

Nästan två decennier har gått...

...sedan vi gjorde det pilotförsök som nu ska upprepas i större skala och på ett mer vetenskapligt sätt.

Det har varit ett stort nöje att tillsammans med Olof Röhlander, Lars-Gunnar Solin och Michael Södermalm planera det projekt som just nu har startat.

Jag har blivit ombedd att under projektets gång skriva krönikor där jag tar upp de modeller, principer och erfarenheter som låg bakom pilotförsöket och också utgör en grund för detta större projekt.

Prestationsfaktorer

Den forskning jag gjorde vid Uppsala universitet på 1960-talet var fokuserad på två områden:

1. Alternativa medvetandeformer (min avhandling handlade om Hypnos och Posthypnotiska suggestioner) och 2. Sambandet mellan kropp och "själ" (hjärna)

Intresset för båda dessa områden var till stor del orsakat av mina erfarenheter från idrotten (friidrott, fotboll och basket) där jag som andra idrottare hade upplevt de mentala processernas (tankar, känslor, inre bilder) inverkan på prestationen men också upplevt hur bra jag kunde prestera och hur lätt allting gick när jag hade "flyt".

"Ideomotorisk träning"

Ett av de första områden jag ville undersöka var vilken effekt som "inre bilder" hade på kroppen. De två viktigaste "bilderna" var Självbilden och Målbilder och jag valde att starta med de senare.

Jag lät idrottare föreställa sig att man utförde en specifik prestation och jag startade med att registrera den effekt som dessa föreställningar/bilder hade på muskulaturen.

Först gjorde jag ett antal pilotförsök och för att nämna ett exempel lät jag Stellan Bengtsson "spela" sin finalmatch som ledde till VM-guldet. Jag kopplade först hans "spelarm" till en EMG-apparat som registrerade aktiviteten i ett antal muskler i armen.

När han sedan "spelade" upp matchen i sitt "mentala rum" kunde jag följa matchen genom muskelutslagen på EMG. På samma sätt kunde jag följa slalomåkares mentala åk eller höjdhopparnas väg fram till och över ribban.

Dessa erfarenheter av hur muskelaktiviteten styrdes av inre bilder var en av de erfarenheter som så småningom ledde till pilotförsöket i golf.

Den första "SMAK-faktorn".

Det övergripande individuella målet för Mental Träning är att träna sig till ett "ännu bättre liv" uppdelat i:

1. **Hur vi fungerar.** 2. **Hur vi mår.**

Det var därför viktigt i den mentala träningens "barndom" att ta reda på vad som utmärkte människor med ett "bra liv".

Vid den tiden (tidigt 70-tal) fanns det ingen forskning om detta utan forskningen var inriktad på orsaker till att vi fungerade eller mädde dåligt (eländesforskning).

Utav de två målområdena ovan valde jag att starta med hur vi fungerar (i arbete, studier, idrott, relationer m.m.)

Det enklaste området att mäta effekterna av olika åtgärder var förstås idrotten. Jag arbetade därför med ett antal landslag för att bl.a. ta reda på vad som skiljde dessa från idrottare på lägre

nivåer. Jag fick fram ett stort antal faktorer som genom faktoranalys kunde reduceras till fyra större faktorer.

Jag benämnde dessa SMAK-faktorerna (eller Framgångsfaktorerna) där S står för Självbild (hur man ser på sig själv), M för Målbilder (hur jag ser på framtiden), A för Attityd (hur jag tolkar livet) och K för Känsla eller "inre Klimat" och den Kontroll jag har Över mina inre tillstånd.

Jag kan här kort nämna att när jag sedan undersökte "framgång" utanför idrotten så fanns S och M med och delvis A men inte K. Jag kom därför att skilja på Yttre Framgång (YF) och Inre Framgång (IF). YF handlade om de framgångar som "syns", dvs. välfärdsfaktorer som material standard, ekonomi, karriär, status etc medan IF handlade om hur jag mådde (livsområde 2 i ett bra liv), ett inre välbefinnande med känslor som Tillfredsställelse, Glädje, Harmoni och Balans, Trygghet, Lycka etc.

När jag ställde YF och IF mot varandra så visade de i stort sett ett 0-samband. Tvärt emot det som många människor fortfarande tror så leder YF inte till IF.

Eftersom SMAK-faktorerna var avgörande både när jag skulle prestera och när jag skulle lära mig kommer jag i kommande artiklar att behandla dessa en efter en och anknyta dem till det pågående golfexperimentet.

M-faktorn för Styrning och Motivation.

"SMAK"-faktorernas betydelse för golfprojektet ska vi belysