autonoma nervsystemet (ANS) på så sätt att idrottaren GASAR (ökar pressen på insidan) mer än idrottaren BROMSAR (där kroppen återfår balans via parasympatisk aktivitet) skickar hjärtat via ANS signalen till hjärnan om ”fly eller fäkta” strategi, kroppen utsöndrar mer adrenalin och blir ”speedad” på insidan. Detta kan medföra att kroppen agerar efter överlevnadsstrategi och stora delar av den kognitiva aktiviteten tappar sitt positiva flöde och idrottaren får svårare att tänka klart. Det är nu det lätt hänt att det sker misstag i matchen/tävlingen.

- c) Att när ilska upplevs som obehaglig för idrottaren utsöndras ett överskott av stresshormoner, bl.a. hormonet kortisol vilket på sikt kan bryta ned immunförsvar, muskler och återhämtningsförmågan. Vilket i sin tur gör att idrottaren lättare kan bli trött under match/tävling, lättare drar på sig skador och sjukdomar under säsong.



Balanserad HRV

Bilden på vänster sida visar hur hjärtrytm variationen (HRV) ständigt signalerar till hjärnan via ANS (autonoma nervsystemet). Vid balans i HRV skickar ANS signal till hjärnan att öppna upp större delar av hjärnans kognitiva förmåga och idrottaren får tillgång till bl.a. bra motorik, kreativt tänkande och intuition som ofta faller avgörande i viktiga lägen inom idrotten. Balans i HRV kurvan kan även medföra ökad koppling mellan vänster och höger hjärnhalva (Carlstedt 2012). Senare undersökningar kopplar hjärtats inbromsande (HRD) till ökad uppmärksamhet och förmåga till fokus. Forskare har i flera studier funnit att, baroreceptiva funktioner hämmas/hävs i samband med att hjärtat bromsar (HRD). Slutsatsen om ökad förmåga till uppmärksamhet och fokus, kommer sig av en samtidig ökning i hjärnans betavågor (14-30hz) (Carlstedt, 2012; Sandman et al. 1982; Lindsley, 1969).

Vid obalans i HRV skickar ANS signal till hjärnan om överlevnads strategi (fly eller fäkta). Obalanserad HRV kurva kan ske när idrottaren sympatiska system dominerar (kroppens GAS dominerar). När hjärtat ÖKAR sin aktivitet, kopplas detta till stimulans av baroreceptiv aktivitet, som på så sätt hindrar förmåga till uppmärksamhet och fokus. I stället ökar förmågan att identifiera problem och utåtriktad uppmärksamhet genom att de långsammare hjärnvågorna 8-14hz ökar. Man kan beskriva detta som en förmåga att se problemen, men i ett tillstånd där det blir svårare att både se lösningar och agera i stunden, eftersom motorcortex är hämmat (Carlstedt, 2012; Dietrich, 2003).

Träna GAS & BROMS under tävling/match en framgångsfaktor

Anders Nilsson berättar: *Inför U21 EM var en av mina viktigaste uppgifter att hjälpa spelarna att HRV Träna samstämmig GAS & BROMS i balans under match. De flesta idrottare har lätt för att GASA kroppen med adrenalin och med det tappar finmotoriken*

(känslan för teknik) och idrottaren behöver ofta lära sig skapa BROMS under matchavgörande situationer. Att vara fokuserad och samtidigt avslappnad gynnar prestation som typ vid inledning av match då många är spända, vid fasta situationer, vid slutminuter eller straffsparkläggning mm.

Inför U21 Fotbolls EM-slutspel 2015 fick jag en fråga cirka 5 månader innan EM av förbundskapten Håkan Ericsson som då under en tid inspirerats av Lars-Eric Uneståhl att utvecklas som människa och ledare och som också lyssnat på en av mina föreläsningar om HRV Träning, som ett sätt att påverka mitt bästa tillstånd.

Tror du Anders, att vi kan på denna korta tid (ca 4 månader) få spelarna att vara i deras bästa tillstånd under EM?

Håkans fråga löd: Tror du Anders, att vi kan på denna korta tid (ca 4 månader) få spelarna att vara i deras bästa tillstånd under EM?

Mitt svar löd ungefär så här: Ja, under förutsättning att jag får möjlighet att arbeta med både spelarna och dig som förbundskapten individuellt och i grupp. Att bygga ett vinnande lag består av många framgångsfaktorer och om vi kan lyfta lagets bästa tillstånd med några procent så skulle det kunna hjälpa till att uppnå framgång i EM. Mitt första intryck av Håkan var också mycket positivt där jag upplevde honom som ödmjuk, omtänksam, målinriktad och samtidigt bestämd med vad han tycker och tänker,

Min uppfattning är att det tar minst 3-6 veckor för en individ att skapa ett nytt normalläge och bygga in nya vanor i kroppen. Dock så behövde jag såklart försäkra mig om att få arbeta både i grupp och med individen för att kunna följa och påverka processen på bästa sätt.

Exempel U21 fotbollslandslaget straffsparkar EM finalen 2015



Bilden ovan visar Sverige och Portugal inför straffsparkläggningen EM finalen 2015.

Sverige tackar varandra för en bra spelad match så här långt, sätter sig i sitt bästa tillstånd genom att påminner sig om glädjen att vara JUST HÄR NU! Var och en fokuserar på sin egen roll och uppgift inför straffarna. Förbundskaptenen Håkan Ericsson säger lugnt till laget: Det här är den bästa plats att vara på just här och nu. Sedan meddelar han vilken ordning straffsparkarna ska slås. Härligt! Kroppen sätter sig nu i sitt Bästa tillstånd och spelarna får tillgång till mer av sin fulla potential genom att vara avslappnad och samtidigt fokuserad.

PORTUGALS U21 LAG:

Står på led och skriker till varandra, ser spända, oroliga och nervösa ut. Här finns det stor risk att kroppen hamnar i emotionell stress vilket gör att delar av hjärnan stänger ned, vi utsöndrar våra stresshormoner, vilket i sin tur gör det svårt att fatta bra beslut, kroppen blir spänd, stel och det är svårt att prestera på topp. Resultat efter straffsparkläggningen: Som ni säker vet så gick Sverige segrande ur denna duell och vann EM Guldet. Grattis Sverige!

Fokusera på "Mitt bästa tillstånd"

Jag föreställer att jag ser mig själv när jag idrottar, allt bara flyter på och jag glömmer tid och rum och bara är ett med det jag gör just nu. Min kropp är lätt, mina tankar bara finns, jag känner mig lugn, avslappnad samtidigt fokuserad, stark, inspirerad med glädje på insidan, jag är helt närvarande här och nu, jag agerar på topp som jag vet att jag kan och allt känns lätt, kul. Jag kan höra hur publiken jublar, medspelarna peppar mig och jag känner mig stolt över mina prestationer.

Så här skulle jag som idrottare ungefär beskriva mitt Bästa tillstånd. Min kropp är alltså både lugn, avslappnad och fokuserad samtidigt. Ett tillstånd bygger upp min kropps muskulatur, återhämtning, koncentration och prestationsförmåga. Genom att träna upp mitt Bästa tillstånd psykofysiologiskt till normalläge så får kroppen lättare att gå till mitt Bästa tillstånd under match/tävling. Tillståndet kallar jag för Mitt bästa tillstånd = kroppen är psykiskt och fysisk i samstämmighet.

HRV Träning bygger på evidensbaserade idrottspsykologiska ramverk

HRV Träning som jag kommer berätta mer om i boken anpassat till idrott utgår till stor del från evidensbaserade idrottspsykologiska metoder som sammanställts och testats av dr Roland A. Carlstedt, legitimerad psykolog, idrottspsykolog, specialist inom klinisk psykofysiologi och biofeedback, styrelseledamot i American Board of Sports Psychology. Dr Carlstedt har inga som helst kopplingar till HRV Träning Sverige, utan vi delar och inspireras helt enkelt av hans nytänkande kring mentala strategier.

Dr Carlstedt visar olika former av engagerad visualisering – en del av modern idrottspsykologi som framför allt innehåller ett nytt paradigm genom att testa "effektiviteten" i visualiseringen genom HRV (Heart Rate Variability), för att upptäcka

förändringar i det autonoma nervsystemet som en funktion av manipulerade mentala bilder. Carlstedt rekommenderar att HRV används i tränings- och match situationer, under pauser, som ett ekologiskt effektivitets-test av visualiseringen i real-tid. På så sätt kan visualiseringens effektivitet bestämmas utifrån förändringar i HRV kopplat till visualiseringen, och mätning av resultat på mikro-nivå Critical Moment Analysis (Carlstedt, 2013).

Framgångsfaktorer för "Mitt Bästa tillstånd"

Jag kommer gå igenom några framgångsfaktorer i denna bok hur jag kan HRV Träna upp mitt bästa tillstånd som kan öka min prestation och återhämtningsförmåga.

Framgångsfaktor 1:

Jag VILL och är redo att GÖRA det som krävs

För att förbättra min prestation behövs oftast att jag utmanar mina egenskaper som människa och idrottsman/kvinna. D.v.s. min attityd, mina känslor, mina tankar och mitt beteende kring träning och match/tävling. I min bedömning så krävs det att jag som idrottare vill utveckla min personlighet och är beredd att förändra de delar hos mig själv som jag behöver utveckla för att kunna lyckas fullt ut till 100 %.



Ett exempel på viljan att utvecklas är Simon Tibbling (bilden ovan) U21 landslaget som till 100 % vill göra allt som behövs för att förbättra sin prestation som idrottare. Anders Nilsson berättar: -När jag ställde frågan till Simon om han ville få HRV Träning av mig 1- 6 tillfällen under våren inför EM slutspelet

så sa Simon direkt: DET VILL JAG GÄRNA och jag tar gärna alla 6 HRV Träning tillfällen. Säg till när vi kan börja! Simon blev en av de stora framgångsspelarna vid EM-Guldet

Simon berättar att "nu är jag både het och lugn på samma gång".

Att vara i sitt bästa tillstånd innebär för mig att man med hjälp av andningsteknik hittar fullständig närvaro på plan. Att man på så sätt stänger ute allt annat och bara är i nuet. Det är en häftig känsla att vara så inne i sig själv och inte bry sig om vad som händer runt omkring. Jag har länge försökt hitta dom här tillstånden men inte lyckats fullt ut själv. Men med hjälp av Anders och HRV Träning har jag lyckats hitta mitt sätt att kunna vara både het och lugn på plan på samma gång! Nu känner jag att jag är närvarande varje match och kan på så sätt njuta mer av den enskilda matchen. Simon Tibbling, U21 Fotbollslandslaget 2015

Framgångsfaktor 2:

Jag är medveten om mina styrkor och utvecklingsområden

För att förbättra min prestation behövs oftast att jag är medveten, sann och tillåtande med hur jag känner, tänker, agerar när jag presterar idag. Genom att vara medveten, sann och tillåtande kan jag utifrån att tillåta nuläget börja transformera mina känslor, tankar och beteende till mitt Bästa tillstånd.

Joseph Baffo berättar:

HRV Träningen har gett mig stor utdelning!

Med hjälp av Anders och HRV Träningens andnings teknik och sätt att tänka, har jag fått fram positiva bilder i vardagen som har gett mig stor utdelning när än jag vill prestera. Så har det också hjälpt mig på flera sätt som:

- Att hålla fokus.
- Visualisera och se hur jag vill se mig själv på och utanför plan.

- *Glädje*
- *Vara mer kreativ i vardagen, så att jag inte cirkuleras av samma sysslor utan försöker bryta mönster så jag få ut mer positiv energi.*
- *Tar för mig mer som person och fotbollsspelare.*
- *Sätta upp delmål och mål med hållbar energi (motivation som räcker hela vägen).*

Bilden visar U21 succéspelaren Joseph Baffo efter EM-guldet. Genom att tillåta nuläget, som för Joseph Baffo när vi sågs första gången var frustration pga lite speltid i klubblaget i Halmstad, kunde Joseph istället börja bygga upp sitt bästa tillstånd med fokus på EM. När jag frågade vilket tillstånd som Joseph ville ha sa han: ”Jag vill känna som jag spelar i Arsenal, allt bara flyter och det är kul!” Joseph blev en av de stora nyckelspelarna i U21-laget.



Framgångsfaktor 3: Jag fokuserar på det jag kan påverka till 100 %

Genom att jag tränar upp fokusering på det som jag till 100% kan påverka i stunden, d.v.s. mig själv, min attityd, mina tankar, min andning, mina känslor och mitt agerande ger jag kroppen bästa förutsättningar för att skapa ny kraftfull energi.



Bilden på föregående sida visar hur John Guidetti, (U21 landslaget) tillsammans med Anders Nilsson, som visar tummen upp för hans målsättning på samlingen i Trelleborg inför EM slutspelet. John är en mycket talangfull spelare som när jag träffade honom var otroligt energifull men även frustrerad pga. mycket lite speltid i Celtic. Jag beskrev de negativa konsekvenserna av frustration och obehag för John och hur stresshormoner som på sikt bryter ned hans muskler och immunförsvar vilket försämrar hans möjlighet att bygga upp kroppen i toppform inför EM.

Efter det samtalet skiftade John fokus direkt till det han själv kan påverka fullt ut 100 % vilket visar vilken flexibel och fantastisk vinnare John är. Johns fokusering var imponerande stor och han bidrog även under hela processen till EM Guld genom att inspirera hela laget till samma 100 % fokus på det de kunde påverka. Detta bidrog till Vårt bästa tillstånd som individ och lag under EM. Enligt min mening så var John tillsammans med förbundskapten Håkan Ericsson och lagkapten Oscar Hiljemark några av de stora pådrivarna i laget och en av de viktigaste framgångsfaktorerna till U21 EM Guldet 2015.

John Guidetti berättar:

En helt ny grej jag testa inför EM som funka grymt bra!

Mitt bästa tillstånd handlar himla mycket om att verkligen ha tagit hela jobbet och samtidigt sorterat bort en massa negativ energi som ju nästan alltid kommer flygande. Eller ännu hellre faktiskt, omvandlat all den där skiten som bränsle till att visa att det omöjliga faktiskt går - vad nån än försöker kasta på dig. En helt ny grej som jag testa på inför EM var att jobba med att kontrollera min djupandning med nåt som kallas för HRV Träning-metoden eller nåt sånt. Den funka grymt bra för mig med att hjälpa mig sortera bort en massa dåliga vibbar för att "foka" på de jag kan påverka och ha kvar den viktiga energin som jag måste ha när jag måste flippa ut fullständigt - som att orka fortsätta spela bra fast

jag måste springa max i en hel EM-final + båda förlängningarna och sen sätta straffen å vinna EM Guld... bästa känslan i världen! Jag framkallar mitt bästa tillstånd genom att bara koncentrera mig på vad jag själv kan göra åt saken: Jag drömmer stort och ska jag ha ens en chans att förverkliga mina drömmar måste jag ju tro på det jag gör och på mig själv till 100 %. Att få vara med och vinna EM Guld gör så allt slit är så värt det. Den känslan av att få representera sitt land och leverera till det gör mig så stolt att få vara Svensk. Jag tror verkligen på att bygga något riktigt stort med de här spelarna om vi inte bara snackar utan verkligen fortsätter ta jobbet eller till och med ökar! Varför skulle vi inte kunna göra det? Vi är Sverige - De nya Sverige! /John Guidetti

Framgångsfaktor 4:

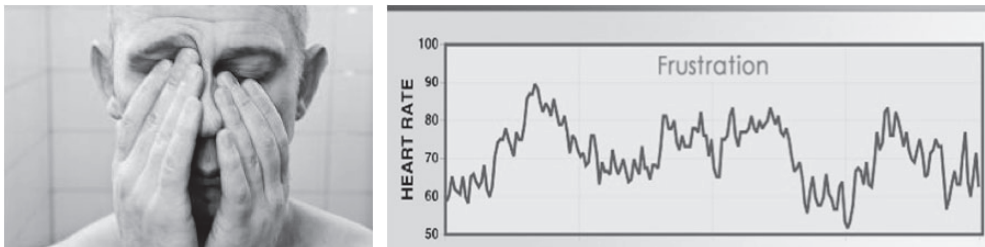
Jag HRV-Tränar min andning, min tanke och mina känslor

Nu kommer vi in på de delar som de flesta inom idrotten har (enligt min mening) låg kunskap inom. D.v.s. hur jag genom att påverka min andning, tanke och känsla kan skapa mitt Bästa tillstånd och på det sättet öka min egen återhämtning och prestationsförmåga. Vi människor har vanor vi ofta gör omedvetet oavsett om vanorna gynnar oss eller ej.

En av våra vanligaste vanor är att vi dagligen andas, tänker och känner på liknade sätt stora perioder av livet. Under våra tidiga år som barn har vi oftast andning, tankar och känslor som är fri i kroppen och som vi använder på ett sätt som gynnar kroppens uppbyggnad och tillväxt på ett fantastiskt sätt. Sakta men säkert förändrar (generellt i västvärlden) de flesta av oss vår uppfattning av våra känslor som passande eller opassande i vissa situationer vilket gör att vi börjar ändra våra tankar, andning för att förhålla oss till våra känslor.

Vanligt är t.ex. att jag försöker hålla igen på gråt, rädsla, obehag vilket gör att jag spänner magen, andningen blir kortare (upp i bröstet) och jag tänker ofta nedbrytande tankar om mig

själv. Dessa vanor kan lätt leda till sömnproblem, oro, ångest, svårt med återhämtning, skador mm. För mig som idrottare blir det nu svårt att prestera och återhämta mig som bäst.



Bilden ovan till vänster visar en person som håller igen sina känslor vilket lätt leder till sömnproblem, oro, ångest, svårt med återhämtning och att vara i sitt bästa tillstånd. En tränare i obalans får även svårt att sprida rätt energi och att få spelarna att fokusera på mitt bästa tillstånd. Bilden ovan till höger visar hur hjärtats rytm blir ryckig vid frustration och obehaglig känsla. I ett oönskat psykofysiologiskt tillstånd, skapas tankar som fokuserar överdrivet på själva RESULTATET av det som just utspelar sig eller kanske slutresultatet av det som komma skall, eftersom det anses störa prestationer. HRV Träningen syftar till att öka denna förmåga till det önskade tillståndet genom bland annat att idrottaren/ledaren kan träna upp förmågan att styra sitt inre tillstånd mekaniskt genom sin andning och psykologiskt genom sitt fokus, innan, under och efter match/tävling samt vid olika situationer i vardagen.

Hur HRV Tränar jag?

Du får nu möjlighet att titta närmare på hur du kan HRV träna din andning, dina tankar och dina känslor för att skapa ditt eget Bästa tillstånd. Du kommer ges förslag hur du kan träna upp din andning så den skapar balans i kroppen, hur du kan påverka dina tankar att fokusera på de områden som du verkligen kan påverka till 100 % och tillåta alla fantastiska känslor som du upplever och som gör idrotten så härlig att utöva. Från

början när du tränar kan det vara bra att börja i lugn miljö för att bygga in nya vanor i kroppen och att sedan testa dina nya vanor under träning och match/tävling för att öka dina prestationer i svåra situationer och förbättra din återhämtningsförmåga under idrottsäsongen.

Bilden visar Håkan Ericson, en hyllad Förbundskapten för U21 fotbollslandslaget. Håkan är en av de som verkligen HRV-tränat och Mentalt tränat sina tankar, andning och känslor som ledare. Håkans uppdrag är fyllt med svåra beslut, yttre press från media och stort intresse från allmänheten vilket gör det extra viktigt att hålla koll på sitt Bästa tillstånd i vardagen. Jag anser att Håkan på ett fantastiskt sätt är ett riktigt bra föredöme som ledare och har visat många andra (bl.a. under EM 2015) hur viktigt Mitt bästa tillstånd är i ledarskap.



Håkan: Jag har aldrig varit så lugn under viktiga matcher!

Genom att jag själv dagligen HRV Tränat min balans som ledare inför EM så var jag mer förberedd att möta alla sorters utmaningar som ledare. När jag själv mätte min "balans" 45 min innan matchstart, precis innan i direkt sänd tv – intervju, och låg mellan 85-95 % balans (Samstämmighet Gas & broms i ANS), jag har aldrig känt mig så lugn under viktiga matcher! (texten är delvis tagen ur bokens förord av Håkan Ericson)

Håkan Ericson, Förbundskapten, U21 fotbollslandslaget

Framgångsfaktor 5: Jag använder planering, disciplin och TRÄNING

Precis som med alla andra nya färdigheter du vill lära dig så behövs planering, disciplin och TRÄNING. Det som dock

kan vara inspirerande att veta är att det från början endast kan behövas ca 10 minuter/dag för din andning, dina tankar och känslor för att inom generellt 3-6 veckor skapa nya vanor i din kropp. Din kropp har visserligen kanske upprätthållit de ”gamla” vanorna under lång tid, kroppen är ofta lättövertalad att träna upp inre balans och harmoni, vilket är kan ses som ditt naturliga tillstånd som kroppen strävar efter. Detta gör att du ofta redan inom 3-6 veckor kan uppnå nya vanor och under en 1-3 års period kan uppnå fantastiska resultat med HRV träning och Mental träning. Längre fram i boken finns förslag på träningsprogram som du kan använda under en säsong för att skapa bra förutsättningar för att öka din prestation och återhämtningsförmåga inom din idrott.



Bilden ovan visar Anders Nilsson och Lars-Eric Uneståhl som planerar in ett 80 dagars träningsprogram med mental träning och HRV för ökad prestation och återhämtningsförmåga under säsong. Träningsprogrammet ligger som grund för den nya Certifierad Mental Sport Trainer utbildningen som startade hösten 2015.

Framgångsfaktor 6.

Snabbare återhämtning genom självreglering

Genom åren har jag fått möjlighet att delta i forskning av kroppens förmåga att återhämta och prestera som bäst i vardagens utmaningar. På senare tid har intresset ökat för kroppens förmåga till självreglering, d.v.s. kroppens egen förmåga att stärka immunförsvaret och muskler till bra hälsa. Som idrottare är självregleringen mycket intressant för att skapa bästa återhämtning efter träning och tävling då idag det ställs högre krav att idrottaren mer ska vara i sin bästa form året runt. Med HRV-träning, där biofeedback hjälper till att förtydliga resultaten, kan blodtrycket följa andningstakten (Vaschillo et al 2006; Herbs, 1994). Genom att öka det parasympatiska påslaget kan blodtrycket efterhand sjunka. Resultat i en studie med två kontrollgrupper, indikerar att tekniker för emotionell självreglering genom avsiktlig generering av positiva känslor – underlättar övergången in i psykofysiologisk samstämmighet (balans i autonoma nervsystemet). Vidare visar resultaten att emotionell självreglering är en effektiv metod för att sänka blodtrycket och bör betraktas som en enkel och effektiv metod som med lätthet kan läras ut till idrottare i syfte att användas i stressade situationer.

Andningen påverkar idrottarens inre GAS och BROMS pedal

Genom att jag lära mig HRV Träna d.v.s. öka min kunskap att använda min fokusering, andning och mina känslor så kan jag förbättra min återhämtningsförmåga i hög grad efter träning och match/tävling. Genom mitt hjärta GASAR och BROMSAR kroppen hela tiden. Hjärtat slår fortare via autonoma nervsystemets sympatiska system (GAS) och hjärtat slår långsammare via parasympatiska systemet (BROMS). Vid bra självreglering och bra återhämtning så slår hjärtats rytm i perfekt balans av GAS och BROMS.



På bilden ovan ser vi (påhittad idrottare) som både är fokuserad och avslappnad samtidigt med en behaglig känsla vilket gör att sympatiska och parasympatiska systemet fungerar i samstämmighet och ökar självreglering och återhämtningen. HRV =HjärtRytmVariation. HRV kurvan visar en linje av ett antal hjärtslag som GASAR och BROMSAR i perfekt balans. Samstämmig HRV skapar hormoner i kroppen som bygger upp immunförsvaret, muskler och ökar koncentration och återhämtningsförmågan för idrottaren. Andningsövningar som hjälper idrottaren att utveckla en förmåga att via andningen påverkar påslag i ANS önskvärt och effektivt.

HRV Träningen består av andnings & fokuseringsövningar i kombination med HRV biofeedback för att återskapa balans eller önskvärd aktivitet i ANS. HRV-biofeedback används för att framkalla eller forma psykofysiologiska svarsmechanismer för att återskapa balansen i ANS. HRV-biofeedback används som ett pedagogiskt instrument för att först manifesteras önskade psykofysiologiska svarsmechanismer, för att senare framkallas strax före, under eller efter stressande situationer där idrottaren behöver dem i avgörande situationer (Andreassi, 1995; Carlstedt, 2009;2013; Lewis, Hourani, Tueller, Kizakevich, Bryant, Weimer & Strange, 2015; Weltman, Lamon, Freedy & Chartrand, 2014; Wickramasekera, 1988).

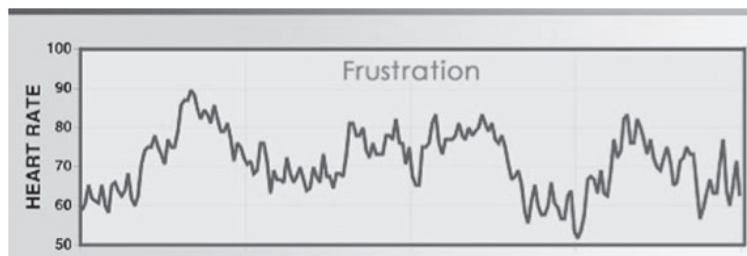
Framgångsfaktor 7.

Fokusera på det som jag kan påverka

Varje sekund tar jag emot enormt mycket information från min omgivning. Vid tävling eller match kan det vara många olika saker som vill ta min uppmärksamhet som **väder, publik, domaren, motståndare, medspelare, föräldrar, tränare, media** mm.

Det som jag EJ kan påverka och som gör mig frustrerad

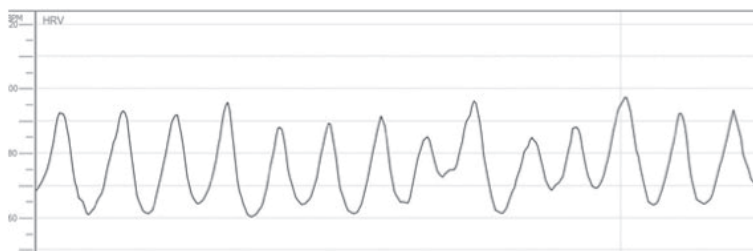
Fokuserar jag på saker som jag EJ kan påverka fullt ut och som gör mig frustrerad kommer mitt nervsystem skapa INRE KAOS! Detta inre kaos gör min kropp mer trött, stel och min hjärna får svårt att tänka klart och jag fattar ofta dumma beslut. Hela min kropps självreglering stannar upp och jag får sämre återhämtningsförmåga vilket gör att jag får svårare att hålla bra energi under match/tävling och jag får dessutom svårare att återhämta mig mellan träning och match/tävling.



Bilden ovan visar hur hjärtats HRV kurva ser ryckig ut när jag som idrottare upplever frustration. Hjärtat både GASAR och BROMSAR samtidigt vilket skapar inre kaos som i sin tur leder till att jag utsöndrar mina stresshormoner. Detta i sin tur bryter ned mina muskler, mitt immunförsvar och jag försämrar min koncentration och återhämtningsförmåga. Man kan beskriva detta som en förmåga att se problemen, men i ett tillstånd där det blir svårare att både se lösningar och agera i stunden, eftersom motorcortex är hämmat (Carlstedt, 2012; Dietrich, 2003).

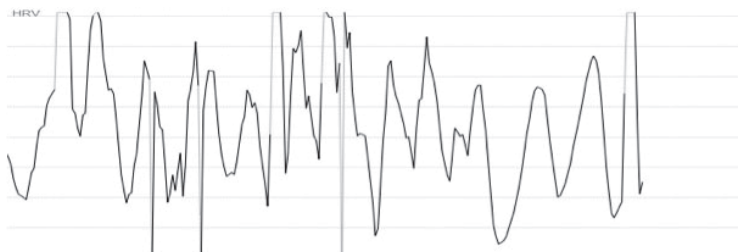
Fokuserar på det jag kan påverka 100 %

Fokuserar jag på saker som jag själv kan påverka till 100 % d.v.s. mig själv mitt fokus, min attityd, mina tankar, min andning, min känsla och hur jag agerar så kommer mitt nervsystem skapa INRE BALANS! Denna INRE BALANS gör min kropp fokuserad och avslappnad samtidigt, jag får tillgång till min intuition och min hjärna tänker klart och jag fattar ofta bra beslut. Hela min kropps självreglering förbättras och jag ökar min återhämtningsförmåga vilket gör att jag lättare kan hålla bra energi under match/tävling och jag får dessutom lättare att återhämta mig mellan träning och match/tävling.

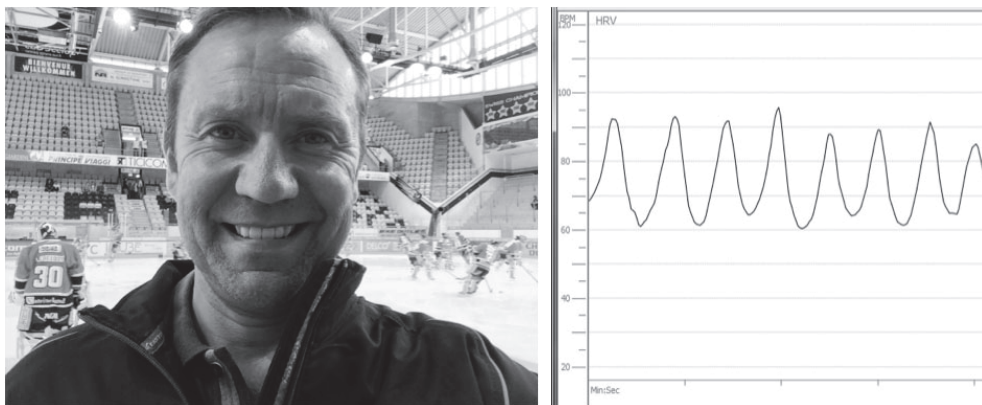


Bilden ovan visar hur hjärtats HRV är samstämmigt när idrottaren upplever möjlighet att påverka sin situation. Hjärtat skapar nu via ANS (Autonoma nervsystemet) balans mellan GAS & BROMS som i sin tur skapar positiva effekter i kroppens system. Slutsatsen om ökad förmåga till uppmärksamhet och fokus, kommer sig av en samtidig ökning i hjärnans betavågor (14-30hz) (Carlstedt, 2012; Sandman et al. 1982; Lindsley, 1969).

Idrottarens andning



Bilden längst ner på vänstra sidan. Med inandning GASAR idrottaren sitt nervsystem (sympatiska systemet) och med utandningen BROMSAR han/hon sitt nervsystem (parasymptiska systemet). Genom att idrottaren lär sig kontrollera sin andnings GAS och BROMS så ökar han/hon sin möjlighet att påverka sin prestation och återhämtningsförmåga.



Anders Nilsson i ishallen med Örebro hockey 2015. HRV Träning är idag en metod som används för både J-lag och A-laget inom Örebro hockey för att öka möjligheten för bättre prestation & återhämtningsförmåga.

Övningstips: Jag tränar lugn och långsam andning genom näsan med stängd mun i 2 steg.

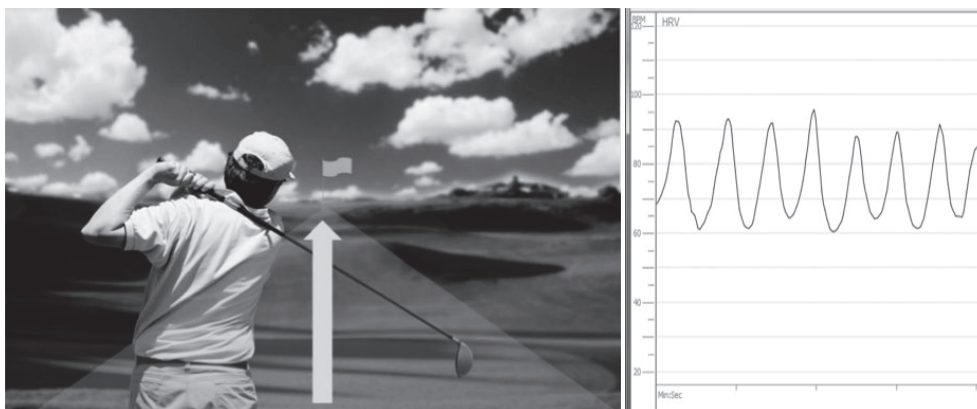
Steg 1: Fokusering: Jag fokuserar helt på mig själv. Jag andas nu (genom näsan) samstämmigt 5 sek in och 5 sek ut. Jag låter andningen gå långsamt och lätt. Jag är nu fokuserad och lugn på samma gång vilket gynnar min idrottsprestation. Jag tränar först sittande i lugn miljö 2 x 5 minuter/dag. Efterhand kan jag börja tränad min andning mer i min vardag, vid träning och match situationer. Mer specifikt träningsprogram kommer längre fram i boken!

Steg 2: Jag skiftar fokus till en känsla av Mitt bästa tillstånd: Så fort jag skiftar känsla till Mitt bästa tillstånd så gör min

kropp över 1400 biokemiska förändringar (enligt Atkinson & McGraty 1995) vilket kan öka min möjlighet till förbättrad prestation och återhämtningsförmåga. Så under träning och tävling/match är det såklart extra viktigt att hålla fokus på det som jag kan påverka till 100 % och känns bra. Genom att jag tränar upp att fokusera på mig själv, dvs min egen roll, min förberedelse, hur jag vill röra mig, agera, min attityd, se mig själv i mitt BÄSTA TILLSTÅND där jag är stark, lätt, smidig, smart, balanserad, lugn, glad, allt flyter, jag hör publiken så lär jag min kropp att enklare ta fram mitt BÄSTA TILLSTÅND när jag behöver det under träning och match/tävling.

Jag ser mig själv i mitt bästa tillstånd

Jag ser gärna mig själv i mitt bästa tillstånd när jag är stark, lätt, smidig, smart, balanserad, lugn, glad, allt flyter och jag hör publiken. När jag visualiserar bilden av att jag lyckas så är det viktigt att jag känner känslan av framgången. På så sätt lär jag min kropp att enklare ta fram mitt BÄSTA TILLSTÅND vid tävling/match.

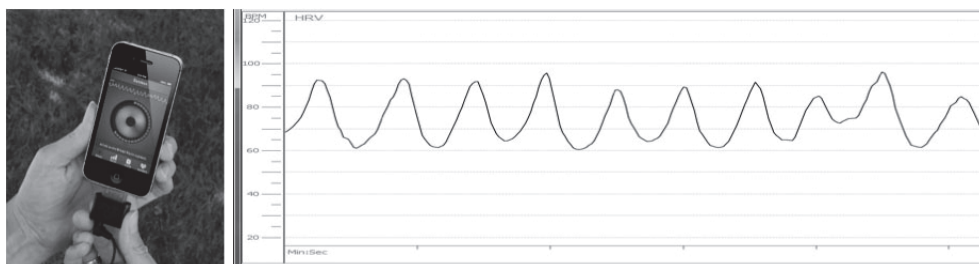


Enligt Carlstedt (2013), kan HRV (Heart Rate Variability) ses som en stark psykofysiologisk markör för prestationsförmåga. HRV mätningar har visats sig tillförlitliga när det gäller att förutse specifika resultat på makro- och mikro nivå. Till exempel

prestationsförmåga under kritiska moment där klienten/patienten kan uppleva stress. Ett annat exempel är hur olika tillstånd av uppmärksamhet, intensitet och mental kontroll, kan reflekteras i HRV – särskilt när idrottaren upplever prestationsrelaterad stress (Carlstedt, 2013).

HRV betraktas som ett mått på "att vara i zonen",

Biofeedback är ett utmärkt sätt att övertyga idrottare med låg tilltro till sinnets förmåga att påverka kroppen och motorstyrning, eftersom återkopplingen är självgenererad och uppenbar på en dataskärm, eller i form av visuell- och ljudåterkoppling (Carlstedt, 2001; 2004a; 2004b). HRV betraktas som ett mått på "att vara i zonen", vilket i detta fall anses reflektera optimal förberedelse för sportsligt agerande såsom strategisk planering och intensitet, sinne-kroppens relaterad motorkontroll (t ex teknik inriktad och motorisk förberedelse). Enligt Carlstedt (2013)

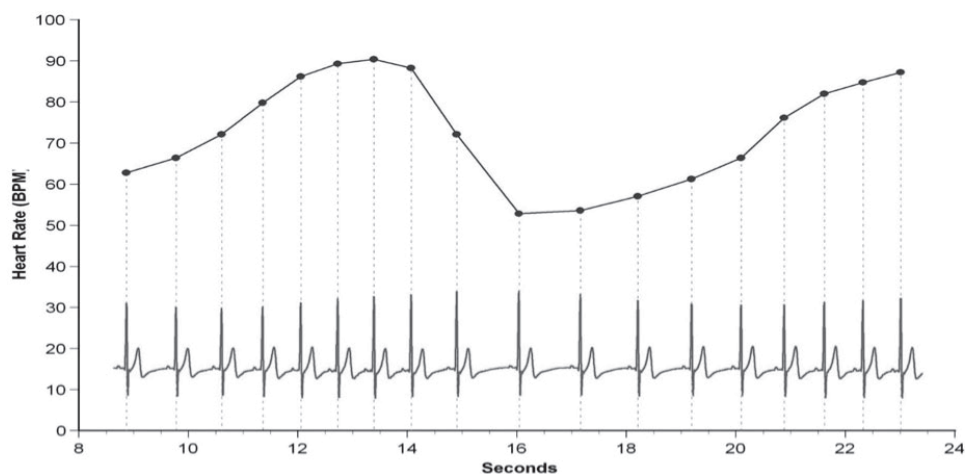


Tips! Bilden ovan visar HRV biofeedback program Inner Balance som jag ser i iphone mobil eller min dator hur min HRV kurva förbättras med MITT BÄSTA TILLSTÅND.

Vad är HRV-Träning?

HRV träning är för alla som vill lära sig att skapa mitt bästa inre tillstånd på tävling eller match och själv skapa mer av glädjen för den sport jag älskar. Genom att anpassa kroppens inre aktivitet av GAS och BROMS till en lagom nivå gör att idrottaren lättare kan fokusera, hantera svåra situationer, klara stress och öka sin återhämtning.

HRV står alltså för Heart Rate Variability, Hjärt Rytm Variabilitet på svenska. Genom HRV kan man följa kroppens förmåga till samstämmighet mellan att ”gasa” och ”bromsa” (aktivitet och vila). Hjärtat varierar mellan att slå fortare och långsammare hela tiden och även när idrottaren sover. HRV både påverkar och påverkas av autonoma nervsystemet (ANS) i kroppen som gasar och bromsar med sympatisk och parasympatisk aktivitet.



Bilden ovan visar en serie hjärtslag som ökar och sänker takten. Linjen mellan varje hjärtslag visar HRV kurvan. HRV = Hjärt-RytmVariation. Genom tydliga instruktioner kan idrottaren lära sig känna igen hur det känns när exempelvis andningen skapar önskad effekt, genom att betrakta HRV mönstrets form medan hen tränar till exempel andning. På samma sätt kan idrottaren utforska, tillsammans med en erfaren handledare (HRV-Tränare), hur HRV mönstret påverkas när spänningsläget ökar och SNS får en oönskad dominans.

Även avslappnat tillstånd kan utforskas och när påslaget i PNS når en icke optimal dominans. En bra samstämmighet mellan att hjärtat ökar och sänker takten kan förbättra idrottarens prestation och återhämtningsförmåga. Enligt Carlstedt

(2013) betraktas HRV som ett mått på “att vara i zonen”, vilket i detta fall anses reflektera optimal förberedelse för sportsligt agerande såsom strategisk planering och intensitet, sinne-kroppss relaterad motorkontroll (t ex teknik inriktad och motorisk förberedelse).

Kroppen GASAR lätt vid stress

Kroppens naturliga svarsmekanism när idrottaren känner stress är att vrida upp tempot och GASA på insidan via något som kallas autonoma nervsystemet (ANS). Denna ökning kan sätta fart på de flesta av idrottarens inre system som stresshormoner, blodtryck, andning, matsmältning och flera andra viktiga system – inte minst hjärtat.

Genom först och främst andning och mentalt fokus, sedan lära sig skifta tillstånd(känsla) kan idrottaren generellt träna upp sin förmåga att medvetet både ”GASA” och ”BROMSA” kroppen på insidan till mitt bästa tillstånd. På detta sätt kan idrottaren enligt många studier öka sin prestation och återhämtningsförmåga och minska risk för sjukdom och skador. Idrottaren kan även minska risken för högt blodtryck, generell ångest, sömnproblem och liknande problematik där symptomen förvärras av för mycket ”GAS” (sympatisk aktivitet) i kroppen. Vid många former av sjukdom och ohälsa kan stress ha en betydande negativ inverkan. Det finns beräkningar som visar på att stressrelaterad ohälsa är ett av de större ohälsoproblemen. En del i stressreaktionen är överaktivitet i den sympatiska delen av det autonoma nervsystemet. Ett hälsosamt kroppsligt system reglerar aktiviteten mellan SNS och PSNS (Parasympatiskt nervsystem) naturligt. HRV Träningen som metod bygger på att återskapa idrottarens balans i autonoma nervsystemet (ANS).

Utveckla idrottarens förmåga att hantera stress

Genom enkla övningar i vardagen kan HRV Träning betraktas som ett pedagogiskt instrument, som under handledning av en

utbildad handledare, speglar aktiviteten i ANS (autonoma nervsystem). Övningar som kan hjälpa idrottaren att utveckla en förmåga att via andningen påverkar påslag i ANS önskvärt och effektivt. HRV Träningen består av andnings & fokuseringsövningar i kombination med HRV biofeedback för att åter skapa balans eller önskvärd aktivitet i ANS. HRV-biofeedback används för att framkalla eller forma psykofysiologiska svars mekanismer för att åter skapa balansen i ANS.

Jag tappade tekniken som målvakt!

Under ca 10 år var jag hockey målvakt på elitnivå i Sverige. Jag kom dock aldrig till högsta nivån pga. att jag ofta blev sämre vid de viktigaste matcherna. Jag kunde t.ex. ladda flera dagar innan en viktig match så jag var helt slut när matchen väl skulle börja! Eller jag kunde tänka så mycket på att jag INTE skulle misslyckas att jag blev helt stel i kroppen och tappade tekniken som målvakt! Jag hade då ingen i min omgivning som kunde berätta för mig hur jag skulle göra för att prestera bra vid viktiga matcher. Så idrotten som var mitt allt min dröm blev dessvärre



min mardröm fyllt av ångest av att misslyckas! När jag sedan efter min hockeykarriär lärt mig mer om min kropp och hur jag fungerar som bäst har det blivit självklart och en stor ära att få utbilda och hjälpa andra idrottare det jag ej själv kunde förstå. Jag vill lära så många idrottare som möjligt att åter älska sin idrott och att vara i sitt bästa tillstånd när jag själv vill under tävling/match.

Pia sa: - Visa hur du är som bäst!

Min första kontakt med HRV biofeedback var 1998 där jag genomförde en ledarutbildning på Cypern med 2 fantastiska konsulter, Pia Nilsson och Lynn Marriott. Jag hade då länge

letat efter en mätbar metod för prestation & återhämtning. Pia som är f.d. förbundskapten i golflandslaget och som idag rankas som en av världens absolut bästa golfcoacher visade mig hur jag kunde mäta mitt inre system. Jag fick en sensor på mitt finger som var kopplat till en dator och visades en HRV kurva (Hjärtrytmvariation) som Pia sa speglade mitt tillstånd av stress eller mitt bästa tillstånd.

Pia berättade att en grön stapel på datorn visar när det är samstämmighet (dvs mitt bästa tillstånd i kroppen) och en röd stapel visar obalans i mitt autonoma nervsystem i kroppen (typ stress). Jag som tävlingsinriktad person ville såklart gärna imponera på dessa duktiga coacher fick instruktionen att göra mitt bästa för att få mitt bästa tillstånd (dvs grön stapel). Visa hur du är som bäst som hockeymålvakt? sa Pia! Hon visste hur hon skulle öka min puls, få igång mitt adrenalin och tävlingsfokus genom att trigga mig från min gamla hockeykarriär.

Jag fokuserade med all kraft för att hitta känslan av mitt bästa tillstånd, pulsen ökade och jag tittade på stapel frenetiskt och hoppades på bästa resultat. Min röda stapel visade 100 % obalans (stress) och den gröna stapeln (Mitt bästa tillstånd) visade 0%. Jag blev enormt frustrerad tog av sensorn med någon bortförklarande kommentar typ.: svårt koncentrera sig här just nu Normalt är jag såklart mer fokuserad och får då bättre resultat! Gick sedan vidare till något annat jag kunde känna mig duktig på för att stilla min frustration.

Jag kände mig lugn och samtidigt stark

Senare under kursen guidade Pia Nilsson oss med en övning där jag genom lugnare andning, skifte av känsla och fokus på uppskattning skapade lugn och balans i mitt inre nervsystem som kändes mycket bra. Efter en stund när vi övat så sa Pia

”Jag som tävlingsinriktad person ville såklart gärna imponera på dessa duktiga coacher.”

något som skulle få mig mycket förvånad. Hon sa föreställ dig din utmaning/problem och fråga ditt hjärta efter svar? Något som jag ej förväntade mig hände då... jag fick tydliga svar från mitt inre, hjärtats röst hade talat och jag hade lyssnat medvetet för första gången i mitt liv på mina inre signaler och på mitt hjärtas röst.

Jag får igen rysningar i hela kroppen när jag åter tänker på min positiva reaktion vid det tillfället som sakta men säkert har öppnat dörren för ett nytt mer färgstarkt liv inom mig där jag närmat mig min egen intuition och totala närvaro i livet. Jag kände mig lugn, samtidigt starkt, sprudlande glad och fylld av stolthet, klarhet som från en vis källa jag aldrig visste fanns hos mig. Från den dagen ville hela min kropp lära mig veta mycket mer om HRV om mitt inres signaler, höra min röst mera och bli bäst i världen på att vara GRÖN i den stapel som visade mitt bästa tillstånd som jag idag kallar det. Detta var början till det koncept som jag tillsammans med min underbara fru Jenny Nilsson har tagit fram och som vi idag kallar för HRV Träning.

Idag kan jag själv påverka mitt bästa tillstånd

Mitt bästa tillstånd är när mitt hjärta, hjärna och kropp är helt i synk i samstämmighet. Jag vet hur jag genom att medvetet styra min andning, mitt fokus och mina känslor varje dag, vilket jag upplever bygger upp min kropps immunförsvar, och hållbarhet, vilket gör att jag oftast är frisk, förnygrar mitt nervsystem, ökar min energi så jag idag orkar göra mycket mer av det jag vill göra under en dag. Jag upplever även mycket bättre fokus i min prestation, även vid för mig svåra lägen. Jag känner ett mycket mer inre lugn trots att jag har stor familj med 4 barn, häst, hund, katt, sköter en stor gård med 2 hus, renoverar ytterligare 1 hus, är hyresvärd och har ett mycket utmanande jobb där jag som pionjär bryter mark med HRV Träning i Sverige och Norden. Då jag (Anders Nilsson) och min fru och kollega Jenny Nilsson med vårt team efter flera års praktiserande av

HRV började det sakta inom oss växa fram ett tydligt koncept anpassat för en Svensk och Nordisk modell där fokus, andning och emotion ligger till grund för en målinriktad träning att leda sin kropp till inre balans och bästa tillstånd. HRV Träning som syftar till både direkta och långsiktiga förändringar fysiskt och emotionellt har visat sig göra otroligt bra resultat både på kort och lång sikt.

Ass Förbundskapten Tre kronor Johan Tornberg berättar:

”Min uppfattning om att vara i ”mitt bästa tillstånd” har stärkts för varje år sedan jag träffade Anders. Att vara medveten om vad ”mitt bästa tillstånd” är och gör för mig en enorm skillnad i mitt arbete som coach. Jag ser, hör, känner mer och har större och längre ”tentakler” ute. Focus på mitt arbete blir mer tydligt i ”rätt tillstånd” Att lära sig andning och tankesätt (attityden) gör att ledarskapet kommer upp på en annan nivå. Min absoluta övertygelse är att framtida ledare kommer att behöva en stor ”verktygslåda” där en del kommer att vara just ”mitt bästa tillstånd” att helt enkelt veta vilket tillstånd vi befinner oss i för att kunna prestera till 100 %.

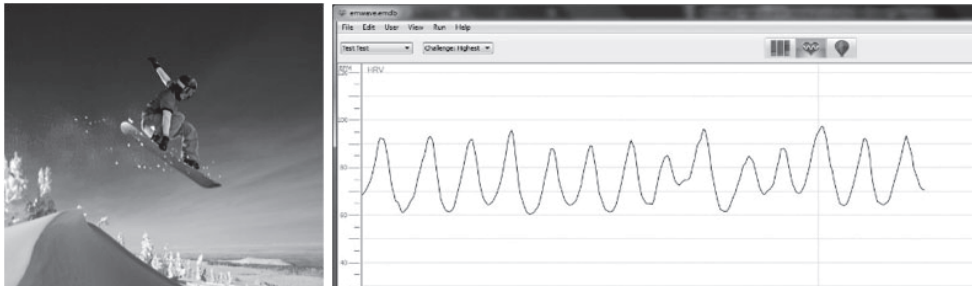
På bilden Johan Tornberg, Ass Förbundskapten Tre kronor 2016, VM Guld medaljör som spelare, framgångsrik TV expert inom ishockey och idag ishockey tränare i SHL Örebro hockey.



”Mitt bästa tillstånd” ett tillstånd för framgång

Ungefär så här beskriver många idrottare sitt bästa tillstånd.

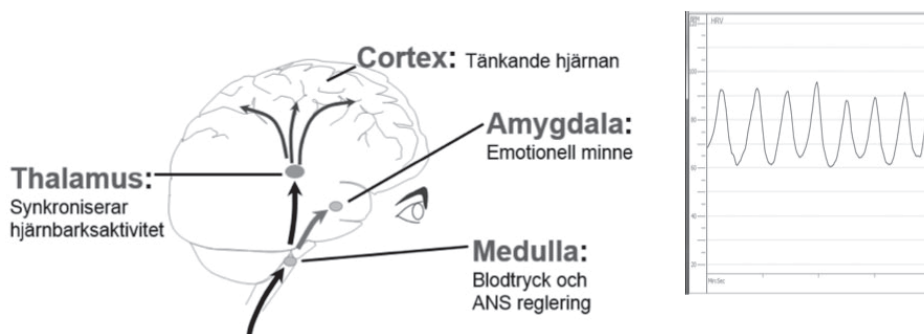
- Jag känner mig glad, inspirerad, stolt, modig och samtidigt lugn på insidan. Min kropp är stark, smidig, lätt och snabb. Mina tankar är helt fokuserade på det jag gör just nu, det känns som allt är möjligt och jag känner mig som en vinnare med full kontroll.



Bilden ovan till vänster visar visualisering av en person i sitt bästa tillstånd som snowboard åkare. Bilden till höger visar hur samstämmig åkarens HRV kurva blir vid mitt bästa tillstånd.

Hjärnan lagrar "Mitt bästa tillstånd"

Hjärnan och hjärtat kommunicerar hela tiden på olika sätt. Bland annat så registrerar hjärnan hjärtats våra emotionella minnen som tex mitt bästa tillstånd kopplat till olika situationer.



Bilden ovan visar vart Mitt bästa tillstånd registreras som minne. I hjärnan vid ett centra som heter Amygdala lagras våra emotionella minnen. Varje gång jag känner mitt bästa tillstånd så registreras det i mitt känslomässiga minne. Ju flera gånger jag gör övningen så blir det lättare och lättare att ta fram mitt bästa tillstånd under match/tävling. Själva träningen i sig kan beskrivas som en form av operant betingning. HRV-biofeedback används som ett pedagogiskt instrument för att först manifesteras önskade psykofysiologiska svarsmechanismer,

för att senare framkallas strax före, under eller efter stressande situationer där idrottaren behöver dem (Andreassi, 1995; Carlstedt, 2009;2013; Lewis, Hourani, Tueller, Kizakevich, Bryant, Weimer & Strange, 2015; Weltman, Lamon, Freedy & Chartrand, 2014; Wickramasekera, 1988).

Handledarens attityd är viktig under alla former av HRV-träning och bör utgå från gängse normer inom modern beteendeterapi i form utav att medvetandegöra, acceptera och förändra.

Hjärtat och kroppen arbetar samstämmigt

Att vara i Mitt bästa tillstånd innebär att hjärtat och kroppen är samstämmigt, idrottaren är fokuserad och är helt avslappnad samtidigt. Det innebär att tankar, rörelse och andning helt är samstämmig. Allt utanför den prestation idrottaren gör just nu är helt bortkopplad. Muskler, tankar, känslor som EJ nu behövs för prestationen är helt avslappnade i vila. Hjärtat är centralt för att skapa samstämmighet i kroppen. När idrottarens tankar, andning, känsla och rörelse fungerar samstämmigt skapar hjärtat rytmiska slag vilket gör att övriga kroppen går in i samma rytm. Detta är ett tillstånd som går att träna upp med HRV Träning och kan öka prestationsförmågan.



Bilden ovan visar hjärtat som ökar och sänker pulsen och bildar en samstämmig HRV kurva. Detta kan liknas vid ett roddarlag som rör helt samstämmigt i synk. Roddarna agerar fokuserat och avslappnat samtidigt vilket gör att roddarna presterar och återhämtar sig optimalt och båtens hastighet ökar.

Kroppen är fokuserad och avslappnad samtidigt

När jag är i mitt bästa tillstånd så har jag den perfekta kombinationen av fokusering och avslappning. Denna måste läras in eftersom det ”naturliga” är att fokusering leder till ökad spänning och avslappning till att skärpan minskar. Det är först när man i den mentala träningen lärt kroppen avslappning och fått den att bli automatiserad, som man kan t.ex. nå tillståndet av ”muskulär excellens” och flyt, där kroppen utan ansträngning hittar det bästa sättet att nå målet.

Allt runt mig gick långsammare

Lars-Eric har i boken beskrivit flyt som ett hypnotiskt tillstånd där både varseblivning och tidsupplevelsen förändras.

–När jag själv var aktiv ishockey målvakt hade jag själv svårt att veta hur jag skulle komma till mitt bästa tillstånd. Jag tappade ofta mitt bästa tillstånd under viktiga matcher. Dock



så vet jag att när jag var i mitt Bästa tillstånd som målvakt så upplevde jag som om allt gick långsammare runt mig. Spelarnas normalt hårda slagskott blev helt plötsligt lättare att plocka ned då jag bara agerade fokuserat och avslappnat samtidigt”.

Bilden visar författaren Anders Nilsson, som elit målvakt i aktion i sitt Bästa tillstånd.

HRV Träna fokusering för att rikta idrottarens kraft

Att kunna rikta idrottarens egen kraft kring vid pressade situationer är ofta avgörande i många idrotter. Att vid exakt rätt tillfälle kunna prestera på topp och göra optimala prestationer är ju något som de flesta idrottare vill uppnå. Trots detta så är det endast ett fåtal idrottare som vet om hur de tränar upp

förmågan till att fokusera bättre.

Att klara fokusera på egna rollen, sina rörelser, sin attityd, sina tankar, sin andning och behålla sitt lugn när publik, motståndare, väder, domaren, media, gör allt för att få uppmärksamhet är en av de största utmaningar som idrottare har. Jag kan höra framgångsrika idrottare säga att de går in i sin egen "bubbla" när de ska prestera som bäst. Jag tycker den beskrivningen stämmer bra med vad som faktiskt händer och vad som jag tycker är så viktig framgångsfaktor att träna upp som ett segervapen.

Peter Popovics berättar:

- Fokus har gett många vinster och VM-GULD!

Jag har de senaste åren haft möjlighet att följa och coacha en av de starkaste vinnare personligheter jag känner – Peter Popovic, idag Vice Förbundskapten för Tre kronor är en av de duktigaste personer på att fokusera som jag coachat under alla mina år. Det mesta han visualiserat har blivit verklighet. Han går totalt in i sin egen "bubbla" där han är både fokuserad och avslappnad på samma gång. Bilderna som han tar fram kan skapa så starka känslor att tårarna kommer på Peter. Han har flera gånger berättat när han t.ex. löper på sitt löpband hur bilderna på vad han vill ska hända blir så starka att tårarna kommer. Så inspirerande!

Bilden visar Vice Förbundskapten Tre Kronor Peter Popovic tillsammans med Anders Nilsson under hockey-VM i Prag 2015. Anders berättar: "Denna välvuxna Peter är en av de duktigaste personerna att fokusera som jag har coachat. Han går totalt in i sin egen 'bubbla' där han är både fokuserad och avslappnad på en gång.



Peter Popovic berättar...

”Enligt min mening så lyssnar vi idrottare för mycket på våra tankar och glömmer lyssna på vårt hjärta. När jag endast lyssnar på mina tankar blir jag passiv. För att klara spela matchen som NHL spelare behöver jag vara 100 % aktiv att vinna kampen mot världens bästa spelare. Den kampen startade jag som spelare många gånger dagen innan match. Det var mycket viktigt för mig att kvällen innan match visualisera hur jag lyckas, jag känner in känslan hur det känns när jag vinner och jag själv presterar i mitt bästa tillstånd under matchen. Det har blivit många bekräftelser genom åren där de bilder och känslor som jag visualiserat blivit verkliga. Som Assisterande förbundskapten för Tre kronor har jag ett bra exempel där jag redan 1 år innan VM 2013 började se bilder där jag höjer VM-bucklan och vi hyllas på Sergels torg i Stockholm. Känslan var så stark att jag ofta på mitt löpband kunde få tårar i ögonen av den fantastiska känslan av att vinna VM Guld!”

Peter Popovic, ass Förbundskapten Tre kronor 2015



Bilden visar en sms-bild som jag fick skickat till mig från Peter Popovic dagarna efter VM-GULDET 2013 med texten: ”Allt jag sett framför mig senaste året med VM-guld har nu blivit verklighet. Tack! / Poppe :-)”

Att träna upp total närvaro och fokusering

Idrottarens förmåga att fokusera vid svåra situation är något som går att träna upp till att mästra och enligt min mening så är generella idrottaren ofta duktig på att fokusera på träning. För att sedan ofta vid viktiga matcher/tävlingar tappa fokus på sin egen prestation till att istället börja tänka mer på olika resultat scenarier. T.ex. kan tankarna gå iväg så här före och under match/tävling:

- om vi vinner så kommer vi avancera i tabellen..

- om jag presterar bra kommer jag få chans till nytt kontrakt
- om jag vinner kommer jag få media uppmärksamhet

Det är också vanligt att idrottaren börjar tänka på vad han/hon ”inte” vill ska hända som t.ex. kan tankarna gå iväg så här:

- jag får inte göra misstag!
- jag får inte förlora!
- jag får inte bli trött!
- jag får inte bli skadad!

Alla dessa olika tänkesätt skapar ofta obehaglig känsla eller minskar närvaro av mitt eget bästa tillstånd när idrottaren fokusera mer under själva matchen/tävlingen på vad som skulle kunna hända framåt om han/hon vinner. Jag tycker naturligtvis det är viktigt att ha tydliga mål vad idrottaren vill ska hända och en klar bild vad som är utmaningar (Precis som Peter Popovic berättat vikten av visualisering). Lägga här märke till att jag säger ordet utmaning istället för problem, hinder eller svårigheter. Både kroppen och hjärnan har en tendens att förstora det idrottaren fokuserar på. Så därav är det såklart viktigt att fokus ligger på det idrottaren kan påverka till 100 %. Mitt bästa tillstånd, mitt fokus, mitt fotarbete som tennisspelare eller mitt lugn som golfspelare, min skridskoåkning som hockeyspelare eller tålamod som boxare

Exempel på fokusering som skapar mitt bästa tillstånd

Jag fokuserar på det som jag själv kan påverka till 100 % och som skapar bra känsla i min kropp vilket tar mig mot mitt bästa tillstånd:

- Jag ser till att jag har det lugnt inför min tävling och match och fokuserar nu på hjärtfokus och hjärtandning. D.v.s. jag fokuserar området kring mitt hjärta, andas 5 sekunder in och 5 sekunder ut för att skapa lugn i min kropp, jag känner

att båda min kropp och mina tankar nu vilar inför tävlingen /matchen på ett bra sätt. Jag är lugn, avslappnad och harmonisk.

- Jag ser till att jag får bra sömn och äter bra kost inför min tävling/match.
- Jag tänker på min match/tävling och ser mig själv lyckas fullt ut i mitt bästa tillstånd. Jag kan höra publiken jubla, känna mitt bästa tillstånd och jag fokuserar helt på de saker jag kan påverka och det jag uppskattar kring min idrott. Jag känner glädje och inspiration och jag vet att jag sparar min energi så jag är helt redo när det är dags för match/tävling.
- Jag fokuserar på mina rutiner inför matchen/tävlingen som t.ex. hur jag värmer upp, stretchar, förbereder mig inför tävlingen, jag känner mig fokuserad och lugn samtidigt, det känns kul.

Inför U21 fotbolls EM finalen 2015

När Förbundskapten Håkan Ericsson ville att jag skulle prata med U21 landslaget inför EM finalen 2015 mot segerfavoriterna Portugal så hade jag redan arbetat både individuellt och med de flesta spelarna i laget för att träna upp deras fokusering på sitt eget Bästa tillstånd vid match. Flera av nyckelspelarna tillsammans med Håkan Ericsson visste vad som krävdes för att vara i sitt Bästa tillstånd, d.v.s. 100 % fokus på min egen roll, attityd, andning oavsett vad som händer i matchen. Nu var det dock EM final och för alla medverkande en mycket speciell situation med större medietryck, hela fotbolls Europas tv tittare, stora karriärmöjligheter och möjlighet att bli historiskt Sveriges första lag vinna ett mästerskap på 67 år och få hyllningar av svenska folket mm. så spänningen var såklart hög.

I det här läget är det svårt för spelare och ledare att ta in nya lärdomar utan jag ville bara påminna spelarnas medvetna och omedvetna kunskap. Så min påminnelse var det spelarna redan visste sedan tidigare utbildning av mig. D.v.s. att fokusera på

sin roll i laget, sin egen prestation och under de närmaste ca 2 timmarna att ta fram sitt eget Bästa tillstånd i varje spelande minut som de tränat på ca 4 månader inför EM.

EM vilken rysare

Och vilken match det blev där Portugal inledningsvis dominerade med teknisk skicklighet och Sverige visade (enligt min mening) 100 % fokuserade spelare som fokuserade på sin egen prestation och gjorde en fantastisk taktisk match där varje individ växte till sitt absolut Bästa tillstånd tills matchen avgjordes på en nervkittlande straffsparksläggning. Sverige stod segrande efter att laget (enligt min mening) gjorde sin bästa match i finalen när det behövdes som bäst och (som jag tycker) gjorde årets bragd inom Svensk idrott. Grattis! Viktigt!

Det är såklart viktigt här att poängtera att EM guldets kom genom många viktiga framgångsfaktorer som t.ex. Håkan Ericssons fantastiska ledarskap och strategier av lagets förmåga, spelarnas skicklighet och talanger, ledar-teamets kunskaper och hela truppens vilja till att lära sig utvecklas. Jag vill även så gärna tro att Håkan och lagets förmåga att fokusera på sitt Bästa tillstånd var också en av alla de viktiga framgångsfaktorerna.



Bilden visar Anders Nilsson (till höger) och U21 duktige Förbundskapten i bussen lyckliga på väg från seger i EM finalen 2015.

HRV Biofeedback hjälper fokusering



Bilden ovan till vänster visar Anders Nilsson öva Mitt bästa tillstånd inför EM finalen i Prag 2015. Tips om HRV biofeedback! Bilden till höger visar träningsverktyget emWave som innehåller fokuseringsspel. Du kan se hur ditt bästa tillstånd förbättras i HRV biofeedback som finns för mobil eller dator. För dig som har en emWave2 eller Inner Balance så vill jag att du tränar på att följa din andning med kulan för att få jämna höga HRV kurvor, d.v.s. bra variabilitet och balans mellan GAS och BROMS (sympatiskt och parasympatiska nervsystemet).

För dig som vill lära dig mer om HRV Träning och HRV biofeedback läs mer på www.hrvtraning.se

HRV kopplas till andning och autonom aktivitet (Andningsrelaterad sinusarytmi/ Respiratory Sinus Arythmia). Andningsrelaterad sinusarytmi betyder helt enkelt att hjärtat slår lite snabbare vid inandning och långsammare på utandningen. Detta kan "diagnosticeras" som en arytm, vilket låter som något negativt, men betyder egentligen att hjärtslagen korrelerar med andningsrytmen. Studier har funnit sambanden mellan sinusformat HRV mönster och EEG mönster under autogen meditation (Dae-keun, Kyung-mi, Jongwha, Min-cheol & Seung Wan, 2013).

Skifta tillstånd i match avgörande situationer

Idrottare hamnar ofta i svåra match-avgörande situationer där det behövs fatta snabba beslut som ofta kan få en avgörande roll i tävlingen/matchen. Motståndare och lagkamrater väntar på att idrottaren ska agera och inom några sekunder/hundradelar fatta beslut. Att vara medveten om vad som händer i matchen/tävlingen och att ha tränat upp förmågan att skifta till mitt bästa tillstånd i svår match avgörande situationer kommer vara en vinnande del av en bra idrottsprestation framåt.

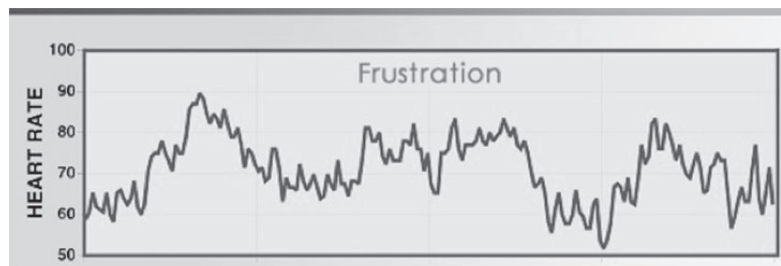
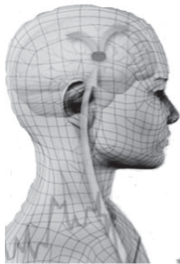
Exempel på matchavgörande situationer:

- Jag har slagit golfbollen så den ligger illa till, ska jag chansa på att gå svåra vägen för par? Eller ta ett extra slag och slå ut bollen mitt på fairway igen?
- Jag springer in mot straffområdet på fotbollsplan, inlägget av min medspelare kommer in mot mig, ska jag möta bollen fort före motståndaren eller ska jag avvakta längre bak för att få mer utrymme om bollen går över motståndaren?
- Jag pressar min tennis motståndare med långa slag på hennes backhandsida för att få press. Ska jag ny byta sida och slå på hennes forward sida för att få henne ur balans? Eller ska jag lägga en stoppboll? Eller fortsätta mata slag på hennes backhand?
- Jag känner mig pigg i benen för att vinna det här 5000 meters loppet, ska jag öka farten för att skaka av mina motståndare med risk att själv bli för trött? Eller ska jag ligga kvar i samma tempo för att vara säker på att jag håller farten till mål?

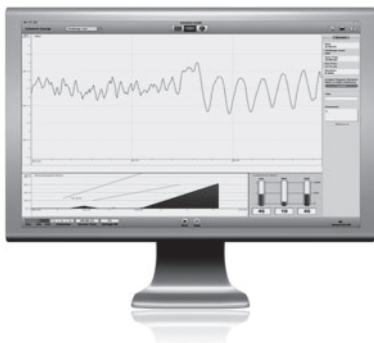
Vid stress stänger "tänkande" hjärna ned

Det kan vara svårt att fatta bra beslut om idrottaren är i obalans. Vid upplevd stress, rädsla för att misslyckas eller andra tankar som skapar en obehaglig känsla kan idrottarens kropp skapa obalans. Det gör att hjärta kan slå ryckigt, tänkande delen av hjärnan kan fungera sämre, kan bli stelhet i kroppen och

stresshormoner kan bryta ned immunförsvar så att idrottaren fortare kan bli trött och lättare kan göra misstag.



Bilden ovan till vänster visar hur en idrottare (påhittad person) inför sin tävling är i obalans och upplever frustration. Bilden till höger visar hur idrottarens hjärtrytm blir ryckig, idrottaren kan få svårt att tänka klart, fatta bra beslut, återhämta sig bra och kommunicera bra med sin omgivning.



HRV (Heart Rate Variability) kan ses som en stark psykofysiologisk markör för prestationsförmåga. HRV-mätningar har visat sig tillförlitliga när det gäller att förutse specifika resultat på makro- och mikronivå. Till exempel prestationsförmåga under kritiska moment där klienten/patienten kan uppleva stress. Ett annat exempel är hur olika tillstånd av uppmärksamhet, intensitet och mental kontroll, kan reflekteras i HRV – särskilt när klienten/patienten upplever prestationsrelaterad stress (Carlstedt, 2013).

HRV Träning fokuserar på att identifiera individens HRV-mönster, för att sedan utifrån behov, påverka hjärtrytmen genom RSA (andning som påverkar hjärtrytmen). Stor vikt läggs på att lära sig skapa inbromsningar i hjärtrytmen. Inom HRV forskningen kallar man hjärtats inbromsning för Heart Rate Deceleration (HRD). Makarna Lacey & Lacey (1964) var först med att visa hur pulsen sänks (HRD) i situationer där omgivningen kräver vår uppmärksamhet. Även det motsatta hände, i

situationer når man avskærmade sig från omgivningen, tenderade pulsen att öka (HRA).

Senare undersökningar kopplar hjärtats inbromsande (HRD) till ökad uppmärksamhet och förmåga till fokus. Forskare har i flera studier funnit att, baroreceptiva funktioner hämmas/hävs i samband med att hjärtat bromsar (HRD). Slutsatsen om ökad förmåga till uppmärksamhet och fokus, kommer sig av en samtidig ökning i hjärnans betavågor (14-30hz) (Carlstedt, 2012; Sandman et al. 1982; Lindsley, 1969).

Klavs Jørn Christensen Fd Förbundskapten Svenska Skyttesportförbundet berättar:

For nogen år siden hørte jeg første gang om HeartMath og HRV Træningen. Jeg var Förbundskapten i Svenska Skyttesportsförbundet og havde i mange år arbejdet med mentaltræning, som en del af skytternes træning. Olympisk riffelskydning er en præcisionssport, hvor helt små marginaler afgør forskellen mellem succes og fiasko. Det kræver en fantastisk kropskontrol og ikke mindst evnen til at holde fokus, så affyringen kan times indenfor 10'ende dele sekunder. Hvis koncentrationen/fokus er forstyrret aftanker, hvor "konsekvens" er dominerende, så er det let at blive stresset/nervøs. Og når man er stresset anvender man ikke sin kapacitet fuldt ud.



Jag synes HRV-træningen har 2 funktioner:

- Dels forbedre det almen tilstanden og man lærer åndedræts teknikker så man på kort tid kan komme i fysisk og mental balance (koherens).
- Den anden vigtige funktion er at man i højere grad er opmærksom på, når man ikke er i balance eller har forket fokus. DET er afgørende vigtigt for så kan man gøre noget for at forandre det.

Klavs berättar:

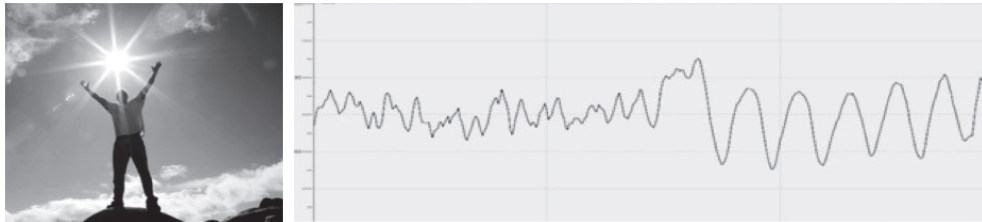
Min erfaring er at mange skytter er blevet så vant til at være stressede i konkurrence situationen, så de til sidst oplever det som normal tilstanden. For mange er situationen den at de altid præstere dårligere ved konkurrencer end ved træning, fordi de ikke anvender deres fulde kapacitet. Stress tilstanden blokerer for at de kan anvende den viden og erfaring de har. Men de reagerer ikke på det, for det føles "normalt".

Med HRV Træningen opnår skytterne en forbedring i almen tilstanden og samtidig ikke mindst et større fokus på deres almen tilstand. Det betyder at de i konkurrencesituationen, når at tænke: "Det her er ikke som det skal/kan være, jeg må gøre noget for at forandre det". Og så kan de anvende åndedrætsteknikkerne sammen med andre mentale værktøjer og få deres fulde kapacitet tilbage.

Jeg begyndte personligt med mental træning i slutningen af 70'erne. Jeg anvendte Lars-Eric Uneståhls kassette bånd og de har været en stor inspiration i mit senere arbejde med mental træning. Det var dog svært at vurdere hvor langt skytterne nåede med afspændingsøvelserne og om de også blev mentalt afspændte. Redskaberne fra HeartMath har givet en helt ny dimension til arbejdet med mentaltræningen. Skytterne kan nu få en øjeblikkelig feedback på deres arbejde med den mentale afspænding. Vi har lavet HRV Træningen som en selvstændig træning og vi har også eksperimenteret med at lave målingerne samtidig med at vi lavede skyde træningen. Vi har stadig meget at lære endnu, men jeg er ikke i tvivl om at HRV træningen er et vigtigt bidrag til at forbedre skytternes præstationer.

*Klavs Jørn Christensen,
fd, Förbundskapten Svenska Skyttesportförbundet*

Träna presterar med känslor



Bilden ovan till vänster visar att jag kan genomföra skifte av tillstånd inför svåra situationer på alla platser. Det är bara jag själv som är medvetande om min inre övning att skifta till mitt bästa tillstånd. Bilden till höger visar i hur HRV kurvan i vårt biofeedbackprogram emWave PRO skiftar från ryckig till samstämmig HRV kurva på några sekunder vid denna övning. Hjärtat slår åter på ett sätt som gynnar mina idrottsprestationer och min återhämtningsförmåga.

Enligt min mening så finns generellt en kultur bland idrottare där känslor upplevs som något negativt och ett svaghets-tecken som det sällan pratas om. Det som jag tycker är viktigt att säga är att de flesta av oss blir faktiskt nervösa inför en viktig match/tävling. Det är helt mänskligt och om jag ej kan hantera min nervositet så leder det ofta till att jag sover och återhämtar mig sämre, min kropp blir stel, andningen ryckig och jag presterar sämre under tävlingen/matchen. Matchen eller tävlingen känns redan som en tung svår uppfartsbacke innan jag ens har börjat.

Enligt min uppfattning så är min förmåga att hantera min känslor som idrottare lika viktig som min motion, styrka och teknik träning för att jag ska kunna njuta av min sport och till slut nå topprestationer.



Bilden ovan visar (en påhittad person) hur många idrottare är nervösa och ligger sömnlösa inför viktiga tävlingar/matcher vilket försämrar möjligheten till bra återhämtning och prestationsförmåga. Genom de vardagsenkla övningarna med direkta HRV biofeedback kan HRV Träningen ses som möjlighet till ökade psykofysiologiska effekter för klienten/patienten.

Metoder som stärker individen genom autonom balans där HRV biofeedbacks direkta återkoppling ses som medvetandegörande och motivationshöjande insats. HRV Träning Sverige har genom åren upplevt goda effekter där HRV Träningen används som komplement inom Beteende terapi till exempel ACT (Acceptance and Commitment Therapy) är en utveckling av Kognitiv Beteende Terapi (KBT) som uppmärksammats i Sverige sedan drygt 10 år.

Tillåta det idrottaren känner och tänker

Genom att idrottare tränar sig själv att tillåta alla känslor vid tävling/match som t.ex. att känna rädsla, glädje, oro, upprymdhet, ångest, lycka ger kroppen bättre förutsättning till samstämmighet, dvs när hjärta, hjärna och kroppen arbetar samstämmigt till mitt bästa tillstånd.

Här ett exempel hur jag kan tänka vid obehag:

Situation A – Idrottares nuläge inför tävling: Jag känner mig så orolig och nervös inför tävlingen! Jag tänker på hur fel det kan gå och jag ser mig själv misslyckas flera gånger om. Min kropp är rastlös, tankarna bara far runt och jag har svårt att sitta still. Allt känns så obehagligt och svårt!

Situation B – Idrottarens inre dialog: Ok nu känner jag mig orolig och nervös inför tävlingen igen, det är helt ok. Nu vet jag vad jag ska göra för att det ska kännas bättre. 1) Jag fokuserar på mig själv, 2) andas lugnt 5 sek in och 5 sek ut genom näsan tills det känns lugnare på insidan. 3) Nu glider jag in till det tillstånd jag vill ha där jag känner mig stark, smidig, lätt och allt flyter på i mitt bästa tillstånd igen. Härligt, nu är jag redo för tävlingen igen och kan sova en härlig natts sömn och se fram emot nästa dag. Eftersom jag har denna kunskap har jag ett övertag mot mina motståndare som är omedvetna om sitt eget bästa tillstånd.

Första steget: Tillåt känslan och tankarna just nu

- Den snabbaste vägen till mitt bästa tillstånd under match/tävling är att gå genom den känsla som idrottaren har just nu. De känslor som idrottare har varierar från dag till dag från situation till situation. Genom att tillåta just precis den känslan som är just nu så snabbar idrottaren på processen att komma till mitt bästa tillstånd. Så känns glädje, var glad och fokuserad, känns ilska, var arg och fokuserad, känns rädsla, var rädd och fokuserad osv. Så fort idrottaren tillåter sina egna känslor så transformeras känslan tillsammans med fokusering till mitt bästa tillstånd. Se gärna i HRV biofeedback program emWave/Inner Balance hur HRV kurva skapar samstämmighet när idrottaren lägger till fokusering vid min bästa tillstånd. Kom ihåg! Var extra omtänksam och ödmjuk när jag tränar in mitt bästa tillstånd.

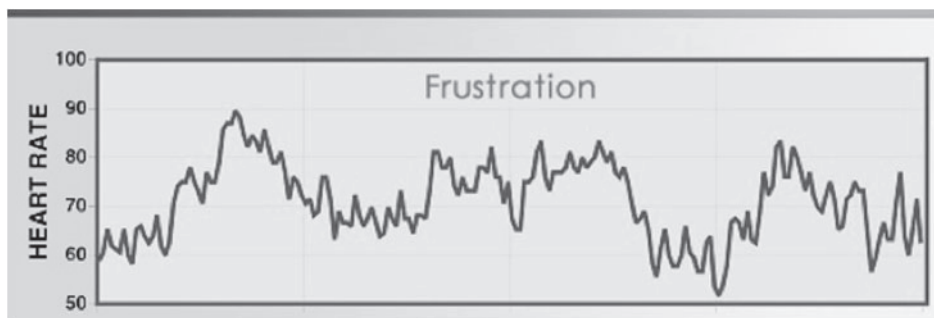
Tankar som hindrar idrottarens prestation & återhämtning

Det är vanligt att prestationsförmågan varierar för idrottaren från dag till dag. Ena dagen är det topp prestation och andra dagen lite sämre prestation. Det är såklart många faktorer som spelar in för att skapa en bra prestation. Det jag vill ta upp här är hur idrottarens fokus spelar roll för dagsformen. Så

fort som idrottaren fokuserar på saker som handlar om saker runt i kring sig som är svårt att påverka fullt ut skapar det ofta negativ energi. Här kommer exempel på några vanliga tankar som ofta skapar obehaglig känsla och försämrar mitt tillstånd inför match/tävling:

- Jag spelar alltid dåligt på den arenan!
- Jag gillar inte den där domaren!
- Jag får inte misslyckas!
- Jag får inte bli sjuk!
- Jag tävlar alltid dåligt när det blåser!
- Jag tävlar inte bra på den tiden av dagen!
- Jag är missnöjd med tränaren och föreningen!

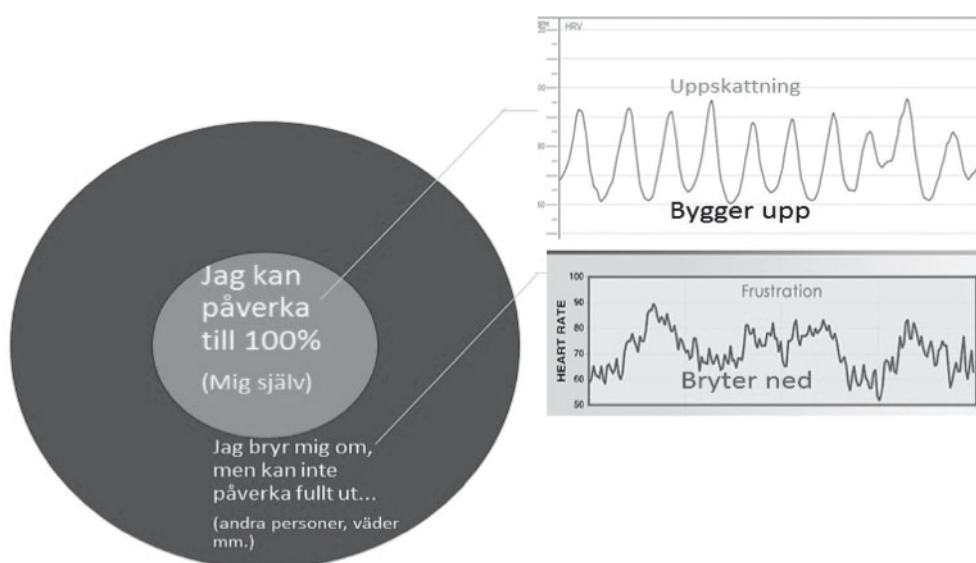
Så fort idrottaren tänker tankar som skapar en obehaglig känsla så blir det kaos i hjärtats rytm. Ca 1400 biokemiska förändringar sker i kroppen med utsöndring av stresshormoner som t.ex. kortisol som försämrar uppbyggnaden av muskler, hud, hår och immunförsvar. Detta gör att idrottaren lättare kan bli sjuk och skadad.



Bilden ovan visar hur en HRV kurva på en idrottare som upplever frustration. Hjärtats kurva blir ryckig och osamstämmig vilket sin tur bl.a. sätter igång våra stresshormoner försämrar prestation och återhämtningsförmågan.

Fokusering som kan öka prestationen

När idrottaren fokuserar på det jag kan påverka fullt ut så skapar det ofta en behaglig känsla i kroppen som ändrar min hjärt-rytm till samstämmighet vilket i sin tur utsöndrar hormoner som bygger upp kroppens muskler, immunförsvar och återhämtning. Detta gör att jag lättare bygger god fysik, kondition, håller mig frisk och skadefri.



Bilden ovan visar hur HRV kurva förbättras och det bygger upp kroppen vid fokusering på det idrottaren kan påverka till 100 % (gröna zonen). Tvärtom vid fokusering på det idrottaren ej kan påverka fullt ut (röda zonen) så skapas det ofta frustration som försämrar HRV kurva och som bryter ned kroppen. Enligt Carlstedt (2013), kan HRV (Heart Rate Variability) ses som en stark psykofysiologisk markör för prestationsförmåga.

HRV mätningar har visats sig tillförlitliga när det gäller att förutse specifika resultat på makro- och mikro nivå. Till exempel prestationsförmåga under kritiska moment där klienten/patienten kan uppleva stress. Ett annat exempel är hur olika tillstånd av uppmärksamhet, intensitet och mental kontroll,

kan reflekteras i HRV – särskilt när klienten/patienten upplever prestationsrelaterad stress(Carlstedt, 2013).

Öka mitt bästa tillstånd på träning

Precis som med styrketräning när idrottaren vill förbättra muskler och öka vikter och repetitioner så kan han/hon också öka mitt bästa tillstånd på träning för att göra sig redo för match/tävling.

Ta nu en funderare. Hur är du när du är som bäst? Beskriv ditt bästa tillstånd utifrån hur du känner, tänker och agerar:

Jag känner mig.....

Jag tänker...

Jag agerar.....

Mitt bästa tillstånd på träning – match/tävling

För att betinga (göra ny vana) mitt bästa tillstånd i kroppen så behöver idrottaren träna mitt tillstånd varje träning och match/tävling för att det ska sitta på bästa sätt när det behövs det som bäst i svåra situationer på match/tävling. För övningar se HRV träningsprogram längre bak i boken.



Bilden visar författaren Anders Nilsson som skapar sitt bästa tillstånd. Tillsammans med Jenny Nilsson och team har de tagit fram HRV Träning i Sverige. För mer information gå in på www.hrvtraning.se

HRV betraktas som ett mått på "att vara i zonen"

Biofeedback är ett utmärkt sätt att övertyga individer med låg tilltro till att sinnets förmåga att påverka kroppen och motorstyrning, eftersom återkopplingen är självgenererad och uppenbar på en dataskärm, eller i form av visuell- och ljudåterkoppling (Carlstedt, 2001; 2004a; 2004b).

HRD (Heart Rate Deceleration) är en tillförlitlig biomarkör när det gäller aktionsförberedande psykologiska och psykofysiologiska tillstånd hos idrottaren. HRV betraktas som ett mått på "att vara i zonen", vilket i detta fall anses reflektera optimal förberedelse för sportsligt agerande såsom strategisk planering och intensitet, sinne-kroppens relaterad motorkontroll (t ex teknik inriktad och motorisk förberedelse). Enligt Carlstedt (2013)

Anders Nilsson
HRV Träning Sverige
www.hrvtraning.se

80 DAGARS TRÄNINGSPROGRAM

Hjärnan och hjärtat runt på 80 dagar

På ett antal sidor beskrivs ett 80-dagars träningsprogram där den mentala träningen och HRV-träning är integrerade. HRV-träningen har beskrivits tidigare i boken och beskrivs här i kortfattat form av Anders. Den mentala träningen, som också här beskrivs kortfattat av Lars-Eric, bygger på det träningsprogram som finns beskrivet i boken: *"Mental Träning i fotboll"*. Där beskrivs programmet mycket utförligare, varför den boken rekommenderas som komplement till denna bok. Programmet är anpassat till all idrott även om bokens titel nämner fotboll och programmet kan även med små justeringar användas utanför idrottsområdet. Själva programmen finns att tillgå på en app, varifrån man enkelt kan ladda ner programmen på datorn eller i telefonen. Appen har utvecklats av Skandinaviska Ledarhögskolan i samarbete med APP Stockholm.

Baslinjetest av utgångsläget & effektmätningar efter avslutad träning. Unestål har utvecklat ett antal test som mäter förändringar under och efter träningen:

Dag 1-10: Mental Träning – Muskelär avslappning

Under de första 10 dagarna lär sig hjärnan hur kroppens muskler känns när de är avslappnade. Detta minskar grundspänningen (den onödiga spänning, som inte är situations- eller prestationsrelaterad) och ligger till grund för spänningskontroll och spänningsreglering. Den muskulära avslappningsträningen leder fram till följande effekter:

1. Energibesparing genom att den onödiga grundspänningen försvinner
2. Avspänd effektivitet genom minskad antagonistspänning
3. Bättre återhämtning genom förbättrad sömnkvalitet (djupsömnen)

HRV Träning- Träna fokusering gas & broms

Jag lär mig påverka mitt eget nervsystem till samstämmighet och balans och genom 2 steg (Fokus och Andningsträning) får jag mitt sympatiska och parasympatiska system i balans.

Steg 1: Fokus- Jag fokuserar på området kring mitt hjärta.

Steg 2: Andning- Jag andas långsamt och lätt genom näsan 5 sekunder in och 5 sekunder ut. Jag fortsätt tills jag känner mig lugn på insidan och tankarna stillar sig.

1. Träna upp mitt fokus. Jag övar upp min förmåga att skapa samstämmiga HRV kurvor i lugna lägen. Jag gör så här: Fokus, jag sitter ned i lugn miljö med ögonen öppna och förflyttar mitt fokus till mig själv. Andning, jag andas lugnt och lätt 5 sekunder in och 5 sekunder ut. Jag kollar i mitt Biofeedback program så mina HRV Kurvor blir jämna och samstämmiga. Mitt fokus är helt avgörande för bra resultat så det är extra viktigt att jag lär mig skärma av min omgivning och fokusera helt på mig och endast följa andetagerna när jag andas. Jag kan öva i mitt biofeedbackverktyg genom att se HRV kurvan och även i spelet "Coherence coach" där jag följer kulan som stöd för min andning.

Tidsåtgång: MT: ca 20 min HRV ca 2 x 5 minuter/dag

Dag 11-17

Mental Träning: Muskulär och Mental avslappning

Den muskulära avslappningsträningen tillsammans med andningsträningen leder fram till mentala effekter i form av LST-känslan – Lugn, Säkerhet, Trygghet. Denna programmeras in som en bas för alla andra känslor.

HRV Träning- Mitt bästa tillstånd (MBT)

– Jag HRV Tränar min kropp att uppleva mitt bästa tillstånd. När jag tränar min kropp att registrera mitt bästa tillstånd och

känna igen mina framgångar ökar möjligheterna för mig att prestera på match/tävling och förverkliga mina målsättningar.

Steg 1: Fokus på området kring mitt hjärta.

Steg 2: Andning- Jag andas långsamt och lätt genom näsan 5 sekunder in och 5 sekunder ut. Jag fortsätter tills jag känner mig lugn på insidan och mina tankar stillar sig. (STEG 1-2 som under dag 1-10)

Steg 3: MBT

Nu gör jag mitt bästa för att föreställa mig hur jag är som bäst i min idrott. Jag ser mig själv stark, lätt, smidig, lugn, helt i balans och att jag lyckas på alla sätt inom min idrott. Jag fortsätter visualisera mitt fokus och andning. Jag är i mitt bästa jag.

Tips! Om jag från början har svårt att ta fram mitt bästa tillstånd med en skön känsla så kan jag börja med att glida in i en känsla av uppskattning för något eller någon jag uppskattar i livet. Det kan vara en person, plats eller husdjur som är speciellt för mig. Känn känslan av uppskattning, omtanke eller kärlek sprida sig i din kropp under övningen. När det känns bra, glid vidare till mitt bästa tillstånd då du känner lätt, stark och allt flyter bra och det känns kul.

Jag genomför övningen mitt bästa tillstånd ca 2-5 minuter/gång. Jag övar visualisera bilden när jag är i mitt bästa tillstånd minst 1 ggr/dag. Ju oftare jag ser bilden av att jag lyckas tillsammans med en behaglig känsla ju fortare vill min kropp förverkliga upplevelsen. Efter övningen titta gärna på HRV kurvan för att lära känna ditt bästa tillstånd mer specifikt.

Viktigt att jag är ödmjuk och snäll mot mig själv i min träning, jag behöver mycket beröm

Dag 18-24

Mental Träning: Mentala rummet

Det mentala rummet är en operationell definition av ett självhypnotisk tillstånd. Under denna vecka skapar man en inre trygg plats, som kan användas både för effektiv vila och återhämtning och för att med hjälp av suggestioner och visualiseringar skapa ”sin egen framtid”.

Det mentala rummet, som många idrottare kallar för sin bubbla eller sin grotta (Johan Olsson), kan även vara en plats i naturen eller något annat, som ger upplevelsen av att vara ”inne i sig själv” och avskärmad från den vanliga omgivningen. I detta tillstånd ändrar hjärnan sitt ”operativsystem” och tar emot och förverkligar de bilder som man ”matar in”.

Det är ett tillstånd där nervsystemet upphäver skillnaden mellan fantasi och verklighet.

HRV Träning- Träna MBT med rörelse

När jag övat mitt bästa tillstånd under några veckors tid är det dags att ta med mitt bästa tillstånd under rörelse. Min kropp har nu börjat registrera mitt bästa tillstånd som normalläge. Under detta träningspass påminner jag mig själv om mitt bästa tillstånd när jag går eller springer. Jag använder fokus, andning och mitt bästa tillstånd för att hjälpa min kropp skapa det tillstånd jag vill ha tillsammans med min rörelse. Jag kopplar upp mig på min bärbara emWave2 eller Inner Balance så jag i efterhand kan se min kurva under mitt pass. Registrera gärna minut för minut.

Övning: Träna mitt bästa tillstånd med rörelse

Minut 1: jag springer utan fokus.

Minut 2: Jag springer nu med fokus och samstämmig andning 5 sek in och 5 sek ut.

Minut 3: Jag springer nu fokus, andning och mitt bästa tillstånd.

För att skapa inre balans med rörelse så är det extra viktigt med mitt fokus, andning och mitt bästa tillstånd synkroniserat med rörelsen. Jag föreställer mig att jag glider in i ”andra andningen” där jag är helt i ”flow” som gör att jag känner mig stark, lätt, avslappnad och fokuserad samtidigt.

Dag 25-31

Mental Träning: Den tuffa självbilden

Självbilden är en sammanfattning av Självförtroende, självkänsla, självtillit, självrespekt. Självförtroendet är kopplat till en värdering av det jag gör och utträttar medan självkänslan har att göra med om jag duger som jag är oavsett hur jag lyckas prestationsmässigt. Hos ”prestationsmänniskor” både i karriären och i idrotten förekommer det ofta att självförtroendet är högt medan självkänslan är låg. Detta gör att man blir mycket beroende av att lyckas för att hålla självbilden uppe. Detta leder i sin tur lätt till stressande prestationskrav och t.o.m. prestationsångest. Att då få förbättra självkänslan med hjälp av mental träning leder till en avspänd effektivitet där prestationen blir kopplad till en ”må bra” känsla.

HRV Träning- MBT vid match avgörande situationer

Jag lär mig att använda mitt bästa tillstånd i matchavgörande situationer där jag vill vara som bäst i min idrott. Det kan vara tex vid start av min tävling/match, vid fasta situationer, när jag behöver koncentrera mig extra, vid slutminuterna av matchen/tävlingen osv.

Steg 1: Identifiera mina match/tävlings avgörande situationer? (Tex viktigt jag är i mitt bästa tillstånd från start. Viktigt jag är i mitt bästa tillstånd vid pressade lägen)

Steg 2: Skapa ditt bästa tillstånd genom fokus och andningen och behåll det när du mentalt går igenom de avgörande situationer som du har identifierat.

Dag 32-38

Mental Träning: - De tuffa målbilderna

Jag har ersatt den över hela världen vanliga SMART modellen med en MAKT-modell, där M(Mätbart) motsvarar SM i SMART och där T (Tidsbestämt är den samma). Skillnaden ligger i:

1. MAKT innehåller K för Kontroll, dvs att bara ha mål som ligger innanför min kontroll, dvs saker som jag kan påverka. VMF mål (Vinna, Medalj, Final) är således bara utgångsmål, som kan ge motivation, men som sedan måste föras över till kontrollerbara mål som har med min egen insats att göra och inte är avhängig av vad andra gör. Hjärnan och kroppen måste veta vad de ska göra för att kunna förbereda sig på ett bra sätt.
2. Den andra skillnaden ligger i att R i SMART (Realistiskt har slopats) och att A (Available – Uppnåelig) har ersatts med Attraktivt. Målet ska inte vara en konsekvens av upplevda resurser utan Resursidentifikation och Resursutveckling ska vara en följd av de höga, djärva och tändande målen. Ett uttalande, som jag haft med från den mentala träningens barndom är: ”Ordet Omöjligt kan omöjligt användas om framtiden”.

OBS. Mental förberedelse

Programmen för Mental förberedelse (Karriärmål, Säsongsmål och Match/Tävlingsmål) presenteras i Träningsprogrammet efter de 80 dagarnas träning, men kan naturligtvis läggas in redan här i samband med att man arbetar med de tuffa målbilderna.

HRV Träning - Träna mitt bästa tillstånd vid match/tävling

Nu när jag lärt kroppen vara i mitt bästa tillstånd både när jag är i stillhet och när jag är i rörelse promenad eller löpning är det dags att ta med mitt bästa tillstånd i min idrott. Jag sätter mig i mitt bästa tillstånd redan på uppvärmningen och ”tar sedan

med mig” MBT till tävlingen/matchen.

Ett annat sätt att få MBT att komma under matchen och tävlingen är att koppla MBT till en trigger. I den mentala träningen har du fått lära dig att bygga upp triggers som kan utlösa de tillstånd som du har tränat in, t.ex MBT.

Dag 39-43

Mental Träning: Teknikinläring

Det finns två huvudsätt att bli bättre i idrott.

1. Öka frekvensen av mina bästa prestationer, dvs att oftare kunna upprepa min bästa nivå.
2. Att förbättra min bästa nivå.

När det gäller punkt 2 är det mycket viktigt att jag har utvecklingsbilder, som jag kan visualisera. Eftersom jag inte som vid punkt 1 kan ”hämta upp” den prestationen från mina upplevelseminnen kan jag istället här identifiera mig med någon annan som presterar så som jag själv vill göra i framtiden. Tekniken för detta är följande:

1. Du väljer ut den person eller de personer som har det som du vill ha i framtiden
2. Du väljer ut de prestationsmoment som du vill tillägna dig
3. Du spelar in dessa och redigerar med variation av hastighet (slow motion ibland, vinklar, (framifrån, bakifrån, från sidan, uppifrån, m.m.) och lägger på avslappnande bakgrundsmusik
4. Du förflyttar dig till ditt mentala rum, öppnar ögonen och tittar på inspelningen
5. Du upplever att det är du som agerar på filmen
6. Du analyserar inte utan lever dig in i ”din egen prestation” och tar emot den härliga känslan som är kopplad till den fina prestationen
7. Du upprepar detta varje dag och kompletterar med att själv skapa samma scenario (utan yttre film) på kvällen innan du somnar

HRV Träning- Neutralisera negativa tankar och känslor

Som idrottare och människa har jag olika tankar och känslor, även negativa. Vissa tankar skapar bilder som både hindrar och stör MBT. När jag försöker hindra eller trycka dessa negativa tankar/känslor så kommer de tillbaka ännu mer frekvent.

Här är några bättre alternativ från den mentala träningen och HRV

1. **Ta emot och analysera.** Jag accepterar min känsla (t.ex., jag är rädd!) och låter den komma, men neutraliserar känslan genom analys. Jag säger till mig själv. ”Ok jag är rädd och det är ok och helt mänskligt att vara rädd i olika situationer. Jag är dock större och kraftfullare än mina rädslor. Nu tar jag kontroll över mina tankar och känslor och jag skiftar till en känsla som gynnar mig mer i just den här situationen”.
2. **Acceptans** . Jag motarbetar inte mina tankar, de får komma men jag låter dom sedan gå igen utan att reagera känslomässigt på dem (ifr Mindfulnessdelen av Mental Träning) Jag har inte längre en mottagare för sådana tankar utan jag bara låter dom komma, observerar dom och låter dom gå igen utan någon känslomässig reaktion
3. **Fokus.** Jag flyttar fokus till en tanke eller bild som är kopplad till mer positiva känslor.
4. **Desensitivisering.** Jag använder HRV träningen för att skapa ett inre lugn och i det tillståndet låter jag negativa tankar komma och neutraliserar tankekänslan genom det inre lugn jag skapat.

Dag 44-65

Mental Träning: Attitydträning

- | | |
|-----------|----------------------------|
| Dag 44-51 | Optimism träning |
| Dag 52-58 | Den tuffa attityden |
| Dag 59-66 | Den tuffa självdisciplinen |

Attityd – Hur man tolkar det som händer – utpekas av många tränare som den viktigaste mentala faktorn. Samtidigt är det den faktorn som är svårast att förändra med traditionella träningsmetoder.

När jag t.ex. visar den forskning, som klarlagt att optimistiska människor når bättre resultat både i idrott, skola och arbetslivet och dessutom får bättre hälsa och lever längre så säger människor. OH, vad intressant, från och med nu ska jag bli mer optimistisk. Men nästa dag fortsätter man att tolka livet på samma sätt som man gjort under många år. Min attityd är ett väl automatiserat tolkningsparadigm som jag inte ändrar genom ett beslut eller genom en viljemässig handling.

Istället behöver man gå genom ett alternativt medvetandestillstånd (mentala rummet) där en attitydförbättring långsamt växer fram under en längre tids mental träning.

Den mentala tuffhetsträningen är också en viktig del av attitydträningen där den ändrade attityden till problem är en viktig del. I och med att Problem ses som en möjlighet att växa och bli starkare så försvinner både rädslan och den negativa stress som både problem i nuet och oron för kommande problem brukar ge upphov till.

Självdisciplin är en kombination av motivation, attityd och självkontroll. Den är viktig att träna inte bara i idrotten utan i livet i stort.

HRV Träning- Sprida mitt bästa tillstånd till laget

I lagidrotter talas det mycket om ”Laget före Jaget”. Laget är mer än summan av spelarna, etc. och tränare betonar vikten av att man har spelare, som påverkar de andra på ett positivt sätt. Om detta kan systematiseras genom träning är ännu inte vetenskapligt visat men den övning som Anders förslår på nästa sida kan i alla fall inte skada, så blir det någon effekt så blir den positiv. Dessutom menar Anders att den också kan påverka mitt eget MBT på ett positivt sätt.

1. **Steg 1. Fokus.** Jag fokuserar på området kring mitt hjärta. och föreställer mig att jag hör, känner och ser mitt hjärta slå lugnt och balanserat inom mig.
2. **Steg 2. Andning.** Jag andas lugnt och långsamt och fyller mig med lugn.
3. **Steg 3. Mitt bästa tillstånd.** Jag glider nu in i en känsla av uppskattning för laget där jag förstår och känner hur mycket mina lagkamrater betyder för en bra prestation.
4. **Steg 4. Jag ger laget/tränarna mitt fokus** och föreställer mig att jag sprider mitt bästa tillstånd till mina lagkamrater en efter en som fylls med ny kraft. Jag föreställer mig att jag är kraftfull och som en laserstråle sprider mitt bästa tillstånd så långt ut jag kan för varje andetag jag andas ut. Jag ser inom mig själv hur mina lagkamrater/tränare fylls med självförtroende, inspiration, glädje, mod och styrka.

Dag 66-80

Mental Träning Flyt-träning 1 – Koncentration - Glädje

Dag 66-72 Koncentrationsträning

Det finns två delar av koncentrationsträning – Träning av koncentrationens intensitet och varaktighet och träning av innehållet. När det gäller det senare brukar man säga: ”Det du fokuserar på får du mera av”. Fokus på problem ger mer problem. . . . etc. De här två områdena hör ihop genom att man har lättare att fångas av sådant som är tydligt och som innehåller en stark känsla. Eftersom problem för många är tydligare än de mer diffusa målen och eftersom negativa känslor, t.ex rädsla ofta är starkare än den positiva målkänslan, så är det inte konstigt att det är problemen som finns i fokus hos många människor och detta trots att man skulle vilja tänka positivt.

Koncentration är i likhet med andra områden som t.ex. insomnande inte viljestyrd och måste därför tränas genom

alternativa kontrollsystem. Det system som är mest effektivt är att i det mentala rummet koppla tidigare upplevelser av total koncentration till triggers. Dessa är av två slag:

1. Triggers som är en naturlig del av prestationsförberedelsen och som man inte behöver tänka på. Koncentrationen utlöses automatiskt i prestationsmomentet.
2. "Vid-behov" triggers som man kan utlösa viljemässigt vid behov.

HRV Träning – Återhämtning – sömn

Många idrottare har varit tacksamma för den hjälp de fått genom den mentala träningen för en bättre återhämtning genom Aktiv vila på dagen och en kvalitativt bättre sömn på natten (Mer av djupsömn). Även HRV kan bidra till en effektivare återhämtning och en bättre sömn.

Med min utandning BROMSAR jag mitt nervsystem (parasympatiska systemet). Genom att kontrollera min BROMS så påverkar jag min förmåga att slappna av och somna. Använd HRV apparaten några minuter innan du lägger dig i sängen.

Träna andning inför med stängd mun och följ apparatens andningsrytm och låt känslan av avslappning och lugn komma till dig. Fokusera på området kring hjärtat. Samtidigt som HRV apparaten visar en alltmer harmonisk hjärtrytm så kan du uppleva hur din kropp och sinne förbereder sig för en god och djup sömn genom att du fylls med ett lugn, en stillhet och en skön och avslappnad sömnighet.

Om jag tappar fokus eller får negativa tankar så tar jag lugnt tillbaka fokus till det jag kan påverka till 100%, dvs mig själv, mitt fokus, min andning. Genom att se till att jag sover en skön och djup natts sömn, skapar jag en bättre återhämtning och bättre förutsättningar för kommande dags träning/match/tävling. Detta gör också att jag lättare kommer att kunna lösa de utmaningar som både idrotten och livet ger.

Dag 73-80 Idrottsglädje & Glädjeidrott

På Örebro universitet hade vi under några år en kampanj som hette: ”Hjärnan vill ha roligt”. Detta gäller dock inte bara det teoretiska lärandet utan i högsta grad också idrotten. När Carolina Klyft slutade med tiokampen ett år innan en ganska säker guldmedalj vid OS i Beijing så gjorde hon det för att det inte var roligt längre. Längdhopp var fortfarande roligt, så hon fortsatte med det trots att hon visste att en medaljchans där var ytterst liten.

Träningen ger bättre effekter om man tycker den är rolig och kan man njuta av att gå in på match- eller tävlings-arenan, så är chanserna för framgång mycket större.

Jag arbetade en gång med ett australiskt fotbollslag (Australian rules) som hade vunnit så mycket att de hade svårt att tänka till inför vinnarmålet. Jag föreslog istället målet att träna in en ”Purple addiction” (Purple står för flyt), dvs att bli ”flytberoende”. Detta innebar att så fort man kom ut på matcharenan, så kom flytet, som innebar en glädje och en njutning. Detta har ju inte bara ett värde i sig utan leder också till bättre prestationer, så det finns all anledning till denna kombination av avspänd effektivitet, glädje och må bra känslor.

I träningen är känslan glädje uppblandad med nära släktingar som uppskattning, lycka, tacksamhet och välbefinnande. När det t.ex gäller den viktiga tacksamheten gör man en ”Tacksamhetsjournal” där man skriver upp 3 nya saker varje dag som man är tacksam över.

HRV Träning – Notera dina framgångar

Skaffa en framgångsbok, dvs en bok där du kan skriva in dina framsteg och framgångar. Gör som en vana att skriva in dina framsteg och framgångar varje kväll innan det är dags för nattens sömn.

God fortsättning – på resten av livet!

80-dagars träningen är nu färdig och de färdigheter du övat in har förhoppningsvis integrerats alltmer som dagarna gått. Denna process kommer att fortsätta och du kommer att upptäcka fler och fler områden där dina nya färdigheter blir dig till nytta och glädje. Målet är dock en livslång utveckling och vi hoppas därför att du nu fortsätter att på egen hand både förfinna dina mentala förmågor och applicera dem i allt fler situationer i det dagliga livet.

Vill du fortsätta med 3 L – ”det Livs Långa Lärandet” så rekommenderar vi i första hand den kurs som heter PUMT – Personlig Utveckling genom Mental Träning. Den kursen som är grunden i utbildningen till Licensierad Mental Tränare, innehåller även HRV-träningen.

Två andra utbildningar som på ett bra sätt kompletterar den träning du gjort i denna bok är utbildningen till Certifierad Internationell Coach och till Certifierad Stress Manager Information om detta och annat liknande hittar du på hemsidan:

www.slh.nu

www.siu.nu

www.buenavida.se

www.wcecongress.com

Erfarenheter av mental träning (och hrv) inom idrotten

Under 50 år har miljoner människor använt Mental Träning och många tusen av dem inom idrotten. På de allra sista åren har en hel del kombinerat den mentala träningen med feedbackinstrumentet HRV för att få en tydlig bild av det som händer i kroppen (hjärtat) när man tränar mentalt.

Här följer nu ett antal spännande bidrag från duktiga konsulter och idrottare som beskriver den mentala träningens betydelse för deras framgångar.

LENNART CARLSSON: Prestationsmodellen

Lennart tillhörde liksom flera av bokens författare de första kullarna av mentala tränare som certifierades i början 1990-talet. Han blev tidigt engagerad som Mental Tränare för Färjestad och är idag den som varit anställd längst i en idrottsklubb. Han arbetar också i Färjestads regi med näringslivet i Karlstad med omnejd.

Hur du skapar engagemang, delaktighet och en hållbar prestationskultur

Jag arbetar utifrån principen att alla vill göra ett bra jobb, men ibland saknas motivation och förutsättningar. Jag arbetar med att stödja verksamheter att skapa motivation, effektivitet och prestationsglädje för en hållbar prestationskultur™.

Introduktion

Studier visar att vi människor har behov av att göra en god prestation och upplever lust och välbefinnande när vi kan göra det.

När vi hindras från att göra en bra prestation upplever vi frustration, olust och mår sämre. *En hållbar prestationskultur* är nyckeln till att skapa en attraktiv och välmående verksamhet. För att nå bästa möjliga resultat bör man konsekvent arbeta i en process för ständiga förbättringar och utveckling.

Min utgångspunkt – Uppdrag, Förutsättningar och Villkor för prestation

För att lyckas skapa *en hållbar prestationskultur* finns det några nyckelfaktorer, dessa är uppdrag, förutsättningar och *villkor för prestation*. Nedan kommer dessa nycklar kortfattat att presenteras.

Uppdraget

Verksamhetens krav och mål är styrande för utvecklingsprocessen och det är även det vi kallar för *uppdraget*. Utan en tydlig bild av vad som förväntas av medarbetare/idrottare eller ledare är det svårt att utföra en god arbetsprestation.

Förutsättningar

När man har en tydlig bild av sitt uppdrag, alltså verksamhetens /lagets uppgifter, mål och krav kan man ha en konstruktiv dialog om förutsättningarna att göra ett bra arbete. De förutsättningar som är viktigast för en hållbar prestationskultur, och som arbetet bör fokusera på är; *Villkor för prestation* och *Mänskliga basbehov*.

Villkor för prestation

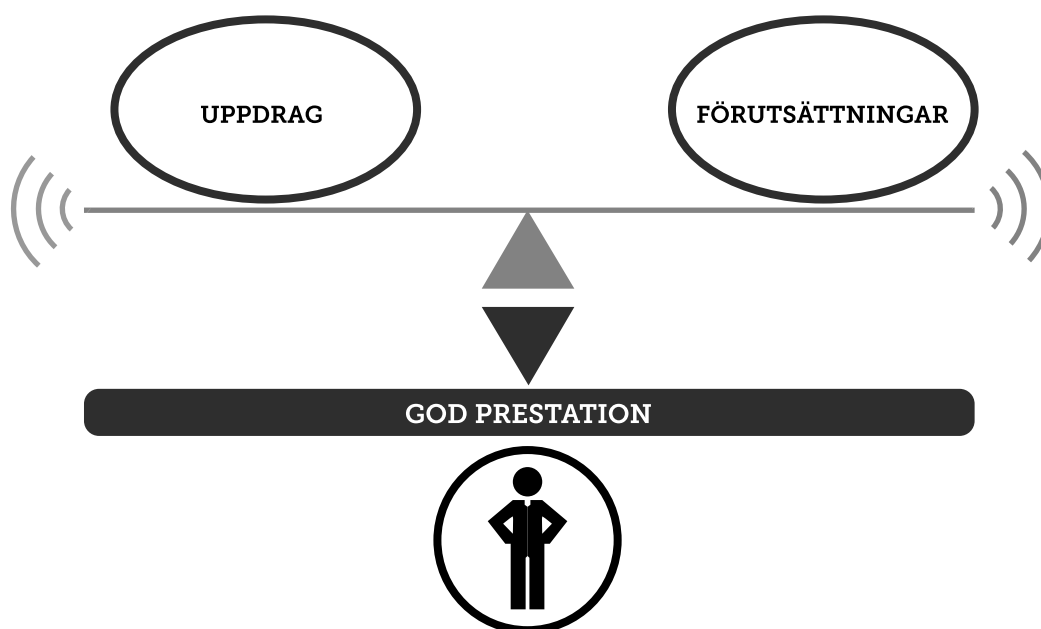
Prestation är ett primärt basbehov som alla människor bär på. Det är fem faktorer som styr i vilken utsträckning vi kan utföra vårt uppdrag, dessa fem är; *vill, vet, kan, får* och *bör*. Verben beskriver de viktigaste förutsättningarna som förklarar en individs agerande i en arbets-/idrottssituation. *Vill* visar individens engagemang för uppgiften. *Vet* visar i den mån individen har den information som behövs för uppgiften. *Kan* står för den

kompetens individen har för uppgiften. *Får* markerar den befogenhet individen har för utförandet och *bör* visar det ansvar individen känner inför uppgiften.

Ju mer man upplever de fem villkoren som uppfyllda i en prestationssituation desto bättre presterar man. Det omvända gäller också, det vill säga att ju mindre man känner att man vill, vet, kan, får och bör, desto sämre presterar man.

Mänskliga basbehov

För att prestera bra över tid behöver medarbetaren/idrottaren känna samhörighet med verksamheten, detta sker genom identifikation. Bakom identifikation ligger fyra mänskliga basbehov; *att tillhöra, bidra, bekräftas* och *utvecklas*.



Syftet är självcoachning

Ledarskapet är oerhört viktigt. Ledaren/tränaren står ansvarig för den miljö som de aktiva skall prestera i. Ledaren är ytterst ansvarig för välbefinnande för varje individ, gruppen, målsättningar samt övriga faktorer som finns i och kring lagandan.

Varje medlem i gruppen är delansvariga för att lagandan och prestationen blir optimal, ledaren/tränaren skall ha god förmåga i att läsa gruppen och veta på vilket sätt denne skall lämna över ansvaret när individen gruppen skall ”ut” och prestera. Ledaren är ansvarig för att skapa den plattform där prestationen och lagandan skall börja byggas.

Kompetenser och förmågor att utveckla i ledarskapet

Det coachande ledarskapet:

- Lyssna
- Ställa frågor
- Utmana
- Sortera
- Ge Feedback

Det finns olika ledarskapsstilar och synsätt på ett ledarskap. Det viktiga är att anpassa ledarskapet till den situation där man befinner sig .

Verktyg och övningar för team/lagutveckling

- Visionsövning
- Vad är viktigt - Vårt rykte /image = Leder till ledstjärnor för laget
- Lagandan
- Seriens bästa lag
- Avstämning under säsongen

Laget

För att en idrottare skall kunna fungera och prestera på yttersta elit är det även viktigt att förstå gruppens dynamik och positiva kraft på individen, den s.k. lagandan. För att bygga god laganda bör varje individ förstå att han/hon har lika stort ansvar i att bilda en effektiv högpresterande och välmående grupp. Vinnande laganda skapas av och för individen.

Ledarskap

Ledarskapet är en faktor som påverkar förutsättningarna för prestation. Det viktigaste i ledarskapet är att bidra till att prestationssituationen laddas med förutsättningar för prestation.

Ledarkompetensen kan kortfattat beskrivas så här:

- Förmågan att skapa engagemang och intresse
- Förmågan om att skapa tydlighet om uppdrag och uppgift
- Förmågan att utnyttja och utveckla medarbetarnas/idrottarnas kompetens
- Förmågan att ge mandat, befogenhet samt skapa förtroende
- Förmågan att ge ansvar och tydliggöra förväntningar

Kommunikationskompetens

Kommunikation är ledarens främsta ”verktyg” i utövandet av ledarskapet. Följande förmågor avgör kommunikationskompetensen.

Tala. Ledarens förmåga att ha närhet till sina egna tankar och åsikter och att kunna tala om dessa så att andra kan förstå vad som menas.

Lyssna Förmågan att ha närhet till vad andra säger genom att lyssna och ställa utvecklande frågor.

Ompröva. Förmågan att hålla en reflekterande distans till vad du som ledare tycker och säger och därmed visar att åsikter och åsikter kan omprövas.

Ifrågasätta. Förmågan att hålla en reflekterande distans till vad andra säger och visar att du som ledare kan utmana ett samtal med nya perspektiv.

Kort sagt ett förhållningssätt i ledarskapet som stimulerar till Dialog!

Jag brukar benämna det Ett coachande förhållningssätt

I alla utvecklingsprogram för medarbetare eller utövare som jag blir involverad i försäkrar jag mig om att den eller de ansvariga

ledarna är beredda att stötta den processen och är beredda att ta vid när jag lämnar över ansvaret till individerna själva!

För mig är det viktigt att ledarna har ett ”coachande förhållningsätt” som stöttar individer som är bra på att ta eget ansvar genom självcoaching. Med detta sagt så är ju den här boken och det nya utbildningsprogrammet något som jag verkligen ser fram emot att ta del av och få nytta av som ett komplement till det sätt jag ofta jobbar på.

Har inte ledarna den kompetens eller det förhållningsätt som det ovan sagda kräver så erbjuder jag utbildning i Det coachande förhållningssättet alt. Ind. Ledarcoaching eller både och. De flesta ledare önskar leda människor som är kompetenta nog att leda sig själva mot personliga mål i en atmosfär där det är

För mig är det viktigt att ledarna har ett ”coachande förhållningsätt” som stöttar individer.

självklart att det sker i samarbete med andra. Jag hävdar att för att ha möjlighet att åstadkomma en bra laganda så måste varje individ i laget ha utvecklat ett starkt självgående med allt vad det innebär. En av det viktigaste en idrottscoach har är att utveckla ”en laganda som försätter berg” och den processen beskrivs på ett väldigt bra sätt i Firo-modellen.

Så här skulle ett utvecklingsprogram kunna se ut om jag beskriver det väldigt övergripande!

Jag brukar beskriva innehållet i s.k. ”ramar” där varje ram innehåller följande:

- Frågeställning
- Teori
- Övningar
- Självreflektion
- Träningsstips eller uppgifter till nästa gång

Här ger jag några exempel på hur det kan se ut:

Ramar Mental träning – lag

| | |
|------------------------|--|
| <p>Start Ram 1</p> | <p>Förväntningar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vilka förväntningar har du på den del av din utveckling som jag som mental coach ska bidra med? • Förväntningar har en magisk kraft! • Övningar som visar att det är så. • Vad kommer den mentala träningen att betyda för dig? Vad kommer att bli annorlunda? • Om det jag skall ta upp är precis det ni vill att jag ska ta upp vad tar jag upp då! <p>Gå ihop 2 och 2 och berätta för varandra.</p> |
| <p>Ram 2</p> | <p>Eget ansvar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hur viktigt är det för dig att du tar eget ansvar för din egen utveckling? • Vad kan du ta ansvar för? • Vilka finns omkring dig som påverkar dina prestationer? • Påverkanscirkeln • Intressentmodellen • Uttalade förväntningar |
| | <p>Förändringsnivåerna Cafe-övningen kring idrottskarriären</p> |
| | <p>Avslut med Loopen</p> <p>Hur hänger bra prestation ihop med bra humör? Skriv upp två saker som du är bra på! 2+2. Byt lappar och ge positiva budskap på den andra och den som tar emot Assar genom att skrika YES! för varje positivt budskap.</p> <p>Hur använda detta? När och var?</p> <p>Ställ dig upp med båda armarna uppåtsträckta – blicken uppåt – ett stort leende på läpparna! Försök nu att vara deppad – ha en dålig känsla! Det är fusk att sluta le! Hur många upplever att ni har fått svar på den fråga ni hade? Vad tar du med dig från dagens sejour?</p> <p>Tack för idag!</p> |

Utvecklingsprogram

Grunden för all personlig utveckling, och även grupputveckling, är **medvetenhet**. Finns inte vetskapen om vikten av tillräckligt bra fysik – teknik – styrka etc. vet jag heller inte att jag behöver träna inför tävlingar eller andra prestationer. Därför bör man bli medveten om viktiga kompetenser och förmågor för att lyckas uppnå sina målsättningar. Utan medvetenhet om resurser och brister går det heller inte att utvecklas. En klassisk kedja kan enkelt beskriva förloppet på utveckling så här:

1. **Medveten.** Bli medveten – ha insikt hur jag betar mig / hur jag gör i nuläget – och hur det fungerar för mig.
2. **Alternativ.** Ta reda på alternativ till hur jag gör i nuläget.
3. **Välja.** Skall jag välja att göra annorlunda? I så fall – vad skall jag välja?
4. **Vad är målet?** Man väljer det som leder till målet!

Kompetens och förmågor som kan behövas för att nå sitt mål

1. **Hård målmedveten träning** som Teknik – Styrka – Fysik etc. Allt det som i övrigt behövs av färdigheter inom den idrott man utövar. Medveten och kunnig i vad som skall tränas och utvecklas.
2. **Mental träning** för att prestera och få ut det bästa av sig själv – just när det gäller. Förmågan att kunna utnyttja den träning man lagt ner så att man fungerar optimalt vid alla tävlingstillfällen.

Frågorna som den aktive och tränaren bör ställa sig

”Varför skall jag/träna mentalt också?” *”Vad skall det syfta till – vad kommer att bli annorlunda för mig?”*

(Laget / medtävlare /andra).

Mental träning kan ske på väldigt många områden. Det skall poängteras att knopp och kropp sitter ihop och om en

idrottare känner sig stark fysisk, tekniken är väl förberedd så skapar även det en tryggare och mer fokuserad individ. Men som all annan träning är mental träning just vad begreppet beskriver – **träning**.

Struktur i en tänkt utbildning. Givetvis kan programmet och utbildningen skräddarsys och anpassas efter önskemål.

Fem utbildningstillfällen för den grundläggande träningen med träningsuppgifter mellan gångerna. Därefter ett eller flera uppföljningsträffar beroende på behov och hur tävlingssäsongen ser ut. Behov av Individuell coaching kanske kan vara aktuellt. Kompetenser och förmågor att utveckla:

- Målsättning ”Idrottsdrömmen” (Den bör vara klar)
- Visualisering. Förmågan att kunna föreställa sig situationer – målbilder.
- I och UR – perspektiv. Förmågan att kunna skifta perspektiv – både i tanke och bildligt
- Fokus och Koncentration (Både på träning och tävling)
- Inre dialog – Självbildsträning
- Hantera stressfyllda situationer
- Attityd – Hur hantera Framgång och Motgång
- Vilka finns omkring dig som påverkar dina prestationer
- Förberedelse: Före – Under – Efter tävling (Träning)
- Faserna

Träning via fem Lyssningsprogram – speciellt utformade för nedanstående. De tre första är s.k. Grundträning och avsikten är att träningen sker i tre steg. Programmen fyra och fem är mer ”teknikinriktade”.

Programmen är utformade och intalade av Lars Ekberg.

HRV – Jag har också tagit med HRV i den mentala träningen

1. HRV – träning med andning och hjärtfokus = Koll på hjärt-rytmen > Minskar Anspänningen. Leder till Återhämtning.

2. Ta fram bästa känslan.
3. Förberedelse Inför en uppgift / prestation
4. Sätta mål och nå resultat = Förverkliga ett mål på kort sikt (lång sikt)
5. Eftertänksamhet = Kunna hantera motgångar. Vad att lära av den uppgift som genomförts. Vad blev bra – vad kan förbättras.

IGOR ARDORIS

Mindfulness-baserad Mental Träning

Utifrån sin bakgrund i kampsporter och efter att ha gått igenom alla Skandinaviska Ledarhögskolans utbildningar (licensierad Mental Tränare, Internationellt Certifierad Coach, NLP, Hypnos, Stress Manager) har Igor utvecklat den "asiatiska filosofin" i den mentala träningen. Det har lett till en form av Mental Träning som han kallar "Mindfulnessbaserad Mental Träning".

Igor är pedagog, mental tränare, mindfulnessinstruktör, föreläsare och författare. Igor utbildar bland annat elitidrottare, lärare, polis, ambulanssjukvårdare och företagsledare i att agera utifrån lugn och balans i pressade situationer. Igor var också en av huvudpersonerna i den uppmärksammade TV-serien "Klass 9A".

Jag hjälper människor att förlora

I snart tio år har jag arbetat professionellt som mental tränare och pedagogisk konsult. Jag har hittills inte träffat på en enda brist, problem eller svaghet hos mina klienter som jag själv inte har brottats, eller fortfarande brottas med. Detta gör att vi kan mötas naturligt, utan dömande och med en inställning av tillit, ödmjukhet och medkänsla.

Det händer ibland att folk frågar mig vad mitt arbete som mental tränare egentligen går ut på. Mitt svar är alltid att jag hjälper de jag jobbar med att lära sig förlora. "Vinna klarar de att göra själva", lägger jag till ibland. Det är min fasta övertygelse att man inte är en värdig vinnare innan man har lärt sig att bli en värdig förlorare. Det är klart att alla vill vinna, att alla vill lyckas. Men livet är både ljus och mörker, både dalar och toppar, både skratt och tårar. Innan vi har lärt oss att förlora och ändå behålla vårt lugn och vår värdighet; innan vi har lärt oss att möta vår feighet, vår svartsjuka, vår missunnsamhet och vår osäkerhet och ändå behålla vår självrespekt, kommer

vår så kallade ”vilja att vinna” i själva verket vara en desperat och ångestfylld kamp för att inte förlora. Det jag tror hjälper människor är ökad självkänedom. Vad mitt arbete går ut på är att vara med mina klienter under deras resa och tillhandahålla stöd och support medan de lär sig att förlora.

Allmänt om Mindfulnessbaserad Mental Träning (MBMT)

Min syn på mental träning är nog mest präglad av mina direkta erfarenheter av svåra situationer. Jag är uppvuxen med en alkoholiserad pappa, har sedan mina tidiga tonår tävlat i kampsport på elitnivå, arbetat som dörrvakt under flera år, men framför allt varit en utsatt 17-åring med multikulturell bakgrund mitt i det nationalistiska inbördeskriget på Balkan. Jag antar att dessa erfarenheter har gjort mig till en pragmatiker och minimalist. Jag tror fullt och fast på att ”Less is More”, och jag är inte intresserad av att ha en massa olika ”verktyg i minverktygslåda”. Jag vill ha några få, okomplicerade verktyg som är enkla att förstå sig på, snabba att ta till sig och som fungerar i de flesta situationer.

Min erfarenhet är, både som pedagog och mental tränare, att de allra flesta kurser och utbildningar har som mål att utbilda människor att prestera väldigt bra under en vanlig stressnivå. **Målet med MBMT är att den istället ska möjliggöra en vanlig prestation i en situation där individen upplever en väldigt hög stressnivå.**

Med svåra situationer, menas situationer som vi egentligen inte vill uppleva och befinna oss i. Dessa situationer karakteriseras av någon typ av **smärta eller obehag**; fysisk, mental och/eller emotionell, samt starka ”negativa” känslor (ilska, rädsla, sorg, oro, frustration...) Smärtan, oberoende av vilken typ den är, har en tendens att fånga vår uppmärksamhet och låsa vår kropp. Detta sker på grund av att vår uppmärksamhet ”fastnar i smärtan” oavsett om vi försöker befria oss från

smärtan, eller om vi ger efter för den. Detta visar sig i praktiken genom att vi antingen blir handlingsförlamade, eller handlar på ett sätt som vi senare ångrar. När vi känner oss utsatta, orkar vi inte med en massa olika val och komplicerade teorier. I ett pressat läge är jag inte intresserad av att imponera på omvärlden med mina kunskaper och färdigheter. Det enda som intresserar mig är att jag ska ta mig genom det svåra. Det är allt.

MBMT kan därför sammanfattas med två principer och tre färdigheter.

Principerna är:

- 1. Mindfulness (medvetenheten närvaro) är en förutsättning för all kontroll.** Vi kan inte kontrollera (ta ansvar för) det vi inte är medvetna om.
- 2. Du kommer att agera så som du har tränat, träna därför på det sättet som du vill agera.**

Färdigheterna är:

1. Spänningskontroll

Minskad fysisk spänning innebär mer energi, bättre koncentration samt ökat lugn och trygghet.

2. Andningskontroll

Andas! Vår andning speglar vårt mentala tillstånd. Lugna, kontinuerliga andetag innebär ett stabilt psyke och en avspänd kropp.

3. Fokuskontroll

En effekt av punkt 1 och 2. När vi kan styra vår fokus, styr vi vår verklighet.

Avspänd koncentration

Vår kropp och vårt psyke är delar av samma helhet. De är ett. Deras relation kan beskrivas på följande sätt. På samma sätt som vi använder oss av en spegel för att kunna se vårt ansikte, kan vi använda oss av vårt fysiska tillstånd för att kunna ”se”

vårt psyke. När kroppen beter sig spänt och stressat, är det ett tecken på att psyket är spänt och stressat. När kroppen är slapp och slö är det ett tecken på att psyket är slapt och slött. När kroppen är lugn, avspänd och stabil, betyder det att psyket också är det. Det är svårt att känna sig upprörd och upphetsad med en avspänd, lugn och stabil känsla i kroppen.

Vi har i grund och botten tre alternativ för hur vi kan reagera på smärtsamma eller upprörande känslor och förnimmelser.

1. **Vi kan försöka att kämpa mot dem, eller fly från dem,** d.v.s. att på något sätt försöka att undertrycka, förtränga eller förneka dem. Detta leder oftast till att de får ännu mer uppmärksamhet och ännu mer makt över oss. Fysiskt visas denna konfliktattityd genom ökad spänning och stresspådrag i kroppen.
2. **Vi kan vika oss och ge efter för dem.** Vi låter känslorna ta över kontrollen över vårt psyke och vår kropp. Vi berövar oss vår fria vilja och gör oss till ett offer för omständigheterna.
3. **Vi kan acceptera dem, d.v.s. observera dem utan att värdera dem och utan att handla.** Vi lär oss att bemöta dem utan att ge uttryck för dem. **Vi låter känslorna vara som de är och håller vår kropp avspänd och stabil.** Vi erkänner dem till fullo, låter dem vara precis som de är, men behåller samtidigt kontrollen över oss själva.

Precis som vädret växlar känslorna ständigt. Alla känslor, både positiva och negativa passerar efter ett tag, om de inte får näring från vår uppmärksamhet. Det största problemet för oss är därför vårt eget motstånd mot hur livet utvecklar sig, eftersom vi genom vårt motstånd uppmärksammar och ger näring åt sådant som vi egentligen vill slippa uppleva. MBMT går därför ut på att, i ett tillstånd av **avspänd koncentration** observera tankar, bilder, inre och yttre ljud, röster, känslor och fysiska förnimmelser så som de dyker upp. Vi varken bedömer eller förväntar oss något speciellt, bara noterar det som kommer och låter det

passera, utan att klamra oss fast vid det, eller ge efter för det.

Vi behöver med andra ord inte lära oss att kontrollera vår smärta; vi behöver bara se till att behålla kontrollen över oss själva, så att vår smärta inte kontrollerar oss. Detta är dock lättare sagt än gjort. För att lyckas med det, behöver vi lära oss spänning, andning och fokuskontroll, med andra ord, de tre färdigheterna som vi redan har nämnt ovan.

Det viktiga att förstå här är att koncentration är mental till sin natur, medan avslappning är fysisk. De flesta har fått det om bakfoten och anstränger och spänner sin kropp när de försöker koncentrera sig; och blir slappa och slöa i psyket när de vill slappna av.

Koncentration
är mental
till sin natur,
medan
avslappning
är fysisk.

Missuppfattningar

Koncentration är inte samma som att mentalt fastna i, eller låsa sig vid någonting. Koncentration följer vår medvetna intention, d.v.s. vi koncentrerar oss när vi frivilligt riktar vår uppmärksamhet mot det som vi har valt att fokusera på och fördjupa oss i.

De allra flesta har förmodligen upplevt hur det känns när sinnet vandrar i väg och fångas av något oväsentligt. Låt oss säga att du läser en bok. Från början går läsandet ganska bra. Du läser och förstår det som står i texten utan några större problem. Men efter ett tag, om du inte är uppriktigt intresserad av det du läser, kommer saker och ting börja fånga din uppmärksamhet. Plötsligt lägger du märke till att din granne spelar musik på lite för hög volym. Du börjar störa dig på ungarnas röster som skriker när de leker ute på gården. Du känner i nästa ögonblick att du sitter ganska obekvämt i stolen och att du är törstig och skulle behöva dricka ett glas vatten. Detta är saker som fångar din koncentration (distraktioner) och stör dig i din ursprungliga intention att läsa.

Oavsett hur många signaler som vår hjärna uppfattar, **kan vi medvetet bara koncentrera oss på en sak i taget**. Varje gång

som du vänligt, men bestämt riktar tillbaka din uppmärksamhet mot bokens innehåll, utvecklas din koncentration. Vi kan inte samtidigt uppmärksamma distraktioner och texten som vi vill läsa. Att fastna i distraktionerna innebär att förlora vår koncentration på texten i boken.

Vi distraheras av allt möjligt i vårt vardagsliv. Fysisk och mental smärta och obehag är väldigt starka distraktionselement. För att kunna hantera dem behöver vi utveckla en minst lika stark koncentrationsförmåga. Detta kräver självdisciplin i form av regelbunden träning. Jag vill dock påpeka att självdisciplin inte är samma sak som ansträngning, anspänning och slit. En annan missuppfattning finns kring avspänningsbegreppet. Avspänning och avslappning är inte heller samma sak. Generellt upplever de flesta att avslappning är ett tillstånd som är visserligen skönt, men samtidigt ganska veckt. Därför har folk svårt att slappna av när de hamnar i svåra och smärtfyllda situationer.

Det är därför som många stelnar till och läser sig i utmanande lägen. De förväxlar avspänning med avslappning. Avslappning betyder att spänningen i kroppen är noll. När spänningen är noll är hela kroppen som kokt spagetti. Det är klart att man inte känner sig direkt stark när man är avslappnad.

Avspänning är avslappning som är förenad med koncentration. Så fort vi koncentrerar oss på någonting aktiveras kroppen, eftersom kropp och psyke utgör en helhet. Det är då som vi kan prestera med minimal ansträngning och maximal effekt. Vi använder bara de muskler som behövs för prestationer och inga andra. Detta ger oss styrka, uthållighet, koordination och elegans.

Sammanfattning

Det finns ett tillstånd av lugn och balans i vilken vi fungerar

Avspänning
är avslappning
som är
förenad med
koncentration.

och mår som bäst. Detta tillstånd karakteriseras av en avspänd kropp och ett koncentrerat psyke. MBMT kan definieras som fysisk och mental träning vars syfte är att bygga upp vår förmåga att hantera obehagliga förnimmelser, tankar och känslor. Vi lär oss att möta obehag utan att undvika den, utan att ge efter för den eller kämpa mot den. Vi låter smärtan vara som den är (accepterar den) och ser till att möta den i ett tillstånd av lugn och balans.

Vi behöver med andra ord inte lära oss att kontrollera vår smärta; vi behöver bara se till att behålla kontrollen över oss själva, så att vår smärta och obehag inte kontrollerar oss.

STIG WIKLUND

Mental Träning för idrotts- och livsframgång

Jag var med i den första årskullen som klev ut på trappan från Skandinaviska Ledarhögskolan år 1991 med en examen som mental tränare. Sedan dess har jag jobbat med mental träning mer eller mindre, de senaste åren på heltid.

För att nämna några ord om min bakgrund, jobbar jag med företagsledare, chefer, statsråd, riksdagsledamöter, kommunalråd, skådespelare, travtränare, kuskar, talanger, idrottare och idrottslag. De idrottare jag coachat/coachar har tagit trettiofem VM-och OS-medaljer varav nio guld. Jag har arbetat med GIF Sundsvall när de gick upp i Allsvenskan, med Robert Bergh som blev årets travtränare i Sverige både 2013 och 2014 samt med Johnny Takter, som räknas som en av världens bästa travkuskar.

När jag började med mental träning tänkte jag mig att resultaten skulle komma snabbt. Den uppfattningen har jag ändrat och jag har blivit försiktigare med att förespegla positiva resultat. Numera är jag alltid tydlig med att det tar tid innan mental träning/coaching ger effekt. Man överskattar ofta vad man åstadkomma på kort tid och underskattar vad man kan åstadkomma på längre sikt. Långa samarbeten har visat sig fungera bra. Skidåkaren Johan Olsson började jag samarbeta med 2004, liksom travtränaren Robert Bergh, kommunalrådet Tomas Mörtsell samt ICA-handlaren Kristina Wallin.

Ibland jobbar jag med någon en kortare tid. Ett exempel på ett tidsbegränsat uppdrag var arbetet tillsammans med skidskyttestjärnan Helena Ekholm. Hon var tydlig med att den mentala träningen/coachingen skulle leda till att hon skulle bli bäst i världen igen, efter OS-fiaskot 2010. När hon blev det och

lade sin elitkarriär på hyllan, avslutades vårt mentala samarbete. Den intensiva mentala coachresan – hur vi konkret arbetade tillsammans – finns beskriven i vår bok *Vägen tillbaka: må bra – prestera bra* (Ekerlids förlag, 2013). (*Tack vare mental träning kom jag tillbaka efter fiaskot i OS i Vancouver 2010 och tog VM guld i skidskytte 2011 – Helena Ekholm*)

Ansvar för en positiv mental utveckling ligger på individen som blir coachad. Det jag kan bidra med är förståelse och empati. Jag kan inspirera. Ställa tuffa frågor, utmana mentalt, ibland nästan över gränsen, för att den jag coachar ska ta ytterligare kliv framåt. Och jag reflekterar hela tiden över min roll, vad jag kan göra för att utvecklingen ska gå i önskvärd riktning. Till min mentala grundfilosofi hör att jag lägger mycket tid i början av ett samarbete på att möta personen där hon eller han är, och inte där jag vill att personen ska vara. Jag har utgångspunkten att varje människa är unik (ett mästerverk) och har en stor talang (som man inte alltid är medveten om).

Det låter enkelt, men det är inte givet. Här krävs både träning och tålamod annars är det lätt att gå fel. Risken finns att man blir en ”magister”. Även om jag ser saker som skulle kunna förändras, väntar jag tills människan framför mig själv kommer på det. Visserligen kan det ta tid, men motivationen till förändringar blir så mycket starkare då. Den här processen lägger jag väsentligt mer tid på nu än tidigare, parallellt med min strävan efter att skapa en god relation och bygga tillit. Nästa steg i min mentala grundfilosofi är att den jag coachar lär känna sig själv och hur han eller hon fungerar i olika situationer. Jag har en stor mängd mentala övningar och reflektioner som jag använder mig av vid varje mental coachträff. Jag blir lika förvånad varje gång nya pusselbitar faller på plats.

Jag har utgångspunkten att varje människa är unik (ett mästerverk) och har en stor talang (som man inte alltid är medveten om).

Ett spännande exempel som VM-hjälten Johan Olsson brukar framhålla är när han genom våra mentala coachövningar och många år tillsammans kom till insikt om att han skulle sätta upp prestationsmål istället för resultatmål. Då började han plötsligt vinna världscuptävlingar och blev en av de bästa i världen på längdskidor. Dialoger mellan Johan och mig om mental träning, och Johans tankar om sin mentala utveckling över åren, finns i vår bok *Våga välja: eget spår* (Ekerlids förlag, 2013).

Jag har många liknande exempel både inom idrotten och utanför idrotten. Att förstå sig själv (och andra) är en livslång process där man ständigt behöver utmana sig själv. Jag använder mig också av mentala övningar där coachpersonen får fråga andra människor om vad de tycker om coachpersonen. Det är en nyttig omvärldsbevakning och källa till insikt och reflektion. En angelägen del i min mentala coachfilosofi är att bygga upp en mycket stark självbild och ett gott självförtroende både vid coachträffarna genom olika mentala coachövningar, men även genom att jag skickar mentala övningar via SMS varje vecka och i ett mejl varje månad. Det är en oerhört viktig framgångsfaktor, kanske den komponent som jag tycker har haft störst inverkan på de människor jag jobbat med, över tid. Jag funderar ständigt över nya mentala övningar, frågor och reflektioner för att hjälpa coachpersonen att bygga en bra självbild och ett starkt självförtroende.

När jag har byggt en mental bas tillsammans med coachpersonen, börjar hon eller han att träna avslappning, muskulärt och mentalt, enligt Lars-Eric Uneståhls principer. En annan viktig aspekt jag jobbar med i samband med det, är insikten om hur våra tankar, bilder och känslor påverkar, samt hur man tar kommandot så att man själv styr över det som sker inombords. Nästa steg är att arbeta med coachpersonens passion, det önskvärda läget och mål på kort och på lång sikt. Ett spännande och

Att förstå sig själv (och andra) är en livslång process.

tålamodsprövande mentalt jobb, som ofta tar längre tid än man tror. Ett exempel på det var när Teodor Peterson och jag samtalade i god tid inför OS-sprinten 2014. Teodor var tidigt på det klara med att sprintbanan i Sotji inte passade hans åkstil speciellt bra. Då hade jag en mental coachövning där frågan var: Vad är ditt önskvärda läge/din målbild i OS? ”Ja, det är att ta OS medalj”, svarade Teodor. Då var nästa mentala övning: Hur gör du? Och utifrån svaren upprättade vi en handlingsplan. Vi plockade fram tre mentala nyckelord som Teodor fokuserade på inför OS-starten. Det blev succé för Teodor, som tog OS-silver i sprinten och OS-brons i teamsprinten.

När man pratar om att vara bäst när det gäller brukar man nämna tre viktiga faktorer: förberedelser, genomförande och utvärdering.

När man pratar om att vara bäst när det gäller brukar man nämna tre viktiga faktorer: förberedelser, genomförande och utvärdering. Det sägs att 90 procent av framgången ligger i förberedelserna. Johan Olsson brukar säga att det snarare är nittionio procent, vilket visar på hur viktigt det är med förberedelser i en världsstjärnas värld. Att ha en tydlig plan och olika scenarier för idrottsprestationen är, som jag ser det, en avgörande framgångsfaktor. Det gäller både fysiskt och mentalt. En erfarenhet som jag har gjort över tid är många lägger för lite tid på utvärdering, återhämtning och reflektion. Att utvärdera varje idrottsprestation är viktigt, inklusive träningspassen, och

många gånger avgörande för att utvecklas och ta nya steg. De idrottare jag coachar får utvärdera varje tävling. När jag började jobba med mental träning tillsammans med Anna Olsson (då Anna Dahlberg, nybliven landslagsåkare) i slutet av 1990-talet, berättade hon att hon fokuserade på det som var dåligt och ältade detta. Vi ändrade tillsammans på utvärderingsfrågorna och hade fokus på det som gick bra och vad som kunde bli bättre. Hon var duktig på att följa upp och det gav väldigt bra resultat. År 2006 vann hon OS-guld i Turin i teamsprint. Jag

lärde mig av arbetet tillsammans med Anna att många idrottare lätt fastnade i det som gick dåligt, det negativa, och att man tog med sig detta till nästa tävling och upprepade samma misstag. Vilket ledde till ett väsentligt sämre självförtroende och en dålig självbild. Jag sparar alla mentala övningar som jag gör tillsammans med den jag coachar, så att jag kan följa utvecklingen över tid. Inför varje träff kollar jag på svaren vid tidigare tillfällen. På det sättet får jag en bra bild av personen och kan göra fördjupande övningar, ha reflekterande resonemang, hitta nya infallsvinklar. Det har jag haft väldigt stor nytta av.

Till sist, att reflektera över sitt arbete som mental tränare/coach är ett väldigt bra sätt att utvecklas och anses vara utmärkande för duktiga coacher. Reflektion blir länken mellan erfarenhet och lärande. Att ständigt vara i rörelse, att vara intresserad och nyfiken på nya rön och på mentala frågeställningar är viktigt. Ett bra verktyg som jag fick tips om när jag började med mental träning/coaching på allvar var att skriva ner mina funderingar, idéer och reflektioner i en särskilt bok. Det gör jag och jag har väldigt stor nytta av att ha mina erfarenheter på pränt.

Författaren Sara Olsson har samlat mina coachmetoder och många av mina övningar i en användarvänlig skrivbok, *Huvudrätt: mental träning för alla* (Ekerlids förlag, 2015). Lars-Eric Uneståhls teori utgör bokens bas, och i marginalen finns handskrivna kommentarer från Johan Olsson om hur han ser på mental träning. För det är ju Johan, och alla människor som jag arbetat och arbetar med, som hela tiden ger mig nya uppslag, som utvecklar och inspirerar mig till att bli en bättre mental tränare och coach.

”Vårt fokus på mental träning och coaching och samarbetet med Stig under väldigt många år, har varit avgörande för våra fantastiska framgångar i och utanför skidspåret.”

*Anna och Johan Olsson,
mångfaldiga OS- och VM-guldmedaljörer*

MAGNUS PEHRSSON

Att kvalificera sig för EM och VM

Magnus Pehrsson har varit fotbollstränare för många allsvenska lag (GAIS, Djurgården, m.fl) innan han 2014 åtog sig uppdraget som förbundskapten för Estlands landslag.

I början av 2015 startade jag min PUMT utbildning. Det har visat sig vara ett mycket bra beslut både för mig själv, min familj och för mitt jobb. Allt sedan jag första gången för några år sedan hörde Nanne Bergstrand berätta om sitt sabbatsår från fotbollen och hur han använde det till att läsa PUMT och vilka effekter det gett honom, så har tanken funnits där inom mig att också göra det.

Av olika anledningar dröjde det fram till i år (2015) innan timingen i mitt liv var den rätta. Jag hade då arbetat ett år som förbundskapten för Estlands herrlandslag i fotboll och tyckte tiden fanns för att också vidareutbilda mig.

I mitt jobb som fotbollstränare är de mentala processerna i gruppen och dess individer mycket avgörande för vilka prestationer och resultat som nås. Detta har jag vetat om i flera år och jag har trott att jag haft tillräckligt med kunskap om detta genom erfarenheter och annan utbildning, men det har blivit tydligt för mig vilken enorm outnyttjad potential det finns att frigöra genom mental träning.

PUMT har gett mig ett skönt lugn, ett större självförtroende och en större tydlighet i mitt ledarskap. Jag har också under detta år passat på att gå Coaching och NLP utbildning genom SLH, det har varit en mycket bra kombination med PUMT som gett mig ytterligare verktyg som person och ledare för att driva effektiva processer.

PUMT
har gett mig
ett skönt lugn,
ett större
självförtroende
och en större
tydlighet i mitt
ledarskap

Med ny kunskap, nya insikter och en än större tillit och tro på människan så ville jag implementera mental träning i mitt landslag av den enkla anledningen att det skulle förbättra våra prestationer. Jag fick god vägledning från Lars-Erik om hur jag skulle ta mig an gruppen och i vilken ordning jag skulle introducera olika delar av den mentala träningen under våra samlingar hösten 2015. Utmaningen låg främst i att, i princip, ingen arbetat med mental träning tidigare varken på individuell eller gruppnivå, dessutom är det speciellt då man med landslag bara träffas intensivt under en dryg veckas period och sen åker alla spelare tillbaka till sin klubb för träning och matcher. Min tro och övertygelse om effekterna av mental träning vi skulle nå var dock så starka att jag inte har tvekat det minsta under dessa tre samlingar vi haft denna höst.

Vad har vi då gjort tillsammans? Det började med att jag ställde frågan till spelarna, om vi får ut 100% av varje spelare och 100% av lagets gemensamma kapacitet kommer vi då ha möjligheten att kvalificera oss till EM 2016 och VM 2018. Svaret var självklart ja. De fick visualisera hur det blev verkligt och hur det kändes. Det var väldigt lyckliga och avslappnade miner då de stod med slutna ögon i vårt konferensrum i Tallinn.

Nästa steg var att visualisera sin bästa match och att hitta känslan från den. Den hittade "bästa match" känslan använde vi sen för att ta med oss in i visualiseringen inför kommande match. Dagen före match la vi in i schemat att matchen som skulle spelas nästa dag redan låg i dagens program. När vi träffades förklarade jag för dem att hjärnan inte kan göra skillnad på vad vi faktiskt gjort och det vi mentalt gör, därför spelar vi matchen nu, så ni redan har erfarenheten av matchen. Spelarna tog sig an denna uppgift mycket bra trots att det var något nytt och för vissa säkert märkligt och skrämmande.

Effekterna och responsen blev mycket positiv i den feedback

Feedbacken från spelarna är genomgående mycket positiv.

enkät de fick fylla i dagen efter match samt i de individuella samtal vi hade efter matchen. ”Kändes som jag hade mer tid”, ”visste vad som skulle hända”, ”kände mig stark och snabb”, ”allt var enklare” etc. Så löd feedbacken från spelarna, ett mycket bra kvitto från en grupp spelare som aldrig provat det innan.

Under samling två och tre (oktober och november) så använde vi ett tillfälle att hitta känslan igen från sin ”bästa match”, sen genomförde vi pass med visualisering av kommande match och även specifika delar av vart sätt att spela, t ex nu senast i november så fokuserade vi på vad vi gör då vi vinner bollen. Feedbacken från spelarna är genomgående mycket positiv, de lyfter mest fram att de bara spelar matcherna nu, inte tänker på mer än det som sker just i stunden (något som jag också säger till dem på matchdagen) och att de upplever sig har mer tid till sina beslut och aktioner. Både att de bara spelar matcherna i stunden och att de har mer tid är precis det som jag önskat mest att effekten skulle vara av visualiseringen. Att spela fotboll på högsta internationella nivå handlar mest om att bemästra tiden och tytan, att kunna hantera mindre tid och mindre yta. Mental träning tillsammans med en tydlig spelmodell kan underlätta och förbättra den processen avsevärt.

2016 kommer vi fortsätta med att visualisera (att spela kommande match redan innan den faktiskt spelas) kommande matcher och delar av vår spelmodell. Dessutom kommer de flesta av spelarna under perioden december till mars träna mental träning individuellt med stöd från oss tränare. De kommer att använda Lars-Eriks program för mental grundträning och det specifika fotbollsprogrammet, alla program är vi igång med att översätta till estniska.

Estland är ett litet land och ett också ett litet fotbollsland med en kort historia utan större framgångar. Vi måste vara smartare, bättre organiserade och inte lämna något åt slumpen. Mental träning är inte svaret på allt för oss, men det är redan en viktig del av vårt arbete och kommer bli än viktigare både

grupp och individuell nivå. När flertalet av våra spelare genomfört träningsprogrammet denna vinter så kommer vi vara ett av få (det enda?) A-landslag som systematiskt tränar mentalt både på individuell och gruppnivå, det kommer ge oss positiva effekter på flera nivåer utan tvekan. Slutligen vill jag också nämna hur kemin i gruppen har utvecklats under denna period. Det finns en annan öppenhet och ärlighet mellan spelare och mellan spelare och ledare. Det finns ett annat lugn och en annan tro på vår egen förmåga som inte var lika självklar tidigare. Jag är övertygad att det handlar om mitt ledarskap (mig själv och min kongruens) och den mentala träningen vi genomfört tillsammans. Prestationsmässigt så har landslaget 2015 för första gången på över ett decennium haft en "winning streak" och vi var nära att kvalificera oss för EM trots att vi hamnade i en grupp med England och Schweiz. Detta har gjort oss ännu mer övertygade om möjligheten att kvalificera oss för VM om vi med hjälp av optimala förberedelser, fysiskt och mentalt kan få laget både att höja sin bästa nivå och att sedan vara bäst när det gäller. Vi har nu, som vad jag vet första landslag, lagt upp ett ambitiöst mentalt träningsprogram för alla spelare, som sträcker sig fram till hösten 2016, då kvalificeringen för VM startar.

ANDERS FRIBERG

Från Företag till Fotboll

Anders Friberg var en framgångsrik näringslivsikon med företag både i Sverige och Kina när han efter att ha gått igenom alla Skandinaviska Ledarhögskolans kurser (Licensierad Mental Tränare, Internationell Coach, UCL-ledare, StressManager, NLP, Hypnos) sålde sina företag och började arbeta med att hjälpa både företag och enskilda att "fungera och må bra". Genom att under en begränsad tid gå in som styrelseordförande i företag som behöver hjälp har fått fria händer att applicera mentala tekniker på ett sätt som lätt till fantastiska resultat. Han har också börjat intressera sig för idrott och är för närvarande också anställd som mental coach i Hammarby.

När jag var i femårsåldern trodde jag på att allt som jag tänkte innerligt och intensivt på kunde bli till verklighet. Jag ville bli seriefiguren Stålmannen och upplevde verkligen att jag var det emellanåt, men det fanns en känsla av att det trots allt inte var helt på riktigt, trots att jag verkligen försökte få det till det. Ville jag däremot ha det där godiset eller den där prylen och när jag såg och kände det starkt inom mig att det skulle komma att bli så, och sedan överlät jag tanken till mina föräldrar eller släktingar som strax därpå, med hjälp av sina pengar och sin vuxenmakt förstås, kunde förverkliga mina önskningar, mina innersta drömmar, ja då blev det nästan alltid så.

Jag var ett bortskämt barn, sett ur det perspektivet att inget jag önskade mig, fattades i mitt liv! När jag blev lite äldre och ville träffa den där tjejen som det åtminstone på papperet verkade helt orimligt att få intresserad av just mig, så fungerade även det, åtminstone när tankarna inte låg åt att vilja bli Stålmannen.

Jag var ett
bortskämt barn,
sett ur det
perspektivet
att inget jag
önskade mig,
fattades i mitt liv.

Alltså något mera realistiska än att flyga uppe i rymden. Det var en bra metod som fungerade, inte bara med tjejer, utan med massor av andra saker också. Jag trodde senare när jag var 15-20 år att jag hade en sjuklig fantasi som oftast blev till verklighet. Jag hade tur här i livet.

Många har undrat hur jag gjorde för att nå de framgångar som de tyckte att jag hade. Jag skämdes över att berätta om mina, som jag upplevde det, sjuka fantasier, så jag hittade på alla möjliga logiska förklaringar, utom hur det egentligen var. Det var först när jag många år senare utbildade mig till Certifierad Internationell Coach på Mallorca för Lars-Eric och Elene Uneståhl på Skandinaviska Ledarhögskolan, som jag förstod att det jag upplevt som en sjuklig fantasi, och som sedan gav mig verklighet, var en färdighet. En färdighet med vetenskaplig grund om hur det faktiskt kan fungera. Det kallades mental träning eller mental färdighet.

Jag har ända sedan den kursen ägnat många av mina år, och nästan all min tid till att studera mentala processer såsom NLP, Hypnos, och andra verktyg för självförverkligande. I det inbegriper jag även en rad olika filosofier kring Mindfulness och andlighet. Lars-Eric och Elene är idag mina vänner och jag har haft förmånen att följa dem båda under flera år på deras kurser och i möten med olika människor. Det har gett mig ökade insikter och förståelse om hur livet kan upplevas och vara och hur det kan förändras till det bättre.

Jag har sedan flera år tillbaka sålt och lämnat mina båda industriföretag, som jag drev under mer än ett decennium, bakom mig och numera verkar jag ifrån mitt enmans konsultföretag där jag hjälper företag, företagsledare och organisationer med strategier och mål. Med hjälp av mentala processer förverkligas dessa strategier och mål. Detta steg är också en förverkligad dröm som jag haft, tagen ur en tidigare målbild, i kombination med en påkopplad känsla som om jag redan vore där. Sedan snart två år tillbaka är jag Mental Coach och Mental

rådgivare för Hammarby fotbolls klubb, även kallade Bajen. Det är med dessa idrotts erfarenheter i kombination med mentala processer, som i och för sig kan passa in på vilken yrkesroll och situation i livet som helst, som jag fortsätter att berätta om här. Det första jag med stor kärlek vill ge eller dela med mig av till dig som läser detta är ett citat av en fantastisk tänkare vid namn Neville Goddard som levde 1905-1972 och han har gett ut ett tiotal inspirerande böcker om livet. Jag tycker detta citat sammanfattar allt jag vet och allt jag vill berätta om här, och det är det jag arbetar med varje dag för att hjälpa mig själv och andra. *"Gör din framtidsdröm till ett rådande faktum genom att gå in i känslan av den förverkligande önsknigen."/Neville*

En fråga som många ofta ställer till mig är – Vad är Mental Träning? (förkortas här med MT) Jag svarar nästan alltid på samma sätt. Det är en medveten träning, lika viktig som fysisk träning, om vi vill hålla oss friska i kropp och själ. Vi lär oss att slappna av, för att sedan nå avspändhet som ger oss ett bättre fysiskt rörelsemönster och samtidigt tillgång till bättre tankar. När vi kan slappna av så kan vi i fantasin bygga oss ett eget inre gym eller en biograf, där vi med hjälp av inre fantasi bilder och verkliga känslor kan tala om för vårt omedvetna sinne vad vi vill uppnå. Om vi samtidigt med träningen, alltid lägger in bilden och känslan av Lugn trygg och säker, så att den bilden och känslan ständigt påminner våra tankar om att vi i grunden egentligen alltid är det. Det är i detta tillstånd som vi programmerar oss, eller kalla det "ställa in kompassen", från nuläget till dit vi vill komma att hamna i framtiden, målet.

HRV träning som Anders Nilsson (så framgångsrikt fört fram tillsammans med Lars-Eric) vill beskriva i denna bok, är kanske samma sak som MT, men sett och använt ur en lite annorlunda vinkel. Det ger oss tillgång till ett snabbt och enkelt

*"Gör din framtidsdröm till ett rådande faktum genom att gå in i känslan av den förverkligande önsknigen."
Neville*

sätt att nå, förstå och hitta vår inre balans. Att hitta vårt bästa jag i alla tänkbara och otänkbara olika situationer i livet. Enligt min uppfattning smälter MT och HRV ihop på ett enastående sätt. Det är bara lite olika vägar men mot samma mål och med stor påverkans effekt för ett bättre liv.

Inom fotbollen, där jag verkar idag, är den muskulära avslappningen fortfarande det första viktiga steget i den mentala träningen som vi jobbar med regelbundet.

I den muskulära avslappningen påverkar vi oönskade lagrade spänningarna i det vi kallar muskelminnet. Målet är att få ett optimalt energisparande rörelse mönster som ger oss mera effekt av den fysiska träningen och som minskar skaderisken som lätt uppstår om vi rör oss spänt. Målet är att uppnå avspändhet i stället. Vägen till att först nå ett avslappnat tillstånd muskulärt är precis samma som med HRV träningen dvs genom andningen. Vi vet att när vi andas djupt och lugnt påverkar hjärtats rytm, vilket vi ser som en positiv bieffekt men är betydligt mer än så. Det är bland annat här tycker jag som en disciplinerad HRV träningen kommer in som ett fantastiskt redskap och komplement till att nå våra drömmars mål.

HRV träningen bygger ju på att få balans i hela vårt autonoma nervsystem. För att nå dit bygger träningen på andning, precis som i den ursprungliga MT första steg, för att därefter övergå till fokus på hjärtat, och därefter skifta till ett önskat känslotillstånd och ta in det och låta det strömma igenom hela kroppen. Detta är för mig ett alldeles utmärkt sätt att, inte bara intellektuellt läsa och förstå Nevilles budskap om känsla och önskad framtid, utan verkligen göra det och skifta från tanke till känsla i hela min kropp!

När vi nått en inre bild om vart hän vi ska och en känsla av att vi redan är där, då är den mentala processen och vår resa redan igång! Om vi dessutom (likt det vi gör tillsammans med flera av våra Hammarbyspelare), helt enkelt skriver ner värdeord, eller målar yttre bilder om det vi vill ha och känna, s.k.

Affirmationer, sätter upp dem vid sängen som en påminnare, tar in behagliga känslor varje kväll kring det vi önskar ha innan vi somnar, så har någon sagt mig att dessa programmeras in i vårt omedvetna under ca 4 timmar i sömnen.

Med HRV kurvans hjälp kan vi dessutom se både hos oss själva och hos vår klient (om vi arbetar med andra människor) att klienten är i rätt tillstånd, innan vi börjar med att hjälpa personen att plantera in bilden om sitt önskade läge i framtiden.

Här och nu vill jag med eftertryck och med all den kunskap jag äger, har och känner till, medvetandegöra för alla som vill lyssna och läsa, hur viktig den mentala träningen är. Hur den mentala träningen i kombination med den mentala HRV träning kan hjälpa alla idrottsmän, kvinnor, klubbar, lag och föreningar, styrelser och människor i alla olika sammanhang i yrkes eller privatlivet för att nå framgång. Att under år 2015 och framåt inte ha tillgång till mentalcoach och att inte ha förståelse för vikten av denna träning i en sportklubb med ambitioner, är som att hoppa över den fysiska träningen och tro att man kan nå topp resultat ändå. *Den mentala inställningen inom allt vi människor vill företa oss påverkas i rätt riktning genom ständig mental träning.* I mitt arbete som Mental Coach i ett fotbollslag som Hammarby, handlar det mycket om planering, struktur och anpassning, samt att våga gå utanför ramarna för att föra in MT.

Vi börjar oftast säsongen med ett läger där vi alla ledare och spelare träffas för att diskutera, träna och möta andra lag. Här börjar årets introduktion även för det mentala upplägget. Inför året går Huvudtränaren, i vårt fall Nanne Bergstrand, och jag igenom och bollar fram hur vi vill kommunicera utåt och inåt, för att inte riskera att hamna under onödigt tryck från

Den mentala
inställningen
inom allt vi
människor vill
företa oss
påverkas i rätt
riktning genom
ständig mental
träning.

omvärlden, fans och press som annars kan skapa onödig mental press på teamet. Vi går även igenom den målbild vi vill att alla ledare och spelare skall ha och vi försöker att hitta en visionär sådan. Vi låter sedan laget diskutera och ta med det de känner är viktigt. Vi gör sedan några kollektiva Mental inre bilder mot målen och känslor tillsammans, liggande avslappnade i ett mörkt rum på golvet. När detta är gjort är det dags att inspirera alla berörda till egen MT.

Under dessa veckor tillsammans får jag som Mentalcoach tid att lära känna de nya spelarna som har kommit in i laget, och tid för personliga möten där var och en kan ventilera oönskade tankar som stör deras bästa spel och ersätta dem med tankar och känslor som stärker dem i stället. Att gå in för djupt på detta går inte här, det kräver en egen bok, men här kartlägger jag de olika spelarnas olika Mentala behov, ger MT tränings råd och följer upp dem. Det är under denna tid som förtroendet, eller kalla det alliansen, mellan mig som MT Coach och spelarna byggs upp. Det är här som jag blir en naturlig del av teamet och som sedan blir till en resurs för spelaren på ett enkelt, naturligt och frivilligt sätt. Jag finns tillhands under träningar före under och efter matcher under hela året.

Inför Hammarbys första år i allsvenskan 2015 systematiserade jag den Mentala grundträningen med hjälp av Lars-Eric Uneståhl CD; med 4 steg till mentala rummet.

Jag använde mig av en App (Applikation), där spelarna fick tillgång till tips och råd direkt in i sin telefon, samt tillgång till de olika träningsstegen. De fick ett schema för hur många gånger, och i vilka veckor man gjorde vad och, där man sedan återkopplade sin individuella träning med en knapp tryckning. Jag kunde sedan se och följa varje spelares framsteg i min applikation. Här lade vi en gemensam grund och jag kommer i nästa steg fortsätta att bygga på denna del med flera program och bland annat med aktiv HRV träning inför nästa år. Att sedan under hela året hjälpa olika spelare individuellt mentalt med

olika behov som uppstår under fotbollsåret, går sedan snabbare när jag vet att alla kan slappna av och har ett eget mentalt rum där vi kan jobba i direkt.

Jag har noterat att vi inom idrotten och som ledare ofta har fokus på och diskuterar vad vi vill att spelarna i laget skall göra och prestera och vilka behov de har för att nå en egen och gemensam framgång i och med laget. Men ett lag kommer inte att förmå sig att bli bättre än vad den närmaste omgivningen tillåter sig att tro att vi kan bli. Vi behöver förstå att vi är alla mentala varelser som sänder och tar emot såväl uttalade som outtalade signaler mellan varandra! Om vi som ledare i truppen inte gemensamt är i balans och därmed inte kan ge av vår gemensamma positiva energi mellan varandra och till laget, blir våra önskade prestationsresultat begränsade. Att var och en, i egenskap av ledare tar ansvar för sin egen mentala hälsa, ständigt arbetar med MT, är oerhört viktigt. Det ansvaret kan vi inte lämna till den Mentala coachen likt ett sår till en läkare, detta behöver vi alla, var och en, arbeta med och tillsammans stödja varandra i processen. Den Mentala Coachen hjälper ju givetvis till och bidrar med sin kunskap.

Vi som arbetar runt i kring och inom den högpresterande proffsidrotten måste alla förstå helheten, och i den ingår även det mentala hos såväl ledare som spelare.

I skrivande stund, håller jag på att ta fram ett HRV träningsprogram för alla Hammarbytränarna och med Anders Nilssons förträffliga hjälp.

Min förhoppning är att vi genom HRV-träningens förklaringsmodeller och visualiseringsprogram om hur vi ser ut på insidan, skall lära och inspirera alla våra ledare närmast laget att träna MT. Detta för att vi ännu tydligare som grupp skall förstå vikten av att varje dag gå till sitt arbete som ledare, där det i rollen ingår att inspirera ett helt lag av olika människor till

Ett lag kommer inte att förmå sig att bli bättre än vad den närmaste omgivningen tillåter sig att tro att vi kan bli.

att träna och ständigt vilja utvecklas och det med hög positiv energi som smittar av sig. Inom fotbollen, i Hammarby och alla andra lag, behövs trygghet och glädje i livet, inte desto mindre i träning och i spel, för att balansera upp den otrygghet och omedvetna prestations press och konkurrens som finns där hela tiden, lurandes runt hörnet. Mental träning för trygga, säkra, lugna och härliga, glädjande, känslor och tankar och i kombination med bra framtids målbilder stöder oss i alla momenten inom fotbollen. Den stöder oss i inställningen till kost, sömn och träning i fotbollslivet men även i att hantera privatlivet, fans, press och intervjuer, liksom inför och under matchen. Behöver jag understryka vikten av den Mentala kraften mera?

ULF SANDSTRÖM

Dalkurd-modellen

Ulf arbetar med mental träning och hypnos i kombination med snabba tekniker för om-betingning av stress, beteenden och emotioner. Han har praktisk erfarenhet i hur man som team bäst samarbetar över kulturella gränser och normer mot ett gemensamt mål.

*Som författare har han bland annat skrivit *Resolving Yesterday - First Aid for Stress and Trauma with TTT* tillsammans med sin kollega Gunilla Hamne, om deras arbete med konfliktöverlevare i Rwanda och Congo. Hans erfarenheter av lagdynamik kommer bland annat från 30 år som internationellt turnerande artist i gruppen *Jump4Joy*. Musikbranschen har många likheter med fotboll där det handlar om en lagprestation med rollspelare, att vara "in the zone" och hantera prestige.*

Ulf är verksam som mental tränare för individ, idrott och företag samt arrangerar ett antal skräddarsydda kurser och föreläsningar om året. Ulfs vinnarmotto är "Ta personligt ansvar för helheten, tänk utanför lådan och skippa prestigen."

Jag tränade från hösten 2014-2015 Dalkurd FF mentalt. Laget avslutade höstens sista 6 matcher obesegrade och under nästa säsong fortsatte de med 25 obesegrade matcher på raken (av 26) och klev upp i Superettan. En sagolik resa där den mentala träningen har haft sin del. När jag kom in i bilden låg Dalkurd en bra bit från toppen i division ett och behövde ett uppsving. Många nya spelare hade kommit in i laget och halva säsongen var kvar. De hade just förlorat 3-1 mot Umeå och deras tränare, Andreas "Brännarn" Brännström (tidigare Sirius) tog emot med öppet sinne på plats i Borlänge.

Dalkurd är inte ett lag som alla andra. Dalkurd FF startade

som ett socialt projekt för att hålla stökiga invandrarkillar från gatorna i Borlänge, som redan hade ett hemmalag, Brage. Döm om allas förvåning när Dalkurd började sin resa från division 7 till division 1 på 6 år. Några av spelarna började plockas av scouter till lag i högre divisioner. Lagets Kurdiska koppling har också spelat en roll eftersom kurder inte har ett land – de är på flykt från Turkiet, Iran, Irak, Syrien och Libanon. Dalkurds framgångar har lett till att de hyllats både i Sverige och utomlands som Kurdiskt landslag, och har otroligt mediavänlig och stark hejarklack med trummor, musik och bengaliska eldar. Detta verkar ha tillfört ytterligare en dimension i lagets motivation och prestationer.

Steg 1: Gemensam karta

Det jag här kallar Dalkurd-modellen är ett resultat av många faktorer. Med laget i Borlänge och mig i Stockholm ville jag hitta ett effektivt sätt att kunna nå maximal effekt med sparsamma insatser. Alla lag har en egen kultur inom laget och det första väsentliga var att etablera en gemensam karta och en förståelse för vikten av att träna mentalt för att vinna. I ett idealläge börjar man träna mentalt innan säsongen börjar, i den här situationen fick jag välja vad jag kände var viktigast och hur det på effektivast sätt kunde förmedlas och bli en del av lagets rutiner.

Avslappning och prestation

Vissa hade erfarenhet av hur den mentala biten kan påverka både prestanda och återhämtning, men för många var det ett nytt område. Använder man rätt muskler orkar man längre och är kopplat till vårt sinnestillstånd. Sedan är det en sak att förstå att man kan prestera upp till 18% bättre på en ”bra dag” och tvärtom på en dålig dag, och en helt annan sak att se till att så många dagar som möjligt blir bra. Det fanns inte tid att träna detta individuellt så jag satsade på att förankra teorierna kring att slappna av i alla muskler utom de som används

och genomförde en gruppssession med hypnos för att starkt visualisera och förankra detta i varje spelares undermedvetna. I samma session förankrade vi alla tekniker vi gick igenom under dagen i så effektiva målbilder som möjligt. Denna metod har fungerat utmärkt med detta lag, och effekterna verkar ha suttit hela perioden.

Nervsystem och prestation

Det underlättas när alla förstår hur nervsystemet reagerar på interna ”tankebilder”. Skillnaden på att tänka i positiva målbilder (sätta bollen i nätet där ingen står i vägen) jämfört med negativa målbilder (inte träffa målvakten). Vi gick igenom hur vi kan reagera på sätt vi inte styr över när vi triggas omedvetna ”manuskript” eller beteendemönster som finns in-programmerade och att dessa går att programmera om, vilket vi gjorde på individnivå. Detta är vad jag kallar för blytcoachning (för att den är otroligt kort) som jag återkommer till längre fram.

Fokusera på bästa lägsta nivå

Alla lag kan ha en bra dag där dom spelar bättre än alla andra, men detta säger väldigt lite om laget. Det som skiljer eliten är hur hög deras nivå är när de spelar som sämst. När lägsta nivå är högre än alla andras vinner man varje match oavsett dagsform. Den här poletten trillade omgående ner hos spelarna i Dalkurd. När man tränar på att höja lägsta nivå betyder det att varje dålig dag är en vinst men det förutsätter att alla är överens om detta fokus så att man snabbt kan studsas tillbaka från eventuella motgångar.

När lägsta
nivån är högre
än alla andras
vinner man
varje match
oavsett
dagsform.

Att studsas tillbaka

I mitt tycke är en av de viktigaste egenskaperna hos såväl lag som individer att kunna studsas tillbaka vid motgångar. Misstag

och motgångar är inte något man skall lägga energi på att undvika eller gräma sig för: man möter dem, lär sig, studsar tillbaka och förbättrar sig. Jag brukar förklara skillnaden på att vara ”ur fas” och att vara i ”the zone” - vilket innebär att man spelar i flow med minimal reflektion och maximal intuition – och att detta går att öva upp. Att kunna studsa tillbaka sker i min mening på tre nivåer. Kollektivt som ett lag, som individ i ett bra läge och som individ i ett dåligt läge.

Som individ kan man en bra dag studsa tillbaka rätt lätt från en motgång, men om man har en dålig dag kan man fastna i prestige, grämmande och en defensiv hållning som riskerar att dra ner resten av laget. Enklaste sättet att komma åt detta är att kolla hur varje spelare hanterar motgång och hjälpa dem hitta en betingad tillbakastuds som fungerar i deras personliga ekologi. Detta är en del av de individuella coachningarna.

Som lag underlättar det om man har utvecklat en gemensam strategi för att kunna hantera motgångar.

Som lag underlättar det om man har utvecklat en gemensam strategi för att kunna hantera motgångar, studsa tillbaka och gå vidare starkare i nästa boll. Om jag hade sagt till laget ”skippa prestige och lär er av era misstag” kanske en handfull spelare hade fattat på djupet. En del av vårt långtidsminne är proceduriskt, det vill säga att vi minns saker bättre när de sker i en bestämd ordning. Därför lät jag laget klura ut detta.

Jag frågade hur laget hanterade när någon gjorde en rejäl tabbe under match. Detta är ofta en oskriven strategi som upprepas gång på gång. I vissa fall räcker ett misstag för att sänka hela laget resten av en match. Detta hade varit en issue vid tidigare matcher.

Så här hanterade laget ofta en miss:

1. Någon gör ett misstag
2. Prestige gör det svårt att erkänna

3. Stämningen blir usel, med anklagelser och defensiva utspel
4. Laget splittras och tappar power som lag, presterar sämre
5. Stämningen, och prestationerna, sjunker ytterligare
6. Ofta är det dålig stämning efteråt, och ibland fram till nästa träning

Tillsammans definierade vi strategin som bygger på att den som gjort ett misstag omedelbart tar på sig detta och visar resten att de är medvetna om det. I gengäld bjuder övriga spelare på att applådera detta, vilket gör det möjligt för hela laget att snabbt lära sig och gå vidare - en kollektiv tillbakastuds.

Så här blev formeln istället:

1. Någon gör ett misstag
2. Den/de som missade tar omgående på sig ansvaret, medger misstaget
3. Laget applåderar detta eftersom det är det enda som gör det möjligt att utvecklas som lag genom att lära sig av misstaget
4. Tillsammans tar man fram ett bättre scenario i den situationen för framtiden (kanske på nästa träning)
5. Man applicerar, utvärderar och går vidare, ett scenario klokare
6. Lagkänslan är intaktare än innan misstaget och laget mer synkat. Risker att det upprepas är minimal.
7. Energin är återställd och laget kan fortsätta prestera optimalt.

I en intervju med Dala-Tidningen (2014-08-22) två veckor efter den mentala träningen sa målvakten Frank Pettersson till reporter Kristian Bågefält:

”Vårt problem tidigare har ju varit lite grann att när vi åkte på ett baklängesmål, så tappade vi matcherna. Nu, både mot Nyköping och Sundsvall, tar vi bara ur bollen och kör igen. Det tycker jag är ett tecken på att det har hänt någonting. Att den mentala träningen var en viktig faktor för just detta, är Pettersson övertygad om.”



Blow Out

En snabbteknik som fungerar oerhört bra för att synka laget och jämna ut balansen av stress-hormoner innan varje halvlek är blow out. Den har laget kört regelmässigt hela säsongen. Du lyfter armarna ovanför huvudet med knutna nävar och andas in, drar nedåt tills nävarna är i axelhöjd och andas ut snabbt och hårt tre gånger på raken. Koldioxidbalansen återställs, hjärnan syresätts och överskott av adrenalin och cortisol jämnas ut. Du kan se den i början av reportaget från SVT om Dalkurds osannolika resa. Bilderna är från boken *Resolving Yesterday - First Aid for Stress and Trauma with TTT*.

Vision & motivation

I ett lag finns det lika många visioner och motivationer som spelare. Några är med för att de brinner för det här laget, någon har åkt ur ett annat lag, någon är intresserad av uppmärksamheten, andra ser det som ett av stegen i en livslång karriär. Jag tycker det är viktigt att förstå och acceptera detta för att kunna formulera en gemensam vision som alla kan ställa upp på till 100%. Annars fastnar man lätt i att gnälla på den som inte ställer upp 100% på träningen. Att ha en gemensam vision är ibland lättare sagt än gjort, den tid det tar att arbeta fram den har man igen resten av säsongen. Vi kom fram till tre visioner.

1. **"Varje poäng varje match, som spelare och som lag!"** (om vikten av att fokusera på varje ögonblick, oavsett tidigare förlust eller vinst, studsa tillbaka och prestera optimalt)
2. **"Utan prestige är alla stjärnor"** (om vissa har prestige som hindrar laget kommer laget inte vidare, om laget vinner är alla stjärnor)
3. **"Superettan på plan och privat"** (att vinna är en attityd som fortsätter mellan träning och match, vi bytte sedan detta till allsvenskan eftersom superettan är ett steg på vägen, inte ett huvudmål)

Steg 2: Att finkalibrera varje spelare

En kedja är aldrig starkare än sin svagaste länk. Varje spelare kan ha privata tanketroll och bekymmer som följer med in på plan. Vid tre tillfällen under det år vi arbetade fick alla spelare möjlighet till en blytcoachning. Det är ca 20 minuters målmedveten ombetingning i hypnos av ett beteende, en oro eller en emotion som kan hindra den spelaren från att vara i sitt optimala speltillstånd. En av de saker som gör detta möjligt är att alla spelare har högsta motivation i privata ärenden och är vana att tänka lösningsfokuserat. Jag tror att detta har varit en av de avgörande faktorerna i Dalkurd-modellens framgång. Vi förstärkte alla länkar.

Steg 3: Inspirations-spelarna

Jag föreslog tränare Andreas Brännström att vi skulle sätta ihop ett lag i laget, med inspirations-spelarna. Detta är spelare andra redan ser upp till och respekterar och via dem kan vi snabbt nå och motivera resten av laget. Med detta som en mailgrupp kunde vi innan och efter träningar och matcher reflektera över hur det gick, och reflektionerna sipprade naturligt ner till resten av laget. I den här gruppen kunde vi kontinuerligt identifiera nya normer, till exempel om laget börjar spela defensivt när Superettan verkar klar. Vi har kunnat optimera lagets hantering av motgångar och snabbt identifiera och åtgärda om det fanns enskilda spelare som behövde en blytcoachning.

Tränarens vinkel

Så här säger tränaren Andreas Brännström om den mentala träningen och historiska säsongen:

”När jag kom till Dalkurd fanns det redan, sett ur ett tekniskt perspektiv, bra fotbollsspelare där, men mycket annat var inte på plats. Jag bestämde mig för att lägga kraften på tre saker jag verkligen ville tillföra. Det första var att lära spelarna att leva mer som fotbollsspelare, tex gällande kost, sömn och sådana saker som egentligen

borde vara en självklarhet men aldrig varit det i Dalkurd. Det andra var att utveckla ett försvarsspel som passade lagets, och hela föreningens självbild. Ett försvarsspel som enkelt uttryckt handlar om att ta ett steg framåt istället för bakåt och att ta tillbaka bollen snarare än att försvara ytor. De två områdena fick vi snabb förbättring på, men det tredje, att hitta en mental balans som skulle hjälpa spelarna att prestera på hög nivå över tid var svårare. Vår högstanivå var hög, men vi saknade egenskaper mentalt för att kunna få ut vår potential varje vecka.

När vi träffade Ulf sommaren 2014 träffade vi verkligen rätt. Flera spelare, och även jag, hade tidigare i olika sammanhang träffat experter inom idrottspsykologi och var långt ifrån odelat positiva till försöket på förhand. Men efter det första mötet var truppen enhälligt överens att det här var något som verkligen var rätt. Skillnaden i omklädningsrummet var enorm redan dagen efter. Spelarna fick någon form av helhet, där de på ett helt annat sätt förstod konsekvenserna av sina handlingar och fick en helt annan överblick av vad som gjorde dem bra. De lärde sig också att hitta rätt anspänningsnivå, och resultatet blev en otroligt mycket högre lägstanivå både i träning och match. Mötet med Ulf och den gemensamma satsningen på mental träning var det sista steget till att bli det omskrivna lag som på en och en halv säsong för första gången kvalificerade sig till svenska cupens gruppspel och vann serien överlägset och numera tillhör svensk elitfotboll.”De framgångar den mentala träningen bidrog till tillskriver jag främst en kombination av:

- 1. mental träning med fokus på riktad avslappning, att höja lägsta nivån och studsa tillbaka*
- 2. en gemensam vision som varje spelare kunde ställa sig bakom till 100%*
- 3. en till laget anpassad strategi för att hantera prestige*
- 4. förstärkning och dialog med nyckelspelare under säsongen*
- 5. att varje spelare fick hjälp att undanröja eventuella hinder inför att spela i ett optimalt tillstånd*

YAMINA ENEDAHL

Under ytan

Yamina är inte bara unik genom sina yttre framgångar (världsrekord i fridykning, guldtränare i fotboll, m.m.) utan framför allt genom sin humanistiska helhetssyn, där inre framgång blir viktigare än den yttre. Detta uttrycks också i hennes bok, som har titeln "Under ytan". I sitt arbete idag med att hjälpa människor inom en rad olika samhällsområden spelar den mentala träningen en lika viktig roll som den gjorde under idrottskarriären.

För mig förändrade den mentala träningen hela mitt liv. När jag skriver det så här, låter det dramatiskt och omvälvande och om hela min utveckling skett i ett enda nafs hade det naturligtvis varit så. Men som tur är får man ju bara de insikter man själv är redo att ta emot vilket gör att all utveckling sker stegvis. Jag har tränat mentalt i över 15 år och ju längre tiden går, desto fler av de principer och förhållningssätt som jag lärde mig intellektuellt för många år sedan har utvecklats till att bli framgångsstrategier som jag kan tillämpa i princip vilket nytt område som helst.

Under min tonårstid var jag en av Sveriges mest lovande simmerskor och samtidigt livrädd för att inte prestera tillräckligt bra – från mitt perspektiv riskerade jag inte bara att förlora medaljen utan framförallt förlora gemenskapen, min tillhörighet och därmed min identitet. Nu kan jag se att det var vårt samhälles föreställningar om "vinnare-förlorare", "det är bara att bita ihop" och den direkta kopplingen mellan "duktighet – och att duga till" som skapade en prestationsmiljö långt borta från självkänsla, samarbete, äkta vänskap och därmed också – en avspänd effektivitet.

Jag kommer väl ihåg en tävling där jag var totalt uppgiven

För mig
förändrade
den mentala
träningen
hela mitt liv.

inför sista grenen som var 100 meter ryggsim. Innan starten hade jag en molande känsla av dålighet och jag ville helst bara fly från hela loppet. Så jag tänkte: ”Jag struntar i det här! Jag är ändå värdelös.”

Det intressanta var att jag slog personligt rekord! Nu i efterhand förstår jag att den miljö jag befann mig i minst 4 timmar per dag skapade en grundspänning som var enorm och då jag ”gav upp” kunde jag slappna av och bara använda de muskelgrupper som behövdes. Det här var första gången jag hade en annorlunda upplevelse av hur en bra prestationsmiljö såg ut och kändes.

I 20-årsåldern som jag i kontakt med den mentala träningen. På den tiden hade jag bytt sport från simning till fridykning och var i full gång med att träna inför ett världsrekordförsök. På träningarna, då jag var glad och avslappnad kunde jag prestera längre än det dåvarande världsrekordet, men så fort det var dags för tävling låste sig hela kroppen och jag blev rädd och orolig-precis som jag blivit som simmare. Det var som att jag omedvetet bar med mig den prestationskultur som jag blivit utsatt för tidigare i livet.

I fridykning är
det mentala allt.

I fridykning är det mentala allt. När knoppen och känslorna är med ger det direkt utfall på hur långt jag kom i bassängen. Så när jag studerade till Lic. mental tränare provade jag alla mentala tekniker som jag lärde mig under utbildningen.

Det var kognitiva tekniker kring hur man förändrar sina tanke-
mönster, det var NLP och sist men inte minst IMT.

Parallellt med det här byggde jag visionen av vem jag ville bli, inte bara som fridykare-utan som vän, kollega, dotter, barnbarn, sambo. Jag skapade visioner långt utanför min önskan att slå ett världsrekord i fridykning, vilket jag såg som en konsekvens av den ännu viktigare kompetensen: Att kunna skapa en optimal inre prestationsmiljö oavsett vad som händer runtomkring. Och en vacker dag i Danmark slog min stora dröm in:

Jag blev den första svensk att slå ett världsrekord i fridykning! Min erfarenhet är att det är i det inre allt yttre har sin början. Oavsett vad man vill åstadkomma i livet är ens föreställningar, förväntningar och målbilder helt avgörande för att lyckas. Och det är därför träningen av det inre är så otroligt viktigt. Man kan träna på att bli bra på en sak-eller så kan man träna in principerna och förhållningssätten som skapar framgång och tillämpa dem var som helst i livet!

För mig blev mitt första uppdrag som mental tränare år DIF/Älvsjö damfotbollslag. Det slutade med SM-guld. Jag kommer ihåg att jag tyckte att principerna vi använde var så enkla: Det handlade om att inkludera istället för exkludera, samarbeta istället för konkurrera, skapa en lärande miljö, gemensamma positiva målbilder och kommunicera med varandra och oss själva på ett uppmuntrande och kärleksfullt sätt. Så istället för att tänka i termer av vinnare – och förlorare, började vi lära från alla situationer och den som satt på bänken var lika viktig som den som var ute på planen. Istället för att bara bita ihop började vi lyssna både till kroppen och till varandra och i allt detta frigjordes en massa positiv energi och framåtanda som till slut ledde till guld. Men för mig var det viktiga inte vem som vann SM i fotboll. I ärlighetens namn spelade sådant ingen roll för mig.

Det viktiga för mig var att människorna jag mött hade utvecklats. Och eftersom jag kände så lämnade jag idrottens värld och började tillämpa de här principerna inom en rad andra områden som jag brann mer för. Jag jobbade bland annat för att förhindra att i barn i riskzonen för illa i ett samverkansprojekt mellan skola, socialtjänst och polis. Åter igen tillämpade jag principen att söka och förstärka det som skapar framgång, både inom myndigheterna och inom alla människor jag mötte oavsett om det var en elev, lärare, polisman eller förälder. Jag kunde

Det viktiga för mig var att människorna jag mött hade utvecklats.

till exempel fråga mig: Vilka styrkor har den här eleven och när fungerar det för honom/henne? Vad behöver vi åtgärda för att det ska fungera ännu bättre? Ju längre tiden går, desto mer växer min värld, eftersom jag vill bidra så mycket jag kan till en positiv skillnad under min livstid. Idag jobbar jag som organisations- och ledarkonsult. Det är en dröm jag inte hade kunnat föreställa mig för 15 år sedan då jag inte hade några förebilder omkring mig som var egenföretagare. Men tack vare att jag har tränat mitt psyke kontinuerligt i över 15 år, vet jag att tänka stort och utanför boxen är det första fröet till den framtid man önskar och de mål man vill nå. Det andra är att skapa en lekfull träningsmiljö för att ta sig dit och det tredje att vara lyhörd och kärleksfull och lära från allt som händer längst vägen.

Så till dig som ska träna andra säger jag så här: Om du vill kan du betyda så mycket mer än att leda någon idrottare till en yttre framgång. Du är i den fina positionen att kunna stärka

människor inifrån och för resten av deras liv.

Så, vad väljer du?

Vilken ledare

vill du bli?

Så, vad väljer du? Vilken ledare vill du bli? Och vad behöver du träna på och veta mer om för att kunna bli den ledaren? Då du vet svaret på dessa frågor, är det bara att skrida till verket. Jag vågar lova dig att då du sätter mål som är i linje med

den du innerst inne har potentialen att bli, och dedikerat tränar på att bli den personen, kommer du möta just de människor du behöver och söka dig till den kunskap och de miljöer där din dröm så småningom blir verklighet. Din väg kommer kanske inte alltid att vara spikrak och du kommer att stöta på hinder, men *framgång är att överkomma de hinder vi står inför i varje nu.*

Lycka till från mig!

RONNIE LINDAHL

Idrott och mentala faktorer

Ronnie Lindahl är egen företagare och Certifierad Mental Coach (Mental Tränare, Coach, NLP) och har jobbat med ett flertal lag som t.ex. basketlaget Telge Energi, damallsvenska Tyresö FF och LIF Lindesberg i handbollsallsvenskan.

Han har även haft huvudtränaruppdrag i Täby FC i Svenska superligan i innebandy. Han har jobbat med individuella idrottare i konståkning, bordtennis, tennis, friidrott, motorcross, basket, innebandy, handboll, fotboll m.fl.

Bakgrund

Jag är född i den lilla orten Garda som ligger på sydöstra Gotland. När jag var åtta år gammal flyttade vi till Hemse som ligger mitt på södra Gotland och kom då i kontakt med fotboll inom föreningsidrotten. Jag trivdes bra på fotbollsplanen och den kom att bli en stor del av mitt liv som ung. Som idrottskille uppväxt på 70-80 talet höll jag på med flera andra idrotter som pingis, simning, karate, jiu-jutsu och tennis.

Med spontanidrotten som grund

En stor del av min vakna tid gick åt till spontanidrott där jag hemma i trädgården spelade fotbollsmatcher med mig själv. Jag spelade där roller i olika lag. En gungställning fick vara målbur.

Det spelade ingen roll om jag var hos mormor och morfar där garagedörren utgjorde målbur eller om vi var vid sommarstugan för fotbolls-VM pågick överallt där jag var.

Tänk att i FIFA's värld är det VM var fjärde år och jag fick möjligheten att vara värd för en evig VM turnering i fotboll och dessutom på lilla Gotland?

På cykel mot nya mål

Ibland cyklade jag till Sudervallen som är idrottsanläggningen i Hemse på södra Gotland. På pakethållaren hade jag en fotboll. Jag cyklade dit för att träna på riktiga målburar.

På Sudervallen jobbade en vaktmästare och han var inte lika imponerad av mina fotbollstalanger utan försökte mer komma överens med mig om när och var jag fick spela fotboll. Gräset skulle klippas och gödas och enligt honom bidrog jag inte till det och när jag tänker tillbaka så förstår jag hur han såg på att Italien deltog i evigt pågående VM turnering på lilla Sudervallen. När det var för dåligt väder för att hoppa i den italienska tröjan ute på gräsplanerna så skapade jag fotbollslag med hjälp av en kortlek där jag byggde ett system med tabeller och statistik.

Min kreativitet och fantasi kunde skapa de mest fantastiska matcher och jag flyttade drömmen högst upp på min ”Att-göra-lista” över vad jag själv ville uppleva. Min dröm var att spela fotboll, vinna ett VM-guld! Det var jag som skulle göra det avgörande målet så att Italien vann! I tröja nummer 20!

Livet som det blev

Idag 47 år gammal så har drömmen fortfarande inte uppnåtts i livet. Framgången i det Italienska landslaget har uteblivit. Jag hittar i varje fall ingen guldmedalj här hemma som kan bevisa det! Vi kan väl säga att jag inte vet någon svensk fotbollsspelare som spelat lika många VM-finaler som jag har gjort, dock i Italienska landslaget men det var verkligt för mig. Min verkliga fotbollskarriär tog slut vid 15 års ålder då mina ledband i fötterna satte stopp för min dröm att ta mig hela vägen till det Italienska landslaget. Jag hade då satt all min tilltro till att spela fotboll då jag även hade spenderat lektionerna i skolan med att drömma mig framåt i tiden och istället avgöra mentala fotbollsmatcher.

Några av mina lärare kallade mig för dagdrömmaren och de hade precis som vaktmästaren på Sudervallen ingen förståelse

för att jag ville bara spela fotboll. Något som jag som tonåring tyckte var ytterst märkligt. Det skulle ta mig ytterligare 25 år innan jag fick hela bilden om hur jag själv fungerar och vad jag behövde göra för att ta mig dit jag vill i livet.

Jag började i byggbranschen och blev byggentreprenör. När jag senare gick elittränarutbildningen år 2006 för Svenska innebandyförbundet så var det ett avsnitt om hjärnans påverkan på våra prestationer och hur vi blir ännu bättre på vår idrott. Det väckte mitt intresse och gjorde mig nyfiken på vilka skillnader det finns och hur vi så ofta som möjligt kan bli vårt bästa jag. Vem vinner? Hur kommer det sig att prestationen förändras under en tävling? Är mina mål motiverande? Hur ska vi träna för att bli ännu bättre? Jag hade ännu fler frågor att söka svar på efter utbildningen.

Som mental tränare

Två år efter min tränarutbildning så kom jag i kontakt med Lars-Eric Uneståhl som föreslog att jag skulle utbilda mig till coach på Skandinaviska ledarhögskolan. Det lät så intressant och med tanke på mina tankar och funderingar gällande prestationer så anmälde jag mig direkt. Det kom att bli ett av mina viktigaste beslut här i livet.

När jag fick möjligheten att jobba med Jens Tillman och Jeanette Johansson i Södertälje Basketbollklubb och med damlaget Telge Basket var utmaningen att laget var mitt i en generationsväxling. Det var i stort sett ett juniorlag som skulle spela i damligan. Jens och Jeanette ansåg att de mänskliga värdena var viktiga för att spelarna mentalt skulle kunna förbereda sig för att spela på högsta nivån. Det finns en speciell lärdom jag tar med mig från den tiden och den är att om en idrottare värderar lagets värde på samma nivå som övriga laget så skapas en stark

Om en idrottare värderar lagets värde på samma nivå som övriga laget skapas en stark känsla av gemenskap.

Lagkänsla
handlar om
att ge och
dela med sig!

känsla av gemenskap. När vi som idrottare känner att vi värderar det vi ska göra på samma sätt får vi med automatik samma status i laget. När vi är på samma nivå som andra så påverkar det vår attityd om hur vi ser på det vi ska göra och vi drar nytta av varandra i vår utveckling. Våra individuella värderingar och mål bör ligga i linje med lagets. Lagkänsla handlar om att ge och dela med sig!

De viktiga delarna

När jag jobbar med en förening eller ett lag så finns det tre beteenden hos människor som jag brukar vara extra observant på. Ibland kan jag identifiera några av dessa beteenden tidigt i arbetet och ibland tar det längre tid. Ibland finns inte alla tre utan lagsammansättning kan bestå av människor som är för lika och det hämmar den gemensamma prestationen. Om vi som ledare föredrar den typen som är lik oss själva tänk då på att vi behöver ibland komplettera upp vårt eget ledarskap. Karaktärerna är hämtade från filmerna med Jönssonligan som är en fiktiv kriminell trio med komiska drag i ett antal svenska filmer. Tänk på att det inte karaktärerna som vi ser utan de speciella egenskaper de besitter som är viktiga för sammansättningen i ett topppresterande team. Om de delarna samverkar så kommer laget ha möjligheten att bli ett topppresterande lag.

1. Den första är **Charles-Ingvar** och det är personer som vet vad de vill. De styrs av målet och pratar ofta i resultat och vad de vill uppnå. De är ambitiösa och vill hela tiden till målet. Jag var en Charles-Ingvar när jag var liten och en av bristerna man kan se hos en Charles-Ingvar är att de ibland kan behöva hjälp med att få saker gjort. De håller blicken högt och glömmer att de behöver ta konkreta steg för steg.

När de får prata mål och visioner kommer de förstå precis vad som gäller! Charles-Ingvar deltar tidigt i det gemensamma

- gruppsamtalet. Charles-Ingvar är bra på att se mål och saker i ett resultatperspektiv.
2. Den andra jag vill framhålla är **Vanheden** som inte är lika målstyrd men skicklig när det gäller att få saker gjorda. Vanhedens fördel är att den är skicklig på att se saker i steg och föra processen framåt. Denna typ av person vill ofta bli ledd och behöver veta i vilken riktning han eller hon ska jobba åt. Vanheden lyssnar gärna på den som är Charles-Ingvar. Vill en grupp framåt behöver de vara Vanheden och jobba hårt och kanske inte alltid ställa frågor och analysera saker. När vi pratar hur vi ska göra och skapar planer förstår de precis. Saknar vi Vanheden i en grupp blir det inte mycket gjort! De deltar inte lika tidigt i det gemensamma samtalet i grupp.
 3. Den tredje som vid första anblick inte låter om en viktig person men som för mig har varit viktig att få med sig är ofta nyckeln eller avgörande för ett topppresterande team. Detta är **Rocky**. Denna person vill gärna behålla sammansättningen och statusen i gruppen. Ibland vill den försvara sin, lagets eller någon annans position. Den tolkas som om den sätter sig på tvären och ifrågasätter ofta varför. Ibland kan den anklaga lagkamrater eller flytta fokus från den som förflyttar en grupp till team. Det är viktigt med ordning och reda och han eller hon vill inte flytta ner eller upp någon i status. I ett högpresterande team så behövs det här beteendet för att utvärdera eller ställa de frågor som vi behöver för att skapa utvecklande processer.

Ibland deltar de tidigt i de gemensamma samtalen och ibland inte. De kategoriseras genom att ställa frågor som t.ex. Varför ska vi göra det? Eller påstår att vissa saker har vi gjort förut. Vi behöver titta kritiskt och med perspektiv på det vi ska göra och kunna hantera det i en utvecklingsprocess. I vissa organisationer eller lag kan Rocky sitta högt upp i en beslutande position och det kan vara förödande för utvecklingen. Ibland finns de inte

och då behöver jag som ledare ikläda mig den rollen.

Om vi som mentala tränare kan få alla tre egenskaper att paddla åt samma håll är mycket vunnet i skapandet av ett team. Ibland kan en och samma människa vara rörlig och kunna gå emellan dessa olika roller fastän vi kanske föredrar en av dem.

Saknas en av dessa typer så behöver du ta hänsyn till det i ditt arbete. När vi väljer lagidrott så handlar det inte bara om att prestera sitt bästa just nu utan även att dela på ansvaret för miljön och utvecklingen av varandra. I det toppresterande laget kommunicerar vi rakt och prestigelöst med varandra. Vi är beredda att ta ansvar för varandra och stå upp för varandra. Vi firar tillsammans, deppar tillsammans och uppnår resultat tillsammans. Vi gör varandra bättre. Vår hjärna har en fantastisk förmåga att flytta oss i tid där vi kan designa vår framtid. Ett coachande förhållningssätt är mitt viktigaste tillstånd för att leda mig själv och andra. Om solen lyser på laget eller någon av mina lagkamrater skiner den även på mig. Fokusera på det som fungerar för dig och ditt team. När är du som bäst? När är ditt team som bäst?

Att flytta tanken

Vid ett tillfälle så fick jag upplevelsen att ett lag inte förberedde sig mentalt och de verkade inte vilja prata om det som fanns framför dem. Jag bad då laget tippa nästa match individuellt och skicka till mig som sms. Jag lade även till att de skulle med ett par meningar beskriva deras individuella insats i nästa match. Samtliga svarade via sms eller mejl och matchen därefter överpresterade laget och vann matchen. Ibland vill vi inte flytta vår tanke framåt i tiden för att vi känner oro för att förlora eller så har vi negativa känslor inför vår prestation. Stress är det psykologiska och biologiska svaret på att något stör oss. Det kan vara något vi uppfattar som hotfullt eller något som utmanar oss.

Stress är det psykologiska och biologiska svaret på att något stör oss.

Hur vi uppfattar den yttre situationen och vad vi tror om vår inre förmåga att hantera den. Syftet med att tippa matchen är att flytta tanken för att förbereda tanken och kroppen på de som spelarna har framför sig. För att kunna göra en bra mental förberedelse behöver vi förankra tankarna känslomässigt i kroppen för att kunna plocka fram den vid prestationstillfället.

Frågeställningar

Hur kommer det sig att prestationen förändras under en tävling?

Prestationen förändras under tävling för att nuläget och avstånd till målet förändras tillsammans med tidsaspekten. Om jag har presterat mycket väl i första halvlek i fotboll och mitt lag leder med t.ex. 3-0 så är det möjligt att spela på resultatet. Om vi däremot ligger under med t.ex. 0-3 så spelar det inte så stor roll om vi släpper in fler mål för det motverkar målet att vinna genom att ge upp och sluta spelet.

Den mentala föreställningen hos spelarna påverkas av riskens storlek på att förlora eller vinna. Så fort vi beräknar risker eller möjligheter så stör det vårt tillstånd att hamna i det optimala prestationstillståndet eller flow. I lagidrott räcker det att några av spelarna i laget börjar fundera så sprids en viss oro till resten av laget. Om man tänker på åsnan och moroten så kan vi ta en tugga av morot så betyder det att vi är framme och vår hjärna slår av på takten. Om moroten är för långt bort så krävs det mera för att få det och det påverkar oss genom att vi inte rör oss lika fort eller motiverande. Målet ska vara så nära att jag kan se det men inte nå det.

Hjärnan reagerar på den inre bild vi skapar av den yttre världen där vi använder våra sinnen för att skapa en målbild. Vi har möjlighet att lura hjärnan genom att helt enkelt fantisera eller föreställa oss att vi inte är tillräckligt nära så vi kan se det och skapa målbilden som gör att jag motiverar mig att fortsätta. Vi

Hur kommer
det sig att
prestationen
förändras under
en tävling?

behöver träna den förmågan precis som jag gjorde i rollen som Paolo Rossi. För att bli vårt bästa i den yttre världen så förbereder vi våra prestationer i vårt inre och det är mycket träningsbart. När vi använder vår fantasi eller visualiserar och skapar tydliga bilder där vi fyller på med våra sinnesintryck för att göra den så tydlig som möjligt så underlättar vi för hjärnan att skapa energi för att jobba för det vi vill ha.

Är mina mål motiverande? Vad som motiverar oss att fortsätta är högst individuellt och beror på vad vi vill ha eller uppleva. Den som presterar sitt bästa har tydliga och motiverande mål och drar nytta av hjärnans förmåga att skapa målbilder och hitta nya lösningar när vi uppnår delmål på vägen. Prestationen förändras under tävling för att vår målbild störs genom att vi börjar tänka eller utvärdera innan vi är framme. Var noggrann när du sätter mål så att det verkligen är dina egna valda mål så kommer du kunna motivera dig själv när du behöver.

Hur ska vi träna för att bli ännu bättre?

Träna hjärnan genom att visualisera ofta och skapa en så tydlig målbild som möjligt. Träna även tanken genom att hantera störningar, oro, spänningar eller tankar genom avspänning kopplat till andning och tillstånd. Om du inte har möjlighet att ha en mental coach så finns många mentala träningsprogram anpassade för utmaningar vi har i idrotten.

Framgång är ingen slump. Det är resultatet av hårt jobb, uthållighet, viljan att lära och prioriteringar, men framförallt kärleken till vad du gör!

Edson Arantes do Nascimento "Pele"

MONA JOHANSSON

Från Bulimi till VM-guld

År 1998 bestämde jag mig, efter många års träning på gymmet, för att satsa på bodybuilding. Noga planerades kost och träning för varje månad och i december 2000 klev jag upp på scenen för första gången och vinner. Min andra tävling som var en vecka senare placerade jag mig som 2:a i ett stort startfält av lika tävlingssugna damer. I mitt huvud var allt möjligt och det var det jag fokuserade på både medvetet och omedvetet.

Året därefter satsade jag på att kvala in till SM. Nu så här i efterhand så ska jag erkänna att jag hade blivit lite kaxig och bekväm vilket resulterade i att jag inte var i den formen som krävdes, då disciplinen inte var att jämföra som inför min första satsning. Jag kvalade lätt in då jag var den enda kvinnliga tävlande, men på SM fick jag en ”örfil” då tjejerna var så mycket bättre.

Jag tappade självförtroendet och månaden innan SM året därpå kantades av prestationsångest och massor av negativa tankar vilket förde med sig stress och massor av stresshormoner. Stress är en kroppsbyggares största fiende. Det bryter ner muskelmassa och man blir vätskig av stresshormonerna. De följande åren resulterade i att inte ha tillräcklig hårdhet i definitionen och jag både såg vätskig ut och var det. Ännu mer negativa tankar och prestationsångest gav ännu sämre resultat. En ond cirkel helt enkelt.

2003 kom jag, i mitt arbete som utbildare i kost och träning, i kontakt med mental träning. Jag var ”tvungen” att varje dag lyssna på dessa ljudspår som ingick i konceptet jag skulle arbeta med, och ganska snart märkte jag skillnad i min vardag. Bättre tankar och ett lugnare jag.

2005 gick jag min första NLP utbildning och kombina-

I mitt huvud var allt möjligt och det var det jag fokuserade på både medvetet och omedvetet.

tionen med mental träning blev en otrolig förändring i mitt förhållningssätt till tävling och dieter. Nästan varje dag programmerade jag mig med affirmationer och lyssnade på mental träning 2 ggr per dag. Mitt mentala rum blev en fristad där jag kunde njuta av att prestera på hög nivå.

Dieten och satsningen inför NABBA VM 2007 på Malta var lika ”lätt” och fokuserad som inför min första tävling, och det som gjort skillnad är mental träning. Min placering blev ett silver och det var en fröjd att vara på scenen. Att prestera utan en negativ prestationsångest gav mersmak. Att fortsätta använda den mentala träningen var en självklarhet i min vardag och speciellt när inbjudan kom till WFF VM 2008. Det som är så fascinerande är att jag upplevt min tävlingspresentation på scenen så många gånger i mitt mentala rum så att när jag väl var

Att prestera
utan en negativ
prestationsångest
gav mersmak.

i skarpt läge på tävlingsdagen så gick kroppen av sig självt. Jag behövde bara ”följa med” och njuta. Min placering blev ett guld. Sedan unga år har jag brottats med ätstörning, bulimi. Tävlingsdieter gav mig kontroll vilket gjorde att jag kunde fungera utan mitt destruktiva beteende.

Men mellan tävlingarna var det en kamp att äta ”normalt” och jag var snabbt tillbaka till ett ätstört beteende. När tävlingen var över och en välbehövlig vila blev verklighet så blev det inte någon mental träning, det var ju inte tävlingsfokus längre och sakta smög sig bulimin sig starkare.

Jag inser idag att mental träning är ett verktyg som är ovärderligt för mig oavsett jag är i fas för tävling eller inte. Hela jag behöver mitt mentala rum och att jag regelbundet tränar både fysiskt och mentalt. De sista 5 åren mår jag fantastiskt även under offseason, tack vare den mentala träningen.

HENRIK MATTSSON

Radikal förändring på kort tid

Henrik Mattson var handbollsmålvakt på elitnivå till dess att han blev skådespelare på heltid. Efter sin utbildning i mental träning, coaching och NLP har han övergått till föreläsaryrket och ger populära kurser och föreläsningar runtom i landet. Dessutom hjälper han idrottslag och enskilda med mental träning.

När jag själv för många år sedan var aktiv idrottsutövare fick jag en tränare som frågade mig vad jag tyckte att jag var bra på. När jag svarat på det sa han ”Bra, då ska vi träna på det!” Jag blev ställd och sa ”Va...? Nä nu hörde du nog inte vad jag sa? Det är jag ju redan bra på!” Och sen började jag rabbla upp vad jag var dålig på och sa att det alltså var det som jag behövde träna på. Han svarade: ”Varför vill du hålla på och upprepa det som du är dålig på?” Jag blev helt överrumplad av frågan och började bara skratta. Jag kunde inte hitta något bra svar på frågan så jag lät mig gå med på att träna på det som jag redan var bra på.

Och efter ett tag kom jag att bli väldigt, väldigt bra på det istället. Efter hand noterade vi att jag hade förbättrat mig även på sånt som jag hade sagt att jag var dålig på. Vi hade inte lagt en sekunds träning på de delarna, men genom att fokusera på mina styrkor ökade mitt självförtroende i takt med min prestationskurva. Genom ökat självförtroende blev jag tryggare och agerade mer självsäkert. På så vis hade jag omedvetet kommit att förbättra mig inom de områden som jag tidigare betraktade som mina svagheter. Det var då han satte in träning på dessa områden. Hela tiden med fokus på mina styrkor. Jag hade aldrig tidigare utvecklats så mycket på så kort tid.

Jean Samuelsson (som han hette) var den som väckte mitt intresse för mental träning och prestationspsykologi. Genom

honom lärde jag mig att man kan skapa stora förändringar på kort tid om man skapar rätt kontext, fokuserar på sina kvaliteter och på det man själv kan påverka.

Den skola som jag gick när jag växte upp hade motsatt filosofi. Istället för att lyfta och förstärka de styrkor jag hade lades extra resurser och stödlektioner på de skolämnen som jag låg efter i. Motivationen åkte ner i skosulorna. Eftersom jag inte fick lägga lika mycket tid på det som jag var bra på kom de andra snart ikapp och sprang om mig i de ämnena också. Plötsligt var jag inte bra på något. Jag var fortfarande dålig där jag redan hade varit dålig och från att ha varit bra på vissa ämnen hade jag nu blivit medioker. Fokuserar man på människors svagheter så skapas avveckling, inte utveckling!

Fokuserar man på människors svagheter så skapas avveckling, inte utveckling!

Så småningom kom jag i kontakt med Lars-Eric Uneståhl och började utbilda mig i Mental träning. Idag har jag varit verksam som Mental coach och föreläsare i 16 år.

För några år sedan blev jag kontaktad av tränaren för ett Allsvenskt handbollslag. De hade bara något år tidigare tagit sig till semifinal i Elitserien (handbollens högsta division), men på bara ett par år hade de åkt ur elitserien och låg nu näst sist och höll på att även åka ur Allsvenskan. De hade bara sju matcher kvar på säsongen och var således i behov att snabbt vända den negativa trenden för att rädda sig kvar.

Tränaren förklarade att de var ett bra handbollslag med många starka individuella kvaliteter, men att de inte fick utdelning på matcherna. De hade börjat tappa tron på sig själva och sin förmåga. Han visste att jag hade haft ett framgångsrikt samarbete som mental coach för en av deras tidigare spelare och undrade om jag ville hjälpa dem. Jag svarade att om de var villiga att verkligen arbeta vidare med mental träning med spelarna både som lag och individuellt, mer metodiskt och på längre sikt så lovade jag att lösgöra mig för att träffa laget vid

några tillfällen under den korta period som återstod av serien. Han lovade att de skulle fortsätta arbeta mentalt med spelarna, så vi ingick ett avtal.

Inför min första träff med laget bad jag tränaren att skapa höga förväntningar hos gruppen om vem jag var och vad jag hade uträttat tidigare. Tiden var dyrbar så genom att han hade ”krattat manegen” i förväg för mig så behövde jag inte lägga massa tid på att vinna deras förtroende. (Då jag dessutom hade jobbat med en före detta lagkamrat till många av dem så hade jag dessutom lite koll på vilka flera av spelarna var och kunde referera till matcher som jag hade sett dem spela.)

Vid första träffen frågade jag spelarna vilka faktorer som de ansåg var grundläggande för att en grupp ska prestera bra tillsammans, oavsett inom vilket område. De fick diskutera det mellan sig en stund och sedan redogöra vad de hade kommit fram till. Jag skrev upp alla deras svar på en whiteboardtavla så att alla kunde se svaren. Vi ringade sedan in deras svar och började tillsammans undersöka vad svaren stod för och hur de levde upp till dem.

Bland deras svar om grundläggande framgångsfaktorer stod bland annat ”ett gemensamt mål” Jag sa att det verkar ju rimligt och frågade vad de hade för gemensamt mål? Jag möttes först tystnad, sen var det en av spelarna som replikerade: **”Inte åka ur!”** Och varför är det ingen bra målbild, svarade jag. Det blev tyst igen, så jag besvarade frågan själv. Jo för det beskriver inte vart ni vill utan vart ni inte vill. Alla era tankar kommer då hela tiden måla upp bilder som beskriver att ni åker ur. Ni behöver formulera ett tydligt mål som är positivt formulerat, dvs ett mål som beskriver vart ni vill! Tillsammans omformulerade vi målet till: ”Vi ska spela i Allsvenskan 2013/2014!”

Andra saker som kom upp som framgångsfaktorer var ”bra kommunikation”, ”tillit”, ”motivation” för att nämna några

Och varför
är det ingen
bra målbild?
För det beskriver
inte vart ni vill
utan vart ni
inte vill.

Genom
ökad förståelse
ökar även tilliten
till varandra.

exempel. Vi använde deras egna formuleringar och vände och vred på dem. Genom att använda deras egna formuleringar så skapades ett engagemang hos laget runt dessa idéer och ur det föddes motivationen att både rannsaka sig själva hur dessa kriterier efterlevdes och viljan att agera för att förbättra kvaliteten inom respektive kriterier. Vi hjälptes åt att utveckla kommunikationen för att de skulle förstå varandra bättre. Genom ökad förståelse ökar även tilliten till varandra. Jag förklarade också att det vi fokuserar på tenderar att växa och bli infriat och att vi därför bör lägga vårt fokus på våra styrkor och på det som vi har störst chans att själva påverka. Vi arbetade alltså framförallt med fokus, kommunikation och målbilder.

Hur det gick? De vann 6 av de 7 matcherna som återstod och behövde inte ens kvalspela för att hänga kvar. Laget jag refererar till heter LIF Lindesberg och tränaren heter Herman Arenvang. Jag insåg senare att jag inte skulle ha tiden som krävs för att fortsätta det långsiktiga kontinuerliga arbetet med laget som vi hade avtalat. Jag lämnade därför över uppdraget till min mycket kompetenta kollega Ronnie Lindahl och under hans vakande hand har laget fortsatt att skörda framgångar.

Jag har även haft förmånen att coacha en handbollsmålvakt (Rickard Larsson) under flera års tid. När han spelade för GUIF ringde han vid ett tillfälle och var väldigt uppjagad. Han sa att de skulle möta Kristianstad på bortaplan och att han aldrig hade varit så nervös inför en match förut. Han beskrev hur han skakade av nervositet och att han inte visste vad han skulle ta sig till. ”Var är du?”, frågade jag. Han svarade att han ringde från spelarbussen, att de just hade kommit fram och att han bara hade två minuter innan han var tvungen att lägga på.

Jag hade alltså bara två minuter på mig att ta ner hans nervositet till en bra nivå. (viss nervositet är bra för det skapar koncentration och skärpa, men Rickard var fullkomligt kidnappad

av hög stress) Genom Lars-Eric Uneståhl har jag fått lära mig att hjärnan låter sig gå med på att omformulera betydelser av någonting. Jag kanske inte alltid kan välja vad jag ska konfronteras med, men jag kan välja hur jag tolkar det. Jag kan inte ändra på saker som har hänt, men jag kan välja vilken betydelse som jag tillskriver det.

Jag önskade att jag hade haft mer tid till mitt förfogande för att hjälpa Rickard, men den tiden hade jag inte. Jag fick använda den tid som jag fick. Jag svarade därför; ”Det är superbra att du är nervös! Det är ett kvitto från kroppen att du är förberedd och redo för strid. Nervositeten kommer hjälpa dig att gå in i bubblan och vara fokuserad på matchen. Du tar bara ett par djupa andetag (in genom näsan och långsamt ut genom munnen) och flyttar ner andningen från bröstet till magen. På så vis kommer nervositeten omvandlas till energi och koncentration. Du kommer att storspela ikväll! Han svarade; ”JA, Fasen vad bra!

Hur det gick? Han gjorde en av sina bästa matcher med en räddningsfrekvens på 55 procent (vilket är väldigt högt i handboll) och blev matchvinnare för sitt lag!

BARBRO SUNDBERG

Självkänsla och gemenskap

Barbro Sundberg har haft mental träning som följeslagare ända sedan hon gick på GIH och har använt den i alla jobb hon har haft sedan dess. Genom sin stora medkänsla och starka engagemang har hon hjälpt många människor till ett bättre liv.

För fyra år sedan kom det en söt, lite ledsen tjej på 17 år in till mitt kontor. Vi skulle börja jobba med mental träning. Elin Hallberg, konståkerska i juniorlandslaget, hade fastnat i prestationsrädsla. Eller var det så? Många idrottare är rädda för att prestera och gör oftast fantastiska träningar men när det kommer till tävlingsarenan låser det sig.

Men det skulle visa sig att Elin hade andra orsaker till låg tävlingsnivå. Hon var inte alls nervös eller pirrig för själva tävlingen, mer för att göra människor runt henne besvikna.

Efter hand som jag tränat idrottare och särskilt kvinnliga idrottare har jag märkt att den sunda egoismen inte finns. Man är inte trygg i sig själv. Man är inte värd att lyckas.

Mycket ofta kan man hitta orsaken i att självkänslan inte är stabil. Att ha en stark självkänsla innebär att man duger för den man är. Att ha ett starkt självförtroende betyder att man duger för det man gör. Många idrottare har kanske varit talanger som små och har inte haft så stora motgångar. Man har inte tränat på att misslyckas. Självförtroendet har stärkts för man är ju bra på det man gör. Men vad händer med självkänslan? Har man fått samma träning för den? Vad händer då man plötsligt kommer upp på högre nivåer och får ett större motstånd? Då kanske man inte vinner matchen eller slår alla motståndare och känslan av att man inte

Många idrottare är rädda för att prestera och gör oftast fantastiska träningar men när det kommer till tävlingsarenan låser det sig.

duger som den man är kan lätt infinna sig. Men egentligen var det ju bara att man misslyckades med det man gjorde!

Enligt min uppfattning ligger en stor del i hemligheten att lyckas just i att bygga upp självkänslan och se till att idrottaren tycker om sig själv hur det än går.

Idag matas ungdomar med bilder på hur man ska se ut och vara för att bli en del i ungdomsvärlden och det går blixtnsnabbt att bli utfrysad och bli mobbad. Genom alla sociala media har många ungdomar inte en chans att värja sig. Här har föräldrar en viktig uppgift. Vi behöver se till att våra barn får en så trygg och kärleksfull uppfostran så det inte spelar någon roll om andra tycker så eller så, huvudsaken är att jag vet att jag duger för den jag är.

När det kommer till idrott och prestation börjar jag som coach alltid med att kika på hur stabil personen är. Jag kollar av personens balans med hjälp av Livshjulet. Där får dom fylla i hur stor nöjdhet de känner i exempelvis sin idrott, sin skola, sitt jobb, sin familj, sin kärlek, sin attityd, sig själva m.m. Det ger en indikation var jag ska börja lägga energi och åtgärder. Som jag beskrivit ovan handlar det mycket ofta om deras egen attityd och inställning till sig själva.

En viktig sak blir att hitta positiva egenskaper som var och en har. Jag ber dem skriva på postit lappar saker som börjar med: jag är nöjd med... jag kan..... jag är bra på..... jag är lycklig när..... Dessa sätter dom sedan upp i sina rum eller har med sig i träningsväskan. Genom att läsa dem högt och titta på dem varje dag sjunker meddelandet in om att dom duger. Detta öppnar upp det positiva tänket som de kanske aldrig reflekterat över.

Vi människor är mycket duktiga på att kritisera oss själva och det ger dåliga känslor och oro i kroppen. Vänder vi på det och ger oss ros och beröm istället skapar det goda känslor som gör att målbilderna visar det vi vill uppnå. Med negativa känslor och målbilder fokuserar vi på det vi inte vill ha!

En hoppriktartjej berättade

En hoppriktartjej berättade att hon satte upp dessa lappar i sitt rum. Varje dag tittade hon på dom och plötsligt en dag satt det en till lapp där. Det stod: du är den bästa lillasyster man kan ha! Ibland får även omgivningen en kick att uttrycka sitt beröm om man öppnar upp för det! För att kunna hitta motivation och en trygghet och mognad i sig själv behöver idrottaren ha funderat över sitt VARFÖR! Varför man ska orka träna alla dessa timmar, varför vill man utsätta sig för bedömning och måttstockar. Man måste träna även när vädret är dystert och andra kamrater kan festa och äta skräpmat. Det kan inte den idrottare som vill nå sina sportsliga mål.

Så för mig som mental tränare är grunden lagd när idrottaren kan se sig själv med kärleksfulla ögon och är på det klara med varför han/hon vill satsa på sin idrott!

Sedan är det dags att fundera över målbilder och skapa goda känslor i kroppen. För att göra detta tydligt ber jag idrottaren klippa ut bilder på de känslor som ger dem fart framåt, som ger energi och en trygghet och glädje att uppfylla målen. De gör ett bildcollage. En handbollstjej ville ha mera mod att ta för sig i svåra situationer. Att våga göra det svåra löpsteget eller våga passa bollen i en krånglig situation. Hon hade med sig en bild på en cyklist som cyklade nerför ett brant berg på en smal stig med stup åt ena sidan. Den bilden gav henne känslan av MOD och det gav henne tryggheten att testa det hon ville bli bättre på. Genom att titta på den bilden varje dag påminde hon sig om att våga.

En fotbollsskille hade klippt ut en bild av en vulkan. Han ville bli bättre på att känna energi och ville att det skulle slå gnistor om honom där ute på planen. Han lyckades få den känslan genom att se på bilden varje dag och fick då mer energi, han orkade mana fram sitt lag och vara en förebild i sportsligt

För mig som
mental tränare
är grunden lagd
när idrottaren
kan se sig själv
med kärleks-
fulla ögon.

uppträdande. Detta smittade av sig på andra i laget.

Nästa steg för att höja självkänslan blir att spela in med filmkamera idrottarens rörelser, skott på mål, hopp eller löpningar. Genom att sen klippa ihop alla lyckade resultat så blir ju filmen en hyllning till det som fungerar. Detta lagrar idrottaren sen in i sitt undermedvetna genom att titta på denna film om och om igen. Det skapar en go känsla i kroppen av att veta att man faktiskt klarar det man tränar på. När kroppen sen ska utföra övningen nästa gång ligger den lagrad i muskelminnet och kan tas fram när man ska prestera.

Många idrottare har idag tränare som fortfarande hänger kvar i att analysera felen. I min värld blir felen då än mer permanenta och tanken att man inte duger blir tydligare. Jag menar inte att vi aldrig pratar om vad idrottaren är dålig på. Givetvis gör vi det, men då utgår vi från ordet utveckling. Vad finns att bli bättre på? Hur ska det gå till? Vilka vägar och hjälpmedel finns? Alltså, att sätta upp mål på hur man vill ha det när det är som allra bäst.

Att diskutera alla fel man gjorde stärker bara bilden av just det, felen! Men om vi alla, tränare, klubb, föräldrar arbetar utifrån en känsla av omtanke, optimism, trygghet och kärlek istället för hot, rädsla och press är jag övertygad om att vi kommer att få idrottare som presterar tryggt, glädjefullt och i en känsla av harmoni. Detta kommer också att göra att fler atleter stannar kvar i sin idrott även efter tonårstiden.

Vi vet att många ungdomar inte orkar fortsätta när man kommer upp i ålder och det är andra intressen som drar. Genom att klubben och tränarna bestämmer sig för att jobba med det positiva ledarskapet, att utgå från att alla har mer potential än man kanske tror är jag övertygad om att ett tydligt samarbete med tränare och klubb kommer att ge idrottaren den trygga grund som behövs för att prestera på toppnivå!

Högsbo baskets tjejer

Högsbo baskets tjejer 12-13 år har fått mental coaching under ett halvår. Där ingick också tränarna från början för att de skulle få en inblick i hur mental träning fungerar. Det var viktigt att även dom förstod att tjejerna behöver olika peppning beroende på deras självkänsla och självförtroende som i sin tur ger anspänning på olika nivåer i kroppen. I ett lag är det lätt att några personer blir bättre kompisar och kanske också fäller kommentarer om varandra som kan landa helt fel. I Högsbo Basket har vi under bara en termin format ett lag, ett team som stöttar varandra hur det än går, istället för att vara kritiska mot varandra när man inte presterar.

I somras spelade de en cup och fick stryk i första matchen av ett lag de normalt brukade slå. Ett tuffare lag väntade i nästa match. Tjejerna bad tränarna om att få lite egen-tid och gick in i omklädningsrummet för att stärka varandra rent mentalt. De talade om för varje person vad den var bra på och hur mycket de uppskattade att hon var med i laget.

De kom ut på planen som ett nytt lag, med stolta huvuden och med en känsla i varje tjejs maggrop att man duger, att man hör ihop med laget, att nu kör vi gemensamt för att vinna matchen! Gissa? Klart att de vann! Riktigt stort!

Vad hände då med Elin? Efter att ha jobbat bland annat med självkänslan och förmåga att slappna av och fokusera innan träning och tävling känner Elin idag ett helt annat lugn och att hennes satsning utgår från henne själv, inte någon annan. Detta har inneburit att hon fick lov att tänka själv, be om den hjälp hon själv valde, staka ut sin egen framtid och säga ifrån när saker inte kändes bra för henne. Ett av stegen blev att byta klubb. Eftersom den nya klubben låg långt ifrån hemmet startade hon ett nytt liv genom att flytta hemifrån och ihop med pojkvän, inreda ny lägenhet, börja deltidsjobba och skapa nya relationer

De talade om för varje person vad den var bra på och hur mycket de uppskattade att hon var med i laget.

både med nya tränare och idrottskamrater. Mognad och medvetna val har gjort att Elin idag känns mycket mer balanserad och trygg. Nu väntar nästa steg: att ta sig in i seniorlandslaget i konståkning!

MALIN LAKE

Mental träning som följeslagare genom livet

Malin Lake har deltagit i fem världsmästerskap i handboll och har också varit aktuell för VM i fotboll. Hon blev känd efter att ha tagit SM silver på 1500 meter första gången hon prövade på löpning. Hon har i många år samarbetat med Lars-Eric bl.a. i universitetets satsning på ett Olympic support center

Det känns fantastiskt roligt att få skriva i den här boken, då det känns som jag haft en ”relation” till Lars-Eric hela mitt liv. Det började med att vi bodde grannar i Brickeberg under min uppväxt i början av 70-talet. Det låg en mystik i det Lars-Eric jobbade med, då mental träning inte var etablerat som begrepp och då gemene man inte visste vad det innebar. Vi barn upplevde det som en frizon att komma hem till Lars-Eric och hans barn då det inte fanns samma ramar och regler som gällde i de flesta andra hem, utan ”allt var möjligt”.

Jag själv har, från barnsben, alltid varit otroligt tävlingsinriktad, då jag är uppvuxen med två äldre bröder i en idrottsfamilj. Har provat i stort sett alla sporter som finns, men till slut blev det handboll och fotboll, fram till 18 års ålder då jag valde handbollen fullt ut. Då jag kom med i juniorlandslaget ökade kraven, både från mig själv och andra och jag kände att jag behövde redskap för att hantera prestationskraven.

Då dök Lars-Eric upp i mitt liv igen, genom både litteraturen, kassetband och i föreläsarsammanhang. Det gjorde att jag fick insikt om att det inte bara var jag som kände på det här viset, och möjlighet till att hantera mina prestationskrav på ett bra sätt. Med hjälp av träning, såväl fysisk som mental, lyckades jag ta mig hela vägen till toppen och där ha rätt redskap att

Problemet under den tid jag var som mest aktiv var att man ofta "blev sin prestation" dvs man mådde som man presterade.

hantera pressen med. Problemet under den tid jag var som mest aktiv var att man ofta "blev sin prestation" dvs man mådde som man presterade. Spelade man bra mådde man bra och spelade man dåligt mådde man därefter.

Mot slutet av karriären fick jag möjlighet att jobba på Olympisk Support Center, OSC, där Lars-Eric tillsammans med Olle Anfelt och Nils-Egil Rosenberg lyckats etablera Örebro som lite av ett Mecka inom idrottspsykologin. I stort sett alla de stora namnen inom ämnet drogs hit. Det var någonstans i detta skede som mitt intresse för att hjälpa individer att nå sin fulla potential väcktes.

Efter min aktiva karriär har jag jobbat rätt många år som elittränare inom handbollen. Har ständigt känt att många av de största talangerna aldrig når sin fulla potential, ofta p g a för höga prestationskrav.

Min senaste relation till Lars-Eric har kommit i och med att jag bestämt mig för att certifiera mig som coach med fördjupning inom mental träning och NLP, för att idag jobba fullt ut med detta inom elitidrotten.

Då jag gick coachutbildningen trodde jag att jag främst skulle gå den för att hjälpa andra att utvecklas. Det jag inte förstod var vilken fantastisk möjlighet till personlig utveckling det blev, tack vare en bra utbildning med fantastiska coacher i Lars-Eric och Elene Unestål.

Tack Lars-Eric och Elene för fantastiskt givande utbildningar! De har fått mig att förstå vad jag verkligen vill jobba med.

MAGNUS SWARTLING

Dit fokus siktas, energin riktas av

Magnus Swartling är tillsammans med sitt lag en av världens framgångsrikaste curlare med tre VM guld och 2 EM guld och ganska många VM och EM silver.

Större delen av mitt och mina lagkamraters liv planerades fram till 2006 utifrån curlingen. Vår gemensamma satsning gav ett enormt fokus på vad vi skulle göra. Vårt fokus var en helt avgörande faktor för vår framgång. För det är tankarna du låter stanna kvar i huvudet som blir ditt fokus och det ger dig ditt resultat. Det sammanfattas bra i rubriken; dit fokus siktas, energin riktas. Svårare än så är det egentligen inte. Får du inte de resultat du vill behöver du fundera på var du har ditt fokus. Detta ska handla om min personliga erfarenhet av det mentala spelet och den mentala träningen. För min del har jag fått min mentala träning genom tusentals timmar av praktisk erfarenhet. Jag har fått vara med om den största glädjen flera gånger, att tillsammans med mina bästa vänner och lagkamrater få lön för mödan. Att bli belönad för alla timmars träning, resande och matcher på kalla och otillgängliga ställen. Jag har också fått vara med om besvikelsen som idrottsperson, att vid viktiga tillfällen inte alls prestera på det sätt som jag vet att både jag och laget har kapacitet till.

Laget

Jag och mina lagkompisar Peja Lindholm, Tomas Nordin och Peter "Nappe" Narup skapade ett av curlingvärldens mest framgångsrika herrlag genom tiderna. Tillsammans vann vi tre VM och några VM-silver, två EM-guld och ganska många EM-silver. Vi har också spelat tre OS. En sak som jag också är

mycket stolt över är att vi vann nio raka svenska mästerskap. Jag, Peja och Nappe har också vunnit Junior-VM. När Tomas kom in i laget 1991 visste vi att det var rätt. Det var den sista pusselbiten som vi behövde. Tomas smälte in bra och vi fyra utvecklades till ett stort lag.

Jag har, sedan jag fick den här fantastiska möjligheten att skriva i denna bok, funderat mycket på vad som gjorde oss så bra och hur det mappar in mot mental träning. Eftersom vi egentligen aldrig, med ett undantag, systematiskt tränat på ett sådant sätt som Lars-Eric visade när jag gick hans coachingkurs kan jag säga att vi inte har tränat systematiskt på det sättet. Däremot har vi – med Livet (Idrotten) som ”lärobok” lärt oss att identifiera och träna önskvärda tankar, känslor och handlingssätt.

Vi gjorde det på ett annat sätt. Vi gjorde det ”the Team Lindholm way”.

Förklaringsmodellen

Det vi gjorde kan förklaras på två sätt. Vi hade en systematik i det vi gjorde som sammanfattas enligt Planera, Utföra, Analysera och Justera. Hela vår karriär har följt samma procedur oavsett om det har handlat om en säsong, en tävling, en match eller en träning. Hela proceduren födde ett beteende som gav oss systematik att hantera tankar, känslor och beteenden. Det gav oss ett sätt att förhålla oss till det vi gjorde. Det var inte en fråga om rita, gissa, spring utan ett systematiskt arbete för att hitta optimala förutsättningar för att bli så bra som möjligt.

Sedan har vi Lars-Erics SMAK-faktorer. Dessa faktorer är en modell som förklarar vad som skapar framgång och då inte bara inom idrotten. SMAK står för självbild, målbild/motivation, attityd och känsla/kontroll. Resten av min berättelse kommer att utgå från dessa fyra faktorer.

Självbild (självförtroende & självkänsla)

Det första svaret som dök upp på min fråga om varför vi blev så bra, var att vi var en grym lagmaskin. I grunden hade vi en mycket stark tro på oss själva och vår förmåga. Om det var jämnt i slutet av en match var det oftast vi som vann. Vi kunde helt enkelt uppbringa en enorm kraft tillsammans. En av orsakerna till denna kraft var att det fanns utrymme att våga vinna.

Detta var klart från dag ett då Tomas kom. Jag bytte position från trea till tvåa. Tomas, som var skipper i sitt lag, blev trea hos oss och viceskipper. Vi bestämde att oavsett hur det går för oss kommer vi att hålla fast vid denna turordning. Vi trodde på laget och på den nya spelordningen. Vi visste att det kunde behövas tid och då måste det finnas utrymme att jobba ihop oss.

Att ha trygghet i rollerna är en mycket viktig del för att bygga en stark enhet, oavsett om det handlar om idrott eller inom näringslivet. Vi var ett tufft lag att möta för vi tog plats på banan och vi vek väldigt sällan ner oss. Den mentala tuffheten lade vi grunden för 1992. Vi skrapade ihop våra besparingar och Peja fick till och med sälja sin bil, för vi skulle till Kanada och turnera runt i tre månader. Vi tänkte att om vi ska bli bäst då gäller det att möta det bästa motståndet.

1990 hade vi spelat junior-VM i en liten ort utanför Winnipeg som heter Portage La Prairie och bodde då hos Barry och Diane Sadler. Nu utgjorde deras hus basen för vår drömresa. Om man någon gång ska arrangera en teambyggande aktivitet kan jag rekommendera detta koncept. Tre månader tillsammans, i princip 24 timmar om dygnet. Hos Barry och Diane hade vi i alla fall två rum, men när vi bodde på hotell hade vi bara råd med ett rum. Jag är dock tacksam för queensize-sängar och att vi oftast hade ett eget täcke. Naturligtvis slog det gnistor ibland, konstigt vore det väl annars. Men vi redde alltid ut det

Att ha trygghet i rollerna är en mycket viktig del för att bygga en stark enhet.

på något vis. Att på detta sätt få lära sig om varandra, var gränserna går, vad respekt betyder och utifrån det bygga upp laget är en fantastisk erfarenhet. Att spela mot de bästa höjde verkligen vår lägstanivå. Tuffheten fick vi verkligen och när vi hade torskade en match kom förr eller senare det bevingade uttrycket, ”äh, vi behöver tuffheten grabbar”. Tuffa blev vi, för när vi kom hem hösten -92 vann vi både elitserien och SM och kvalade in till vårt första herr-VM i Geneve och herr-EM i Leukerbad.

Målbild/motivation

Vi var otroligt målmedvetna. Det fanns inte något som kunde rucka på det vi hade sagt att vi skulle göra. I planeringsfasen tittade vi på hur vi ville ha det. Målbilden av den kommande säsongen lät vi inte begränsas av yttre faktorer, som exempelvis pengar. Vi utgick ALLTID från det vi tänkte var bästa tänkbara planering för att nå våra mål.

När det var gjort tittade vi på vad vi behövde för att realisera planen. Ibland kunde det bli lite jobbigt, som när vi på ett upptaktsläger av säsongen i Sollefteå kommer fram till att det

saknas cirka 150 000 kronor. En för oss ofantligt stor summa pengar. På något sätt så löste det sig, utan att vi behövde kompromissa på ett optimalt upplägg. För när väl siktet är inställt och låst på målet, då brukar det alltid lösa sig. Om orsaken är tillräckligt stark, då kommer ”hur” som en uppenbarelse. Planeringsfasen slutade alltid med ett dokument över kommande säsong där vi beskrev vad vi hade kommit överens om och vad vi ville uppnå. Något vi pratade mycket om och som vi alltid ville uppnå var glädje, att ha roligt.

Precis som Anthony Robbins säger *”Achievment without fulfillment is true failure”*. Vi ville ha något mer än bara segrar. För oss var medaljerna inget värda om vi inte hade glädjen.

I utförandefasen hade vi ett dokument som vi fyllde i inför

Målbilden av den kommande säsongen lät vi inte begränsas av yttre faktorer, som exempelvis pengar.

en tävling. Det syftade till att var och en skulle fundera igenom sina egna förutsättningar inför att prestera. Både för den tekniska delen och den mentala. Hur kändes det att åka iväg? Hur var stödet hemifrån? Hur kände vi oss fysiskt? Detta delade vi med oss av till varandra så att vi visste utgångsläget för laget. Här skapade vi en gemensam plattform inför varje tävling för att möjliggöra bästa möjliga prestation. Detta arbetssätt gjorde att vi kunde ta hand om rätt dramatiska händelser.

Inför EM i Sofia 2004 satt vi i lobbyn på hotellet för att prata igenom läget inför tävlingen. Resan hade gått bra. Stämningen var bra men föll rätt platt när Tomas började med att säga ”*jag är inte särskilt motiverad inför tävlingen!*”. Hade vi inte haft vanan att dela våra tankar och känslor inför en prestation med varandra hade ett sådant uttalande blivit katastrof. Istället för katastrof pratade om vi om det och vi kom fram till att det var modigt att berätta det. Tryggheten i laget gav utrymme att blotta sig och det gav styrka. För Tomas blev det en lättnad att vi visste hur han kände. Hur gick det då? Vi gjorde ett fantastiskt EM där vi till slut fick se oss besegrade i en skiljeomgång i finalen mot Tyskland.

Attityd

Vi tog det vi gjorde på allvar. Detta gjorde att vi alltid genomförde det vi hade sagt att vi skulle göra. Viljan att förbereda oss var nästan större än vilja att vinna. Vår attityd var att fokusera på det vi kunde påverka. Resten, sådant som stod utanför vår kontroll, försökte vi inte lägga någon energi på. Förluster kunde vi ta, men inte slarv. Just kring attityden, vår inställning, är det för mig framför allt två saker vi hade bestämt oss för att inte göra. Det var absolut förbjudet att ”onda”. Det innebar att vi inte fick önska att det skulle gå dåligt för någon annan så att vi kunde vinna fördelar. Det var vi som var kraften, det var vi som skulle

Vår attityd
var att
fokusera på
det vi kunde
påverka.

skapa våra egna förutsättningar. Motståndaren fick gärna göra något bra, för då fick vi verkligen bekänna färg och göra något ännu bättre.

Känsla/kontroll

”Vi ska känna oss som kungar!”. Det var ett uttryck som Peja körde med. När det gällde att skapa bilder och känslor var det oftast Peja som visade vägen. Vi jobbade hårt tillsammans för att i alla lägen ha en bra känsla. I början av karriären var vi rätt

”Vi ska
känna oss
som kungar!”

fokuserade på teknik. Redan -92 i Kanada såg vi en gubbe slajda som en köttbulle. Den köttbullen satte vi sedan i halsen när vi fick veta att han låg i topp på intjänade pengar i Kanada de senaste åren. Det kom dock att dröja några år innan vi släppte teknikfokus till förmån för känsla, att låta

kroppen sköta det vi hade tränat under så många år. Inom mental träning kallas det automatisering. Det var också efter det som vår karriär lyfte på riktigt.

När du står inför en prestation är din teknik som den är. Din enda uppgift är att ha fullt fokus på resultatet som du vill åstadkomma. Nirvana är att hamna i zonen, för där är det helt fantastiskt. Det spelar ingen roll vad som begärs av dig, stenen hamnar där den ska utan att du tänkt teknik. Det är bara resultatet som räknas. En annan sak som bygger känsla är kläder. På isen hade vi självklart alltid likadana spelkläder, men vi hade det också utanför isen. Det fyllde två syften. Det första syftet var för oss själva. Att ha likadana kläder även utanför isen ökar känslan av lagtillhörighet. Oftast när vi reste hade vi våra lagkostymer och det gav en riktigt skön känsla. Det andra syftet var att det skapade respekt hos andra. När fyra personer kommer i likadana kostymer märks det.

Jag vet inte hur många gånger vi har fått fördelar på exempelvis flygplatser tack vare detta. Vi har blivit uppgraderade till första klass på Atlantflygningar och på väg till OS i Salt Lake

City fick vi skjuts genom hela JFK-flygplatsen, inklusive förtur i säkerhetskontrollen. Det hade vi aldrig fått utan våra kostymer.

Att prata om känslor och inte nämna känslan när du står högst upp på pallen är omöjligt. Att vi fick göra det tre gånger i VM-sammanhang är fantastiskt. När vi vann första gången 1997 var det 20 år sedan Sverige vunnit. Att vi sedan vann två gånger till inom sju år och skrev in oss i historieböckerna, det är något som kommer kännas fantastiskt resten av livet. Jag har under skrivandet på kort tid återupplevt många känslor och händelser från curlingkarriären. Det har varit otroligt kul att minnas och reflektera över det vi gjorde. Som avslutning på delen om känsla vill jag ge uttryck för den största känslan av alla; tacksamhet. Jag vill passa på att uttrycka min tacksamhet till Peja, Tomas och Nappe för det vi åstadkom tillsammans. Alla segrar och allt roligt vi har gjort och upplevt utanför isen. Jag vill också säga till våra trognaste fans, våra familjer, att det stöd ni gav och den gemenskap vi skapade tillsammans är något jag alltid bär med mig.

Avslutande ord

Jag satt i en vedeldad bastu i början av augusti. Med mig i bastun var min dotter Sofie, 4 år, och Sofies kusin Carl, 5 år. Njutningen av att vara i en bastu är för mig stillheten, värmen, tankar som flödar och att få känna svetten rinna. Med två småbarn i en halvuppvärmd bastu är det bara att inse att njutningen får bestå av lite andra saker, som samvaro och skratt. Jag gjorde dock ett trevande försök att få lite stillhet genom att be barnen ta det lite lugnt, så att vi kunde höra hur elden sprakade i kaminen. Då börjar Sofie fnittra lite och säger till sin kusin *"Carl, luta huvet bakåt, blunda och snappla av."* Jag började asgarva på en gång och vips så var stillheten försvunnen och kom inte tillbaka mer på den bastustunden. Snappla av! En fyraåring som lär en femåring den ädla konsten att slappna av, fantastiskt! Varför berättar jag den här historien? Jo, för att i vardagen kan det

vara just i sådana situationer som den mentala träningen behövs som mest. Situationer där din önskan om hur verkligheten ska vara inte överensstämmer med hur det blir, det kan vara stressande och locka fram känslor som frustration och irritation. Att i det läget kunna ta emot det du känner och hantera det på ett rationellt sätt, det kräver träning. Det är lätt att tro att mental träning först och främst hör hemma inom idrotten. För mig handlar den mentala träningen om att hjälpa fler att må bättre. Mår du bättre så presterar du bättre, oavsett om det gäller arbete, idrott eller familjeliv.

Så njut av livet, för det är fantastiskt och kom ihåg att ”snappla av” då och då.

ANNIKA HARRSJÖ

Kroppen gör det som hjärnan säger

Annika Harrsjö tillhör dom som i likhet med Ingmar Stenmark själv kom på de mentala principer och den mentala träning, som leder till framgång. Idag kan hon som internationell coach dra nytta av sina erfarenheter för att på ett mer medvetet och insiktsfullt sätt använda den mentala träningen för att hjälpa andra.

Starten

Anledningen till att jag började träna mentalt var att jag i början var så nervös inför matcher. Min upplevelse då var att jag dränerade mig själv på energi och när matchen väl startade var jag redan trött. Jag hade heller inga tydliga mål och därför var det svårt att se hur jag skulle kunna vinna mina matcher.

Wien, VM final år 2000

Jag stod mitt emot min motståndare med total fokusering. Det som existerade just där och då var jag och min motståndare. Jag hörde inte publikens rop och inte heller min tränares ord och uppmaningar innan start. Jag var 100% fokuserad och jag var taggad till tänderna, taggad men ändå lugn. Jag var där och då och fullständigt närvarande.

Jag hade nått VM final i sport jujutsu år 2000 och jag var fullständig redo. Även om jag kände en viss nervositet behöll jag lugnet. Jag var lugn för jag visste att jag skulle vinna matchen. Domaren satte igång matchen och nu var det igång. Motståndaren slog och jag duckade. Jag slappnade av och lät kroppen bara agera. Motståndaren slog igen, nu mot ansiktet och jag tog tillfället i akt och gick in på kroppen och gjorde ett kast. Jag minns att jag hela tiden kände vad mitt nästa steg var och jag hade ett grymt ”flow”. Jag minns också den positiva känslan i kroppen och jag kände mig så stark.

Det var en tuff match, det kan ingen säga något annat om. Vi tog båda mycket stryk och vi båda kämpade både fysiskt och mentalt, men det som var påtagligt var att jag behöll lugnet under hela matchen och andades på. Minut för minut jobbade jag mig igenom matchen med fokus på det min kropp och mitt huvud så länge hade tränat inför. Plötsligt kom läget jag väntat på. Situationen där jag hade sett mig vinna! Det var som om jag hela matchen bara väntat på rätt tillfälle. Jag tvekade inte en sekund utan det var som att kroppen visste vad den skulle göra. Armlåset satt som ett ”smäck” och min motståndare var tvungen att ge upp och ”klappa av”. Jag hade vunnit VM!! Känslan var euforisk och hela kroppen skrek av glädje. Ändå hade jag vetat det hela tiden. Att jag skulle vinna matchen och mitt VM guld.

Ett år innan VM skulle gå av stapeln började jag tänka i bilder

Under hela det förberedande året inför VM hade jag mentalt förberett mig inför matchen genom att se matchen i huvudet om och om igen och jag såg även på vilket sätt jag skulle vinna.

Min hjärna hade redan vunnit VM-finalen flera gånger, och därför kände även kroppen sig så lugn och fokuserad när den riktiga VM finalen kom.

Min hjärna hade redan vunnit VM-finalen flera gånger, och därför kände även kroppen sig så lugn och fokuserad när den riktiga VM-finalen kom. Kroppen agerade efter hur jag hade föreställt mig matchen i hjärnan.

Ett exempel på min mentala träning var när jag skulle sova för natten. Jag låg i sängen och slappnade av och i huvudet såg jag bilder på mig själv och hur jag vann VM. Jag såg hur jag agerade i olika matchsituationer och hur jag alltid vann dem. Jag såg mig själv göra olika grepp, sparkar, slag och kombinationer som ledde fram till att jag hela tiden vann. Min kropp upplevde en positiv känsla varje gång jag vann. Jag ”tog in” känslan

i kroppen, och ibland kom jag till och med på mig själv att jag låg och log. I mitt huvud såg jag mig alltid vinna! Den här positiva känslan av att vinna tog jag även med mig in i ”dojon” på träningarna. När jag under en träning förlorat en match eller matchsituation gick jag sedan igenom den på kvällen när jag låg och slappnade av i sängen. Jag såg exakt samma situation, men istället såg jag mig vinna. Jag agerade helt enkelt annorlunda, med ett annat grepp eller slagkombination som fick mig att få övertaget och slutligen vinna. Så där höll jag på. Kväll efter kväll. Månad efter månad. Slutligen hade jag en stark positiv känsla av oövervinnerlighet. Samtidigt var jag ödmjuk inför varje träning och match för att jag ville hela tiden utvecklas och lära mig mer. För att ständigt förbättras.

I mitt huvud
såg jag mig
alltid vinna!

Min träning bestod även i löpning för att öka konditionen och min uthållighet. När jag var ute och löpte i spåret hade jag en affirmation (några positiva ord) som jag upprepade för mig själv när jag blev trött eller inte var på humör att springa. Min affirmation bestod av ord som betydde att jag nått VM finalen. Jag sa orden om och om igen under löpningen. De fick mig att se mitt mål och att jobba vidare när det kändes tungt. Orden, eller mina affirmationer gjorde alltid att jag orkade springa lite längre, eller lite snabbare. Jag fick helt enkelt lite extra kraft och extra ork.

För mig har mental träning betytt oerhört mycket. Med hjälp av den mentala träningen vann jag VM i sportjudo. Av min mentala träning fick jag ett lugn och en styrka som gjorde att jag kunde fokusera och prestera när det väl gällde. Mental träning har varit oerhört viktig för mig och min karriär. Den hjälpte mig även att fokusera på mitt mål och slappna av när det väl gällde. Samt att bygga upp en positiv känsla som gjorde att jag orkade träna hårt under vägen till VM. Den mentala styrka jag kände inför VM byggdes på ytterligare genom att jag hade en tränare som trodde på mig till 100%. Hans styrka och tro på

att jag kunde vinna VM smittade på något sätt av sig och även detta var viktigt för mig. Även efter min kampsportskarriär har jag haft nytta av mental träning i många olika situationer och sammanhang. Till skillnad från den fysiska träningen så varar ju den mentala träningens effekter hela livet.

VIKTOR JANSSON

Min sport – mitt kall

Boken tänkte fokusera exemplen på lagidrotter och motorsporten men i sista stund beslöts att också ta med några exempel från lite udda sporter (Bodybuilding, djupdykning och trupp gymnastik).

Trupp gymnastiken är mitt kall, min livsuppgift. Jag är en sen fågel om man pratar i gymnastiktermer, där de flesta börjar redan som barn. Det är enorma krafter som ska bemästras i grenarna *tumbling* och *trampett* samtidigt som man ska kunna utföra samtliga delar i ett *fristående*. Det finns något som vi gymnaster kallar för ”gympabubblan”. Man kan säga att det är som att man slungas in i en helt annan värld där alla är som en enda stor familj och att man släpper lite vad som händer runt omkring och bara andas gymnastik för en stund. Den mentala träningen har gett mig erfarenheter som bidragit till att jag idag snabbare kan parera nedgångar i livet, samtidigt som jag kan njuta av uppgångarna. Det har fått mig att inse vikten av att ha många tankstationer i närheten när livet inte går i den riktning som man förväntat sig, för att man snabbt ska få tillgång till ny energi. Jag har lärt mig att om man ler mot livet så ler det tillbaka.

Det var just det jag gjorde när jag kom i kontakt med Skandinaviska Ledarhögskolan (Jan Alriksson), i Örebro, som nu har gett mig möjligheten att få vara ett exempel från gymnastiken i denna bok. Det roliga med Janne var att han tänkte nobba mig först när jag skrev hur jag ville till landslaget och att jag var beredd att lägga allt krut jag hade i kanonen, att det var nu eller aldrig. Men han såg någonting i mig. Det måste ha varit entusiasmen, ambitionerna och järnviljan att göra dröm till verklighet som fick honom att ändå välja att satsa på mig och för det är

Det är mäktiga grejer det här med mental träning och det häftiga med hjärnan är att den inte kan skilja på verklighet och fantasi.

jag oerhört tacksam. Mycket av det vi jobbar med är Lars-Eric Uneståhls principer enligt Janne.

Det är mäktiga grejer det här med mental träning och det häftiga med hjärnan är att den inte kan skilja på verklighet och fantasi. Där är den mentala träningen ovärderlig. Den hjälper mig både att stärka min redan kristallklara målbild av landslaget och ger mig också verktyg, som får mig att gå in i en känsla där alla rädslor är lamslagna och ingenting annat än det jag

lever och andas i den stunden spelar någon roll – Det är bara jag och redskapet och min kropp, som ska utföra voltserierna, som existerar. Det gjorde Janne genom att via hypnos kommunicera med mitt undermedvetna och baka in de bästa känslorna som en ”kinestetisk trigger”.

Jag brukar prata om ”gymnastikförståelse”. Det handlar om att förstå orsaken till alla träningsmoment och att vara målmedveten nog att verkligen utnyttja varje försök och all feedback från tränaren för att komma närmare målet! Med Jannes fantastiska hjälp gick jag från tvivel på den egna förmågan till laserfokus genom att låsa in allt negativt som hållit mig tillbaka, och slänga nyckeln (speciell övning), till att skriva kraftord

som **säker, självkänsla, snabb** och **vinnare** på mina kläder med en imaginär färgpenna. Det har verkligen gjort underverk för min aktuella gymnastikkarriär.

Redan efter några träffar började mina tränare fråga vad som hänt och mitt svar var enkelt – mental träning. Ju mer jag övar desto mer blir mina mentala förmågor automatiserade och ju duktigare jag själv blir som gymnast desto större växer respekten för alla otroliga gymnaster som dagligen kämpar för att bli bättre än vad de var dagen innan. Att ha kontroll över mina egna tankemönster och själv kunna bestämma vilka tankar som är välkomna gör att jag blir som jag tänker och kan vara

bäst när det gäller i alla sammanhang i livet. Det är magiskt att kunna styra hur jag mår och bestämma precis hur långt jag vill gå inom sporten. Framgången sitter i huvudet, inte bara i kroppen så med hjälp av den mentala träningen ser jag fram mot framgången både i gymnastiken och i livet.

LARS-GUNNAR SOLIN

Mental träning i Idrott och Hälsa

Lars-Gunnar Solin är förmodligen Sveriges mest kände GIH-lärare inte bara för de över 40 år han undervisat elever inom både idrotten och hälsan utan också genom sin egen idrottsbakgrund (tennis, bordtennis, fotboll, ishockey, och många andra sporter), sin verksamhet som tränare (fotboll, ishockey, volleyboll, m.m.) på elitnivå, sin verksamhet som idrottsreporter, m.m.

Jag fick redan som nybliven lärare på GIH i Örebro kontakt med Lars-Eric Uneståhl, som hade fått en tjänst vid högskolan (Örebro universitet) och vi startade ett samarbete som fortfarande pågår. Jag fick förmånen att följa utvecklingen av den mentala träningen från starten på 70-talet och fick genom den en helt annan och bättre förståelse för det jag hade upplevt under min egen idrottskarriär.

Undersökningar

Mental Träning blev sedan inte bara en viktig del i utbildningen av idrottslärare utan också ett kärt område för de specialarbeten som våra elever skulle göra.

Genom åren gjordes tillsammans med Lars-Eric ett 40-tal uppsatser, som fick stor betydelse i den starka utvecklingen av Mental Träning i Teori och Praktik som skedde under 70- och 80-talet.

För att bara nämna några få exempel:

- En studie i samband med vinterutbildningen i Idre visade att det bästa av sju sätt att åka nerför en slalombacke var att skapa en mental bild av åket, göra ett par ”mentala åkningar” för att sedan överlämna till kroppen och medan kroppen åkte ner – vissla eller nynna på en melodi
- En undersökning av 200 fotbollsmatcher i högsta serien visade

att sannolikheten för ett nytt mål inom 5 minuter var signifikant högre för bägge lagen

- En undersökning av straffskott i basket visade att de som kastade 30 mentala kast per dag (i sitt mentala rum) förbättrades lika mycket som de som fysiskt sköt 30 straffskott.
- En undersökning vid SM i utförsåkning visade att de bästa åkarna hade mer lika tid i sina mentala och fysisk åk jämfört med sämre åkare
- Undersökningar av IPT (det ideala Prestationstillståndet) visade att i den bästa inställningen låg en vinstsannolikhet på .45, medan både en hög och en låg sannolikhet sänkte prestationen. Detta gällde innan mental träning medan prestationen höjdes vid större utmaningar efter genomgången mental träning.
- Undersökningar i simning och bandy visade att IPT kunde förstärkas genom en ton, som under hypnos betingat till en känsla av flow.
- En annan undersökning av IPT visade att den maximala isometriska styrkan kunde ökas utöver ”normalt maximum” genom inducering av posthypnotiska tillstånd av en förbättrad självbild och av en optimal målbild.

GIH-eleverna

Många är de idrottslärare, som vittnat om vilken nytta man haft av den mentala träningen i skolan och många är de aktiva och tränare, där Mental Träning kommit att spela en roll både i deras professionella och i deras privata liv. En av mina första elever var Sven-Göran Ericsson (Svennis) och han har under åren gett mig många exempel på vikten av den mentala träningen. När jag besökte honom i England under den värsta mediestormen så frågade jag honom hur han kunde vara så lugn oavsett vad som hände på fotbollsplanen eller vad som stod i tidningarna. Hans svar hade alltid att göra med sin egen användning av den mentala träningen.

Mental träning och rehabilitering

En av de undersökningar vi gjorde skedde i samarbete med vår tidigare landslagslöpare Bo Althoff ("Mellerudsexpressen" som hade blivit överläkare på ortopedien på RSÖ/USÖ).

Den första studien tittade på effekten av mental träningen på rehabiliteringen efter ortopediska operationer. Resultatet blev att en signifikant förkortning av den postoperativa fasen (snabbare rehabilitering)

Vi utgick från detta och startade med Bosses hjälp en avdelning för rehabilitering med hjälp av Mental Träning vid Högskolan. I denna ingick också principen av "tillståndsbunden inläring", dvs att lärandet sker bäst i den rätta "tillämpningsmiljön", dvs att rehabiliteringen bör ske i en frisk och inte "sjuk" miljö.

Bosse fick därför ta av sig sin vita rock och rehabiliteringsmiljön på högskolan utformades så friskt och så målrelaterat som möjligt. Att tillämpa principen om tillståndsbundna inläring innebär inte bara att hälsorelaterade problem bör bearbetas i en frisk miljö utan att idrottsträningen bör göras så tävlingslik som möjligt (modellträning) eller att Ett lärande för livet bör ske i livet. Det sista ligger bakom distansutbildningen i Mental Träning, där allt material skickas hem till eleven och där varje deltagare bestämmer studie start och studietakt och där varje inlärd princip samma dag kan tillämpas i familj och jobb.

Projektet byggde också på utmaningar, ansvarstagande och "empowerment" med en obegränsad tilltro till klientens resurser, något som fick klienten att identifiera, upptäcka och utveckla de resurser som behövdes för att nå de djärva och utmanande hälsomålen.

Rehabilitering
bör ske i en
frisk och inte
"sjuk" miljö.

Australien

När jag så fick möjlighet att efterträda Lars-Eric efter hans års-långa gästprofessur i Australien (där han introducerade den

mentala träningen både inom idrotten och utbildningen) tog jag med mig det framgångsrika rehabiliteringsprojektet och utvecklade det ytterligare. Modellen kom där att kallas för "Örebromodellen". Vid återkomsten till Örebro ett år senare kom modellen (som i Sverige intressant nog kom att kallas för Adelaidmodellen) tillsammans med den mentala träningen att ligga till grund för den treåriga utbildningen i Hälsoutveckling, som blev en populär kurs vid Högskolan i Örebro och sedan Örebro Universitet.

Hälsoutvecklare

Att vi valde ordet "Hälsoutvecklare" för den nya professionen hade bl.a. att göra med den mentala träningens utvecklingsmodell och "Idrottsmodellen", som innebär att man fortsätter att utvecklas även om det inte är något fel på nuet. Den gamla utbildningen i hälsa byggde mycket på det Uneståhl kallade för K-modellen (Kliniska, Kritik- eller Klagomodellen) där det var problemen, felen, kriserna som var främsta grogrunden till förändringar. På hälsoområdet innebar detta att hälsoåtgärder framför allt var reaktiva och inriktade på åtgärder som sattes in i samband med hälsoproblem.

"PÖTT-principen"

Uneståhl hade också under 80-talet påvisat det låga sambandet mellan "framgång i skolan/högskolan" och "framgång i livet" och påvisat att man måste Praktisera, Öva, Träna och Tillämpa

PÖTT-principen:
Praktisera
Öva
Träna
Tillämpa

– "PÖTT"-principen för att på det sättet föra över Kunskap (redovisat vetande) till Kompetens (hur man lyckas i de livssituationer man möter). "PÖTT" och inte minst den mentala träningen kom därför att också utgöra en viktig del av den nya hälsoutbildningen (20 av de 120 poängen användes till Mental Träning).

Alla vinnare

Jag var ju från början en tävlingsmänniska enligt den gamla och tyvärr fortfarande vanliga definitionen: ”Tävling är en kamp mellan mig och någon annan” (mitt lag/land – andra). När jag började arbeta efter den mentala träningens definition: ”Tävling är en kamp mellan mig och mål som jag bestämt och som jag kontrollerar”, en definition som kan göra alla till vinnare, så har mitt arbete både i idrotten och i utbildningen (målrelaterade istället för relativa betyg) blivit mycket roligare.

Från idrotten till näringslivet

Jag har under de sista 2 decennierna fått allt flera uppdrag från företagssidan, alltifrån styrelseuppdrag till arbete med medarbetarna. Även på det området har den mentala träningen varit till oerhört stor hjälp. Den processorienterade och arbetsplatsrelaterade utvecklingsträningen, som knyter ihop lärandet och livet (LÄRA i/om/för/från/LIVET) har visat sig betydligt effektivare än det gamla sättet där man skickade iväg folk på kurs – för att efter kursen återvända till sitt gamla tanke- och handlingsätt.

Till slut

Många metoder blir flugor och dagsländor som varar kort tid och försvinner och bleknar men min fasta övertygelse är att mental träning bygger på så självklara och effektiva principer att den kommer att fortsätta att spela en viktig roll under många kommande generationer både för den enskilda människan och för samhället i stort.

LARS-ERIC UNESTÅHL

Mental träning inom motorsport

Vi avslutar boken men några uttalanden från racing. Vi har valt motorsporten för att det representerar ett område där det har talats minst om mental träning. Det kan bero på att man felaktigt uppfattat motorsporten som en sport, där det mentala betyder långt mindre än yttre faktorer som materialet eller teamet.

Även om materialet i motorsporten betyder mer än i de flesta andra sporter så är mentala förmågor som koncentrationsförmåga, mental tuffhet, uthållighet, beslutsförmåga, m.m. oerhört viktiga i motorsporten.

Under Uppsalatidengjordevi psykofysiologiska mätningar på Ronnie Pettersson och kunde visa vilka stora påfrestningar som kropp och sinne utsattes för under ett lopp, där pulsen kunde ligga på en mycket hög nivå i timmar. Jag fick sedan tillfälle att arbeta med Kenny Bräck, som kom att använda den mentala träningen för en mental styrka där han hade full kontroll över både tankar, inre bilder och känslor och där han utvecklade en koncentrationsförmåga oavsett hur mycket störningar som fanns runt omkring.

Kör man i hastigheter på ett par hundra kilometer och har andra bilar någon meter ifrån så fordras ett oerhört focus på uppgiften. Kan man då med hjälp av den mentala träningen få flyt så innebär det bl.a. perceptuella förändringar av t.ex tiden, vilket gör att man kan uppleva körningen i slow motion. Detta gör sedan att man får mycket mer tid att göra de manövrer man annars skulle ha svårt att hinna med.

När Kenny Bräck som förste utlänning och dessutom som rookie vann världens störst billopp, Indianapolis, så var en vanlig

Mentala förmågor som koncentrationsförmåga, mental tuffhet, uthållighet, beslutsförmåga, m.m. är oerhört viktigt i motorsporten

kommentar. ”Otroligt att man kan vinna ett sådant race första gången man försöker”. Nu var det inte första gången eftersom Kenny i sitt ”mentala rum” kört loppet hundratals gånger.

När Kenny råkade ut för den svåra olyckan använde han den mentala träningen för att påskynda läknings- och rehabiliteringsprocessen, vilket gjorde att han till allas förvåning på nytt kunde ställa upp i Indianapolis så kort tid efter olyckan. Kenny säger som Tomas Gustavsson och många andra stora idrottsmän att visst har den mentala träningen betytt mycket för framgångarna inom idrotten men det är ändå kanske det faktum att man kan ha nytta av den mentala träningen livet ut även när idrottskarriären är över och när effekterna av den fysiska träningen har upphört.

En annan som utvecklade samma mentala styrka som Kenny var Tony Richardsson. Han var den förste inom speedway som började använda sig av mental träning och exemplen är otaliga om den noggrannhet och disciplin han visade i träning och förberedelser och den mentala tuffhet han uppvisade i färden fram till fem VM-guld. Kenny upptäckte också Marcus Eriksson och skickade honom till oss redan som 15-åring för att lära sig mental träning. Marcus försvann dock snabbt ut i världen och fick tyvärr aldrig samman tid och möjlighet att lära sig den mentala träningen som övriga från motorsporten som medverkar i denna bok.

Det är en förmån att få överlämna nästa del av denna bok till vår medarbetare sedan över 20 år tillbaka: Jan Alriksson

JAN ALRIKSSON

Mental Träning i motorsport

Min bakgrund

Mitt arbete med mentala träning började redan 1984. Vid den tiden var jag i Televerket och ingick i en grupp som skulle föra ut målbilder och Uneståhls mentala träningsmodell till alla anställda.

Min utbildning i Mental träning fick jag först genom de kurser som Lars-Eric gav vid högskolan i Örebro och efter genom Skandinaviska Ledarhögskolan. Efter att ha läst PUMT 1987/1988 samt PTL blev jag senare år 1991 licenserad mental tränare. Är även certifierad international Coach.

Förutom att arbeta med motorsport och annan idrott har jag föreläst om mental träning från 1986 till dags datum. Jag har också haft förmånen att få jobba med mental träning både på individ och på organisationsnivå.

Mental Coach Idrott

Via Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum, EIC Svealand, Idrottens hus i Örebro började jag också arbeta som mental coach med idrottstalanger från närområdet. Målet då var att få en maximal mental effekt utifrån 5 st möten (5x1,5 timmar). Denna modell har jag sedan utvecklat tillsammans med några av Sveriges bästa racing förare (både inom bil och MC).

Jag vill framför allt nämna Thed Björk Bang-Melchoir, med vilken jag tillsammans har experimenterat fram ett mentalt racingkoncept som blivit väldigt framgångsrikt. Detta har i sin tur gett ingångar till STCC, GT Europa, Rallycross, Formel Ford, Formel BMW, Formel F3, Formel GP2, Formel F1, Roadracing, Enduro, Cross, Supercross etc.

Målet var att
få en maximal
mental effekt
utifrån
fem möten.

Samma koncept har även genomförts på andra idrottsgrenar exempelvis Golf, Tennis etc. Jag har även genomfört konceptet på musiker, sångare, estradörer samt enskilda individer som inte fungerat tillfredställande eller inte mått bra. Styrkan med detta mentala koncept är att på 5 st möten/träffar få en för klienten tillfredställande mental utveckling som leder till en förbättrad förändring i positiv riktning.

All kunskap inom det mentala området har jag fått via PUMT, PTL och LarsEric som har betytt otroligt mycket för min personliga utveckling inom området mental träning. För detta är jag honom evigt tacksam.

Filosofi/Metod – Träff 1

Konceptet bygger på att i första mötet (träff 1) låta klienten beskriva vilka problem som skall behandlas samt vilken målsättning som skall uppnås under dessa träffar. Ta fram klientens positiva framtidsbilder samt vilka orosbilder som bör neutraliseras. Att tillsammans med klienten utveckla och ta fram vilka personliga styrkor och möjligheter som behöver utvecklas för att nå de personliga målsättningarna.

Jag sammanställer för klienten vad vi kommit fram till och avslutar träff 1. För egen träning får klienten träningsprogrammet ”Avspänning” och boken ”Jo, Du kan!”.

Träff 2

Kort redovisning av träff 1 och eventuella justeringar. Sedan startar jag den mentala processen med avslappning, andningsövningar, etc. Därefter sker en neutraliserings process för att bli av med störande problem och orosmoment. När klienten upplever sig blank på orosmomenten sker en framtidsförflyttning där konkreta framtidsbilder tas fram. Därefter så lär sig klienten styra sina personliga styrkor exempelvis koncentration/fokusering, självkänsla, etc. via mentala triggers.

När det gäller motor görs en perspektivövning där den kom-

mande tävlingsbanan läses in enligt följande: Att mentalt från 30m höjd se banans struktur som ett vykort, Sedan från 10m höjd där den optimala linjen läggs ut. Till sist från 3m höjd där man flyger efter den optimala linjen och ev. justerar denna. Avslutningsvis sätter man sig i bilen eller på MC och kör in sig optimalt på linjen så att FörareFordon BanaOptimala Linjen blir en enhet. Nästa steg är att förstärka tryggheten genom att ”klä” fordonet med bra känslor (på vänster sida, höger sida, tak, huv, bakparti etc)

Jag brukar också lägga speciella triggers, som är kopplade till kval, då kvalet ofta är helt avgörande för min startpositionen och därmed och prestation i tävlingen. Sedan körs kvalet mentalt och därefter heaten med heattriggers där 3 viktiga skeende mentalt ingår: Mental start, mental omkörning och mental målgång.

När detta är gjort så förflyttas klienten till åskådarplats och ser sig själv genomföra dessa skeenden. Efter det får man ställa sig på pallplats för att därefter som åskådare se sig själv på pallplatsen. Jag brukar avsluta med att klienten är själv i ett rum med en stor TV. Här får klienten skapa en kort film om hur racet har gått på c:a 2 min med sig själv i huvudrollen. Därefter sätter man klienten mentalt vid sidan om TV:n. Då ser klienten inte filmen utan klienten fokuserar på sig själv som sitter och tittar på Tv:n Klienten blir också intervjuad och får frågan ”Vad har Du som inte de andra har”.

”Vad har Du som inte de andra har”.

Träff 3-5

Har i princip samma struktur med vissa justeringar. Jag brukar ha ytterligare en träff 6 om jag inte hinner med detta under träff 5 och det är att göra en personlig CD som klienten kan använda för varje tävling. Efter ett antal tävlingar behövs inte CD då är det mentala synsättet är inlärt och automatiserat. Ovan är kort beskrivning av den mentala processen när jag jobbar med

racings. När det gäller exempelvis Golf och Tennis är vissa delar med av ovan struktur medan det tillkommit delar som är speciella för dessa sporter.

Exempel från motorsporten

De sista åren har vi när det gäller motorsport hänvisat intresserade till Jan Alriksson, som med sitt speciella sätt att arbeta med mental träning har fått mycket goda resultat. Här följer korta vittnesbörd från några av hans adepter.

THED BJÖRK

Den Mentala Träningen har gett mig flow-känslan

Min mentala träning, som är skapad av Jan Alriksson, har gjort mig till en av Sveriges bästa racingförare. Jag har haft det stora nöjet att arbeta länge tillsammans med Jan Alriksson. Vi startade vår resa 2005 och nu 11 år senare har vi kommit väldigt långt.

Jag själv presterar bättre än någonsin och vi har förfinat alla små detaljer som vi jobbat med under lång tid. I början var jag fast besluten att hitta det lilla extra som skulle göra mig till en bättre tävlingsförare. Jag hade faktiskt ingen aning om hur mycket och i vilka områden den mentala träningen skulle påverka mig. I början som med allt annat så var det lite trevande och sökande. Vilka känslor påverkade mig under körning? Hur ska jag åka snabbare? Vad är det som styr, känslorna eller analysen? Jag har mött många som funderat på om det bara är att gasa och styra...

Det första som hände mig med den mentala träningen hade inget att göra med körningen på banan! Helt plötsligt kom jag till tävlingsbanan, utvilad, förberedd och full av energi. Energi

Jag har hittat mitt Flow i körningen och kommer dit genom de mentala tekniker som vi utvecklat.

som jag kunde använda när jag körde och det gjorde då att jag gjorde mindre misstag.

Så hur är det möjligt? Jag tror själv att det hör ihop med min egen självkänsla. Jag behövde inte längre vara nervös för att jag måste prestera på banan. Sedan alla bra känslor som Jan kopplat ihop med min körning gör att jag kan vara helt avslappnad och bara köra på känsla. Sedan har känslan stärkts och jag har bara blivit bättre och bättre. Jag har hittat mitt Flow i körningen och kommer dit genom de mentala tekniker som vi utvecklat. Jag måste faktiskt säga att jag är mycket imponerad av effekten av lång och disciplinerad mental träning.

Tack Jan, du är en otroligt stor del i alla härliga vinster på racingbanan!

EDWARD SANDSTRÖM

När jag mår bra vinner jag

Det var en tidig höstmorgon 1990. Min pappa Göran satt som vanligt bakom ratten medan jag satt med släckta ögon i sätet bredvid. Vi var på väg mot MKR-finalen i gokart. Det var här min mentala träning startade utan att jag visste om det. I passagerarsätet pågick ideligen träningen från tävling till tävling. Jag körde varv efter varv. Passerade motståndare. Klev upp på prispallen. Jag dagdrömde konstant om det jag gillade mest här i livet. Att köra gokart. Jag var 11 år gammal.

Idag har min barndomsdröm blivit verklighet och sedan fyra år tillbaka är jag så kallad fabriksförare hos Audi i Tyskland och tävlar framförallt med deras racingvariant, Audi R8 LMS i oli-

ka GT serier runt om i världen. Resan till fabrikskontraktet är värd en bok i sig, men jag ska ta upp lite delar om hur den mentala träningen påverkat mig och tagit fram det bästa ur mig.

År 2000 hade jag satt upp målet att vinna JTCC. Det var ett ganska naturligt och realistiskt mål. Och jag hade fått ett råd från en tidigare sponsor om att hålla blicken mer framåt och mindre i backspeglarna. Så stod det i alla fall på den present han gav mig efter säsongen. Då skulle jag kunna gå hur långt som helst i hans tycke.

Min mamma Annika, som kämpade mot sjukdom och värk under sitt liv, var en klok person. Hon kontaktade sin vän Lars-Eric Uneståhl och genom den mentala träningen lärde hon sig att gå igen och att kontrollera sina svåra smärtor. Jag fick lyssna på hennes CD-skivor och började drömma mig bort bakom ratten igen.

2001 vann jag mästerskapet och fler tävlingar än någonsin. Under alla år har jag fortsatt att till och från träna med CD-skivorna. Dock är jag idag så pass bra på att spela in banor att jag inte behöver någon CD till hjälp. Så det ligger något i att träning ger färdighet.

2002 plockade Volvo in mig i sitt STCC team efter att jag varit en av de mest framgångsrika unga förarna 2000 och 2001. Jag kommer ihåg att jag tränade mer mentalt på den tiden än fysiskt. Det gick bra. Jag lyckades vinna redan i premiären.

Efter det hade jag två tuffa år och mentalt gick jag i källaren totalt. Det berodde mest på att utmaningen blev för stor och att mitt fokus mer var på att jaga sponsorer än att förbereda mig för tävling. Jag var 23 år och trodde att jag skulle kunna vinna i en klass jag inte var beredd för och på europeiska banor som jag aldrig sett tidigare. Steget blev för stort och jag kämpade i motvind, men tack och lov gav jag aldrig vika och fick med mig en mängd erfarenhet.

Jag kommer
ihåg att jag
tränade mer
mentalt på den
tiden än fysiskt.
Det gick bra.
Jag lyckades
vinna redan i
premiären.

Likt 2000 var jag 2007 återigen chef över min egen satsning igen. Målbilden var glasklar. Jag skulle vinna Carrera Cup och jag skulle driva teamet som vilket företag som helst och det skulle gå med 200.000 kr i vinst. Det låter kanske konstigt men återigen blev det utdelning. Varje gång det där realistiska glasklara målet funnits, då har det mer ofta än sällan blivit utdelning.

Det var tajt efter några missar i början av säsongen, men viljan var större än rädslan. Och varje gång har jag varit helt utpumpad efter att målet nåtts. Till säsongen 2014 var jag tvungen att få lite ny input. Jag hade sett hur framgångsrik Thed Björk varit på hemmaplan. Jan Alriksson hette han visst. Den mentala coachen alltså. Jag ringde och han skulle fundera. Han sa JA. Tur var det.

En sak som jag alltid gått och gruvat mig för var att det tog så mycket tid att komma i mental form. 8 veckor ska du träna detta och sedan 4 veckor detta för att sedan gå till detta steg som tar 3 veckor. Med Janne var det annorlunda, eftersom jag redan hade gjort grunderna i den mentala träningen och kunde gå direkt på tillämpningen. Jag frågade när vi skulle börja. Han svarade: -När är första tävlingen? -Kom så nära du kan.

Det visade sig vara nyckeln. Känslan är färskvara. Och det är när jag kör med känsla som jag kör bäst idag. Jag kommer aldrig glömma de första träffarna med Janne. Genom programmering letade vi igenom min kropp efter de bästa känslorna och sparade dem i en trigger. Jag gick på moln och åkte till Monza i Italien och gjorde en start man inte ens kunde drömma och slutade tvåa i den 3 timmar långa tävlingen med mina teamkompisar. Jag mådde toppen och hade fått ett verktyg som verkligen fungerade för mig. Hör och häpna var det också så enkelt. Enkelt sagt, jag presterar bäst när målet är tydligt, när jag mår bra, när jag fokuserar på det jag ska göra och när jag låter känslan styra bakom ratten.

Från det att jag vann mitt livs första gokarttävling och precis

som jag drömt om i bilen körde jag om på yttern i en vänsterkurva på sista varvet (Jag får gåshud när jag tänker på det än idag.) , så har den mentala träningen varit en oersättlig del av allt tävlande.

Edward Sandström Racing

LASSE CARLBARK

Mental Träning lärde mig att fokusera

Jag fick möjlighet att jobba med Janne redan våren 2001. Jag var en bit in i rodracingsäsongen med ett antal pallplaceringar men inga vinster. Redan efter ett par veckors jobb så jag började vinna tävlingar. Janne städade bort ett ”hjärnsnöke” och lärde mig att fokusera vilket gjorde att jag fick en fantastisk harmoni i körningen. Utan Jannes hjälp hade jag inte tagit sju mästerskapsmedaljer.

ROBERT KVARNSTRÖM

Mental träning blev sista pusselbiten

Vid 16-års ålder vann jag mitt första ungdomsmästerskap i Enduro – en sport där allt handlar om uthållighet – med tävlingsdagar lika långa som en vanlig arbetsdag.

Jag blev sedan snabbt upplöskad av landslaget och stora team i Europa och fick tillfälle att delta i världsmästerskapen. Jag deltog i tävlingar runt hela världen med varierande framgång. Jag var oftast snabbast i starten men svårigheten för mig var att hålla loppet ut och också prestera bra under en hel säsong. Det

var den där sista pusselbiten som fattades. Så kom jag 2014 i kontakt med den mentala träningen genom Janne Alriksson vid Skandinaviska Ledarhögskolan och bestämde mig då att överge VM-cirkusen för att istället kunna satsa helhjärtat på Svenska mästerskapen i Enduro. Sju månader senare fick jag kliva högst upp på prispallen och ta emot mitt första SM-guld i Enduro, vilket jag aldrig hade klarat utan den mentala träningen och Jannes hjälp. Inget slår känslan när ett race har gått precis så som jag förberett mig mentalt. Att kunna styra tävlingen och min egen prestation precis så som jag programmerat in det är magiskt. Mental Träning har gett mig något som jag är evigt tacksam för och jag ser fram mot att fortsätta att arbeta med den under resten av min karriär och mitt liv.

NICLAS HALLAFORS

Mental Träning har gett mig en inre styrka

Några rader om vad den mentala träningen gett mig inom Supercross. Lasse Carlbark (känd cross- och roadracingsförare) sa till mig *”Du borde prova mental träning och då bör du ta kontakt med Janne Alriksson som jobbar som mental coach inom motor”*.

Jag var hos Janne fem gånger plus att han gjorde en personlig CD till mig. Utöver detta körde jag ett av Lars-Eric Uneståhls mentala band. Eftersom jag kör Supercross som är en arenasport inom MC och på stark frammarsch och eftersom publiken till antal kan vara 15000-20000, så blev jag tidigare nervös. Den mentala träningen upplever jag har bl.a. gett följande effekter:

- Jag känner mig helt lugn och avslappnad.
- Jag har blivit bättre på att fokusera på det som skall bli bra

- När jag löser ut de triggers Janne har installerat i mig så går jag direkt in en flowkänsla och känner under tävling en lätthet och en behaglighetskänsla tidigare inte känt och att ”jag-cykel-den optimala banlinjen-banan” är en enhet vilket inte går att särskilja.
- Jag känner också att jag kan vara mig själv och att jag kan göra mitt bästa.
- Jag har en bra känsla att allt jag gör rätt gör att jag vinner.

Den mentala träningen och min mentala coach Janne har gett mig en inre styrka jag inte haft tidigare.

TIMMY HANSEN

Mental Träning är en viktig del av min dagliga rutin

Min karriär inom motorsport började i karting när jag var tio år gammal. Vi kunde vissa år hinna med upp till ett 30-tal tävlingar, plus en massa kvällars träning.

Det var en fantastisk tid då tävlandet var helt avslappnat, jag hade mycket tid att hänga med mina konkurrenter och vänner mellan all körning. När jag blev lite äldre och märkte att motorsport är något jag verkligen är duktig på och som jag vill satsa på, infann sig ett lite större allvar. Jag var i 16-årsåldern och fick höra att om jag en dag vill bli bäst i världen måste jag göra mer än att bara köra, så jag satte igång med fysträning, övade på TV-intervjuer och blev introducerad för mental träning.

Motorsport är en väldigt komplex idrott, men räknar man bort alla variabler som finns runt omkring mig som förare, tycker jag mig se några kvalitéer som är extra viktiga.

Tekniken står ut som överlägsen etta, man måste vara en skicklig bilförare. Fysträning gör också skillnad, man orkar hålla koncentrationen uppe längre med bra kondition. Fysisk träning förbättrar hela prestationen. Allt från styrka och kondition i sig, till ökad koncentrationsförmåga och bättre självförtroende. Sen finns det en sak till, något som är svårt att sätta fingret på precis vad det är. Det som skiljer världsmästaren från de andra toppförarna. Vissa förare, eller idrottsmän generellt, har egenskaper som gör att de alltid ser ut att lyckas prestera trots den där enorma pressen på axlarna.

De flesta förklarar detta med att de helt enkelt är bättre och starkare än hela den övriga eliten, men jag (som själv i skrivande stund jagar mitt första VM-guld i toppklassen) vill kalla det ett mentalt övertag. Idag kör jag 10-20 minuter mental träning dagligen.

Det hjälper mig orka göra den där extra lilla ansträngningen i vardagen samt hjälper mig ha kontroll på min kropp och mina nerver under tävling. Tack vare detta tycker jag mig få ut 100 procent nästan varje gång jag sitter bakom ratten och kan ta fram ”det” i den där viktiga finalen när det behövs som mest. Min karriär började som en lek och har sakta blivit tuffare med åren, och för varje steg jag har tagit har mental träning blivit allt viktigare. Kanske är mina 10 minuters mental träning idag viktigare än de otaliga timmar jag ägnar i löpspåret och på gymmet?

APPENDIX

Det Mentala tuffhetstestet

Som vid alla test är det viktigt att du svarar så sanningsenligt som möjligt. Fundera däremot inte över om svaren är rätta eller felaktiga, de är ett uttryck för hur du ser på dig själv och på ditt idrottsliv och då finns det inga svar som är fel.

Innan du tar ställning till de 49 påståendena nedan ska du ge din uppfattning om hur tuff du är. Ditt svar bygger alltså på vad du just nu menar med tuff.

1. Fråga

Hur "tuff" upplever du att du är jämfört med andra idrottare? Ringa in den siffra du tycker stämmer bäst.

| | | | | | | |
|---------------|--------------|----------|-------------------|----------|-----------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Mycket mindre | Något mindre | | Ungefär som andra | | Något mer | Mycket mer |

2. Påståenden

Ta ställning till de 49 påståendena på följande sidor utifrån hur bra varje påstående stämmer in på dig. Svara med att ange en siffra efter varje påstående.

3. Sammanräkning

Testet mäter sju olika dimensioner som vi menar är viktiga delar i den mentala tuffheten. På nästa sida presenterar vi numren på de påståenden som hör ihop med respektive dimension så att du kan räkna ihop poängsumman för varje dimension.

| Dimension | Summa poäng |
|---|--------------------|
| 1. Den tuffa kroppen (1, 8 15, 22, 29, 36, 43) | _____ |
| 2. Den tuffa baskänslan (2, 9, 16,23, 30, 37,44) | _____ |
| 3. Den tuffa självbilden (3, 10, 17, 24, 31, 38, 45) | _____ |
| 4. De tuffa målbilderna (4, 11, 18, 25, 32, 39, 46) | _____ |
| 5. Den tuffa disciplinen (5, 12, 19, 26, 33, 40, 47) | _____ |
| 6. Den tuffa attityden (6, 13, 20, 27, 34, 41, 48) | _____ |
| 7. Den tuffa koncentrationen 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49) | _____ |
| Lägg ihop alla poängen i dimensionerna plus poängen från den inledande frågan: | |
| Totalpoäng: | _____ |

4. Resultat

Som du ser kan resultatet i varje dimension variera mellan 7 och 49 och poängen på hela testet mellan 50 och 350. Eftersom du inte gör det här testet för att jämföra dig med andra, kan du som påpekades i inledningen använda resultatet till att fundera över vilka dimensioner som du framför allt vill utveckla. Fundera över vad en högre poäng skulle innebära och hur din framtid blir när du har utvecklat dessa dimensioner.

”Glöm” sedan resultatet till dess att du gör om testet efter avslutat träningsperiod.

| Påståenden | Stämmer absolut inte | | | | Stämmer fullständigt | | |
|---|----------------------|---|---|---|----------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Jag har en låg grundspänning i mina muskler | | | | | | | |
| 2. Jag känner mig trygg i mig själv | | | | | | | |
| 3. Jag vågar göra bort mig | | | | | | | |
| 4. Jag har djarva och tuffa mål för min idrottskarriär | | | | | | | |
| 5. Jag satsar allt på de mål jag har för min idrottskarriär | | | | | | | |
| 6. Ingenting kan slå ner mig eller få mig att ge upp | | | | | | | |
| 7. Jag har lätt att koncentrera mig på uppgiften | | | | | | | |
| 8. Jag litar på och gläds över min kropp | | | | | | | |
| 9. Även i pressande situationer känner jag mig lugn inombords | | | | | | | |
| 10. Jag litar på mig själv i alla situationer | | | | | | | |
| 11. Jag har klara och tydliga målbilder av framtiden | | | | | | | |
| 12. Jag är mycket noggrann med att planera varje steg i min karriär | | | | | | | |
| 13. Jag tänker positivt och tolkar allt till det bästa | | | | | | | |
| 14. När jag är fokuserad på det jag ska göra försvinner allt onödigt och störande | | | | | | | |
| 15. Jag är avslappnad i kroppen även när jag är tänd inombords | | | | | | | |

| Påståenden | Stämmer absolut inte | | | | Stämmer fullständigt | | |
|--|-------------------------|---|---|---|-------------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Jag känner inte den minsta oro för framtiden | | | | | | | |
| 17. Jag känner en stor inre styrka | | | | | | | |
| 18. Jag känner mig inspirerad och tänd när jag tänker på framtiden | | | | | | | |
| 19. Jag genomför varje planerat träningspass oavsett väder och hur jag känner mig | | | | | | | |
| 20. Jag letar ständigt efter det positiva och upptäcker fördelarna i det som sker | | | | | | | |
| 21. Jag känner mig helt lugn för att koncentrationen ska komma när jag behöver den | | | | | | | |
| 22. Om jag får en törn så ger jag inte igen | | | | | | | |
| 23. Jag blir aldrig stressad | | | | | | | |
| 24. Jag vet att jag kan klara alla framtida problem | | | | | | | |
| 25. För att nå mina mål ger jag mig ut på okända vatten och prövar nya vägar | | | | | | | |
| 26. Jag är beredd till många års slit för att nå resultat | | | | | | | |
| 27. Jag har värdebas, ett sätt att vara, som jag lever efter var jag än befinner mig | | | | | | | |
| 28. Jag kan hålla en hög koncentration under hela tävlingen | | | | | | | |
| 29. Jag styr kroppen med mina inre bilder | | | | | | | |

| Påståenden | Stämmer absolut inte | | | | Stämmer fullständigt | | |
|--|----------------------|---|---|---|----------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Jag blir aldrig provocerad av motståndarna | | | | | | | |
| 31. Jag blir glad när jag tänker på mig själv | | | | | | | |
| 32. Jag har en personlig vision som ständigt motiverar mig och driver mig vidare | | | | | | | |
| 33. Jag tränar lika hårt när jag tränar ensam som när andra är med | | | | | | | |
| 34. Jag kan aldrig misslyckas utan bara göra misstag som jag lär mig av | | | | | | | |
| 35. Jag kan behålla kylan vad som än händer | | | | | | | |
| 36. Jag utsätter kroppen för maximala påfrestningar för att göra den tuffare | | | | | | | |
| 37. Jag tappar inte modet vad som än händer under tävlingen | | | | | | | |
| 38. Jag är bra på att ta mig ur svåra lägen | | | | | | | |
| 39. Jag skaffar mig dom resurser som behövs för att nå mina mål | | | | | | | |
| 40. Jag genomför en systematisk och långsiktig mental träning | | | | | | | |
| 41. Jag ser aldrig besvärliga problem utan bara stimulerande uppgifter som ska lösas | | | | | | | |
| 42. När svårigheter och problem dyker upp så blir jag ännu mer koncentrerad | | | | | | | |

| Påståenden | Stämmer absolut inte | | | | Stämmer fullständigt | | |
|--|-------------------------|---|---|---|-------------------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 43. Kroppen är min bästa vän | | | | | | | |
| 44. Jag känner att jag kan klara upp allt som har med idrotten att göra | | | | | | | |
| 45. Jag törs göra misstag | | | | | | | |
| 46. Bilderna av framtiden ger mig kraft i såväl träning som tävling | | | | | | | |
| 47. Jag har full kontroll på varje del av mitt idrottsliv | | | | | | | |
| 48. Jag kan se på min idrott med humor och känna glädje och tillfredsställelse | | | | | | | |
| 49. Under tävlingar upplever jag "flyt", där allting bara fungerar. | | | | | | | |

LITTERATUR

Böcker med anknytning till denna bok och som kan skaffas genom Skandinaviska Ledarhögskolan www.slh.nu eller genom Buena Vida, Stockholm www.buenavida.se

- Ardoris, Igor: *Själförsvar: Lycka och att lyckas.*
- Enedahl, Yamina (2014) *Under ytan*
- Ericson, Håkan-Wallenius, Håkan (2016) *Om-Vägen till EM-guldet*
- Hansson – Uneståhl (2003) *Golf – det mentala spelet*
- Hellertz - Uneståhl (2000) *Personlig utveckling genom Mental Träning*
- Hellertz – Uneståhl (2015) *Den mentala träningens historia*
- Paijkull-Uneståhl (1988) *Jo, Du kan!*
- Pompe, Annelie (2015) *Otroligt högt och extremt djupt*
- Schill – Uneståhl (2012) *Coaching med Mental träning*
- Uneståhl, Lars-Eric (1973) *Hypnosis and posthypnotic suggestions,*
- Uneståhl, Lars-Eric (1975) (red.) *Hypnosis in the seventies,*
- Uneståhl, Lars-Eric (1979) *Självkontroll genom mental träning – Tillämpningar – idrott,*
- Uneståhl, Lars-Eric (1982) *Hypnos I teori och praktik*
- Uneståhl, Lars-Eric (1984) *Motivation – Livets kärna*
- Uneståhl, Lars-Eric, Ed. (1985) *The Mental Aspects of Gymnastics*
- Uneståhl, Lars-Eric, Ed. (1986) *Contemporary Sport Psychology*
- Uneståhl, Lars-Eric, Ed. (1986) *Sport Psychology in Theory and Practice*
- Uneståhl, Lars-Eric, Ed. (1989b) *Skratta Dig Friskare*
- Uneståhl, Lars-Eric: (1994) *Hypnos och Självhypnos*
- Uneståhl, Lars-Eric (1997) *Integrerad Mental Träning*
- Uneståhl, Lars-Eric (2000) *Den Nya Livsstilen*
- Uneståhl, Lars-Eric (2004) *Mental tuffhetsträning*
- Uneståhl, Lars-Eric (2008) *Mental Träning i fotboll*

Andra effekter

För att få tilltro till den mentala träningen och visa vad den kan göra har det varit viktigt att koppla ihop utvecklingen av Mental Träning med vetenskaplig forskning omkring både principer och effekter. Här följer några korta och sammanfattade exempel från de hundratals undersökningar jag gjort genom åren.

Sport – examples

1. Imaginary skills (intensity, clarity, control) as well as "hypnotic susceptibility skills" could be improved by systematic and long-term training (Uneståhl 1973, 1975)
2. A group of PE-student, who shot 30 daily mental penalty shots (basket) improved as much as those who performed the same number of shots physically (compared with a control group) (Uneståhl 1979)
3. An experimental group of 100 bowlers did not differ significant from a matched control group of 100 bowlers after 3 month of mental training but the difference became bigger and bigger during the 3 years of investigation. (Uneståhl, 1979)
4. Thinking on a number of technical instructions gave the worst result in alpine skiing while the best performance came after an imagery programming of the body, following by handing the performance over to the body while the mind was occupied by whistling a melody. (Uneståhl 1979)
5. Physical training (in swimming and other sports) was made more effective by replacing a negative and delayed feedback with a positive and immediate feedback, This was done by operant techniques, where, the "right" performance was reinforced by signal released and posthypnotic programmed positive emotions. (Uneståhl, 1982)

6. Differences in motivation was shown between individual sports and team sports. In one investigation hundred of our best soccer players told that they wanted to improve. However, 67 of them had a season goal of "making the team". It turned out to be two explanations for that. Half was satisfied with "making the team" and half had this goal as they could not construct a developmental goal. (Uneståhl 1985)
7. Another study showed an inverted U-form between performance level and goal-probability. Before mental training the optimal level was around .55 and after mental training around .75 (Uneståhl, 1990)
8. Investigations of the effects of post hypnotically induced variations of Mental states on Performance, measured with maximum isometric strength showed a performance increase of 18% when the athletes had an optimal self image and optimal goal images. The biggest decrease of performance was during relaxation. (Uneståhl, 1994)
9. This led to investigation of the optimal muscular state in Sports showing that the crucial thing which differed national athletes from lower class was "the ability to relax the antagonist muscles". I therefore introduced the new English term "relaxense" for the ideal Performance state, meaning "optimal tension in relevant muscles and relaxation in irrelevant and antagonistic muscles. (Uneståhl 1998)
10. Measurements of left-right-brain activity (with omega potential) during competitions showed that high performance was related to better integration between the two hemispheres. (Uneståhl, 1998)

Health and clinical areas – examples

1. Investigations of the Alternative State of Consciousness (in IMT called "the mental room") shows a change of brain activity quantitative as well as qualitative. EEG shows the biggest differences on the theta level (4-7 c/s) with a significant increase in the "mental room" The qualitative change could be described as a leveling out of the activity with the same activity in each of the four quarters of the brain. (change of operative system).
2. Systematic IMT-training change the hormonal level. Examples are decrease of cortisol levels and increase of beta-endorphin levels.
3. Three different studies have all showed an improvement of the immune defence (measured with T4/T8 cells) after Mental Training. The decrease of the immune defence in connection with hard training and overtraining could be prevented by Mental Training. The last study showed that the improved immune defence could be related to one part of IMT – the Life Quality Training.
4. Biological aging (measured with the DHEAS-hormone) stopped in connection with 6 month IMT-training. The experimental group instead became 7 years younger.
5. 300 cancer patients were divided into two similar groups through matching. The experimental group combined the hospital treatment with IMT. There was a lower mortality rate in the experimental group.
6. 70 tinnitus patients was training with 15 minutes a day for 4 months. Very few got rid of the sound and noise but almost everyone could learn to lower or remove the disturbance.
7. Studies made at the hospital in Helsingborg show that even if the chronic pain was still there the patients had learned to dissociate and detach from the pain and concentrate on more important and positive things in Life.

8. A number of studies about sleep (Motala), overweight (Lund), asthma (Åre) etc. show that regular IMT-training gives positive effects independent on the medical area. However, IMT is mainly a complementary medical method.
9. Using IMT-tapes during general anaesthesia (orthopedic operations) have shown positive effects during operation and less postoperative complications.
10. A jet-lag study with the Swedish National Swimming Team in connection with the preparation for the Sydney Olympics showed better effects on sleep and performance in the IMT-group compared with Melatonin, Placebo and Control.
11. Investigations of the Alternative State of Consciousness (in IMT called "the mental room") shows a change of brain activity quantitative as well as qualitative. EEG shows a significant increase of the theta level (4-7 c/s) in the "mental room" There is also a qualitative change, which could be described as a leveling out of the activity with the same activity in each of the four quarters of the brain. (change of operative information system).
12. Systematic IMT-training changes the hormonal level. Examples are decrease of cortisol levels and increase of beta-endorphin levels.
13. Three different studies have all showed an improvement of the immune defense (measured with T4/T8 cells) after Mental Training. The decrease of the immune defence in connection with hard training and overtraining could be prevented by Mental Training. We also showed that the improved immune defence could be related to one part of IMT – the Life Quality Training.
14. Biological aging (measured with the DHEAS-hormone) stopped in connection with 6 month IMT-training. The experimental group instead became "7 years younger".
15. 300 cancer patients were divided into two similar groups through matching. The experimental group combined the

hospital treatment with IMT. There was a lower mortality rate in the experimental group, however not significant, probably due to the short period of investigation.

16. 70 tinnitus patients was training with 15 minutes a day for 4 months (Sahlgrenska hospital). Very few got rid of the sound and noise but almost everyone could learn to lower or remove the disturbance by moving the noise away from awareness/focus.
17. The same method was used in studies made at the hospital in Helsingborg. They showed that even if the chronic pain was still there the IMT-patients had learned to dissociate and detach from the pain and concentrate on the important things in Life.
18. A number of studies about sleep (Motala), overweight (Lund), asthma (Åre) etc. show that regular IMT-training gives positive effects independent of the medical area. However, IMT is mostly not an alternative but a complementary medicine
19. Using IMT-tapes during general anesthesia (ortopedic surgery at Örebro hospital) have shown positive effects during operations and less postoperative complications.
20. A jet-lag study with the Swedish National Swimming Team in connection with the preparation for the Sydney Olympics showed better effects on sleep and performance of IMT compared with Melatonin, Placebo and Control.
21. More studies and more details on www.siu.nu

HRV Träningsreferenser

Carlstedt, R. A. (2013). *Evidence-based applied sport psychology: A practitioners manual*. New York: Springer Publishing.

Dietrich, A. (2003). *Functional neuroautonomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis*. *Consciousness and cognition* (12), s. 231-256

Lacey, B. C., & Lacey, J. I. (1977). *Change in Heart period: a function of sensiomotor event timing within the cardiac cycle*. *Physiological correlates of emotions*, 5, s.383-393.

Lacey, B. C., & Lacey, J. I. (1978). *Two-way communication between the heart and the brain*:

Lindsley, D. (1969). *Average evoked potentials: Achievements, failures and prospects*. I E. Donchin & D Lindsley (red.), (NASA Sp-191), *Average evoked potentials: Methods, results and evaluation*. Washington, DC: NASA.

Lewis, G. F., Hourani, L., Tueller, S., Kizakevich, P., Bryant, S., Weimer, B. and Strange, L. (2015), *Relaxation training assisted by heart rate variability biofeedback: Implication for a military predeployment stress inoculation protocol*. *Psychophysiology*, 52: 1167–1174. doi: 10.1111/psyp.12455

För mer information om HRV Träningens vetenskapliga grund hänvisas till www.hrvtraning.se

Hur använder jag den här boken

Kunskap

En bra bok leder inte bara till ökat vetande och ökad motivation utan framför allt till kognitiva och beteendemässiga förändringar av ett positivt slag. För att åstadkomma detta fordras att man använder sig av PÖTT-principen – Praktik – Övningar – Tillämpningar och TRÄNING. Detta är anledningen till att boken till största delen har innehållet en träningsbeskrivning och berättelser om en sådan träning. Förhoppningsvis har detta lett till att du blivit intresserad av att börja träna. Nedan beskrivs flera alternativa vägar som du kan ta.

Mer om kursen "Mental sports trainer (MST)"

Den här boken finns med i den nya utbildning som startade 2015 och där de första har börjat certifieras under sommaren 2016.

Som nämndes i boken finns ett stort behov av – och en stor efterfrågan efter – mentalt utbildade personer som kan förmedla den mentala träningen till aktiva och tränare. Hittills har detta skötts av mentala tränare med intresse för idrotten men det har inte räckt till på långa vägar.

För att komma in på utbildningen fordras att man har en utbildning i mental träning i botten, dvs. ha läst PUMT (Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning) och blivit certifierad Mental Training Practitioner för att sedan fortsätta med kursen LMT och då bli "Licensierad Mental Tränare". Dessutom bör man vara "Certifierad Internationell Coach".

I grundutbildningen i Mental Träning (PUMT) ingår också grundträningen i HRV. Har man speciella skäl så kan man få påbörja Sport Trainer utbildningen innan man är klar med dessa tre yrken.

MST-kursen består av 21 timmar med genomgångar, demonstrationer och övningar, varefter följer en praktikperiod på minimum några månader som kan sträckas ut till ett år. Resultatet

utvärderas både av gruppledaren och deltagarna. Bl.a. gör deltagarna en utvärdering av projektledaren som skickas direkt till SIU. Under 2017 kommer en onlinebaserad version av utbildningen.

Mer om Grundutbildningen i mental träning (PUMT)

Utbildningen startade på 1980-talet som en 20-poängskurs på Högskolan i Örebro och togs sedan över av SLH/SIU, när Uneståhl startade Ledarhögskolan 1990. Utbildningen är unik både till innehåll och studiesätt.

När det gäller innehåll så går man systematiskt igenom de områden som Uneståhl visat vara de fyra viktigaste för "Livs Excellens" dvs för att skapa ett bra liv där man fungerar bra (i skola, idrott, arbete, relationer) och där man mår bra.

När det gäller studiesättet, så gör distansstudierna att du kan bestämma både studiestart och studietakt. Du får hem all litteratur, alla lektioner och träningsprogram (Lektioner och träningsprogram finns också online). Det gör att man kan tillämpa Uneståhls läropyramid (LÄRA /i/om/för/från/under hela/LIVET). En princip man läser om eller en övning man gör kan man omedelbart tillämpa i livets olika situationer. Dessutom blir du certifierad Mental Training Practitioner och får 100 international Units, vilket motsvarar 20 "gamla högskolepoäng" och 30 nya (ECTS poäng)

Av de många tusen som läst PUMT-kursen säger över 50% att det är det viktigaste de gjort i livet.

För dig som vill använda träningen för egen del

Om du är idrottare, spelare, tränare eller förälder och vill gå direkt på den idrottsrelaterade mentala träningen utan att först gå någon utbildning så kan du göra på följande sätt:

1. Du skaffar boken: Mental Träning i fotboll och tillhörande träningsprogram från www.buenavida.se Trots bokens titel

så vänder den sig till all idrott och kan även med behållning användas av personer utanför idrottsområdet.

2. Du följer instruktionerna i denna bok och i fotbollsboken. I den senare är 80-dagarsträningen beskriven utförligt med en sida per träningsdag.
3. Träningen består av dagliga övningar och lyssnande på in-talade program. De senare kan du både få på CD eller genom nedladdning eller genom en app, som innehåller programmen och själv-coachande instruktioner.

För dig som vill gå vidare på andra områden

Om boken har gjort dig intresserad av att använda den mentala träningen på andra områden än idrotten, så finns både flera utbildningar att välja på, Mental Träning, Coaching, Stress Manager, etc. (www.slh.nu och www.siu.nu) eller ett hundratals träningsprogram för livet alla behov – Personlig utveckling så väl som Problemlösning (www.buenavida.se).

Här är några exempel:

Program för Personlig utveckling (Avspänd effektivitet, Självbilda-, Målbilda-, Attityd-, Mental Tuffhets-, Koncentrations-, Emotionell-, Livskvalitets-träning., m.m.)

Program för skolan: Avslappningsträning för barn och ungdom. Mental Träning för barn och ungdom, Mental Träning för barn med speciella behov

Beteendeförändringar: Rökfrihets-, Målvikts-, Återhämtnings-, Sömn- Träning

Emotionella förändringar: Fobi-, Ångest-, Stresshanterings-Träning

Psykosomatik: Tinnitus, Kronisk smärta, Cancer

Andra områden: Förberedelse för förlossning, Ledarskap, Senior-program

Ett av dessa: **“Mental Träning som hjälp vid cancer”** delas ut gratis till alla som hör av sig till Fredric på Buena vida. (info@buenavida.se)

Mental Träning som följeslagare genom Livet

Min förhoppning är att boken inte bara leder till ett intresse för att använda Mental Träning för bättre idrottsprestationer utan att den mentala träningen blir ett naturligt och livslångt hjälpmedel för dig till ett långt liv med hög Livskvalitet, Livsmotivation och Livsglädje.

Lycka till med den mentala träningen – både som egenhjälp och för att hjälpa andra!

Lars-Eric Uneståhl

Kontaktadresser

| | |
|--|---|
| Scandinavian Internat. University | www.siu.nu info@siu.nu |
| Skandinaviska Ledarhögskolan | www.slh.nu info@slh.nu |
| SIU – SLH Hagalundsvägen 4 702 30 Örebro | 019-332233 070-6091973 |
| HRV Träning Sverige | www.hrvtraning.se +46(0)21-120573 support@hrvtraning.se |
| Jan Alriksson | jan.alriksson@comhem.se |
| Igor Ardoris | igor.ardoris@gmail.com |
| Theo Björk | theo@theobjork.com |
| Lennart Carlsson | lennart.carlsson@farjestadsbk.se |
| Lasse Carlbark | lasse@carlbarks.se |
| Yamina Enedahl | yamina@mindprogress.se |
| Anders Friberg | anders@fribergkonsult.se |
| Niclas Hallafors | niclas.hallafors@hotmail.com |
| Timmy Hansen | timmy@hansen-motorsport.se |
| Annika Harrsjö | annica.harrsjo@outlook.com |
| Viktor Jansson | viktor_nr.16@hotmail.com |
| Mona Johansson | |
| Robert Kvarnström | robert@kvarnstrom.com |
| Malin Lake | malinlake@hotmail.com |
| Ronnie Lindahl | ronnielindahl@me.com |
| Henrik Mattsson | henrik@cuab.se |

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Anders Nilsson | anders@hrvtraning.se |
| Magnus Pehrsson | magnus.pehrsson@icloud.com |
| Edward Sandström | info@edward.nu |
| Ulf Sandström | u.sandstrom@gmail.com |
| Lars-Gunnar Solin | |
| Barbro Sundberg | barbrosundberg@icloud.se |
| Magnus Swartling | me@magnusswartling.se |
| Lars-Eric Uneståhl | lars-eric@unestahl.com |
| Stig Wiklund | stig.wiklund@positivakicken.se |

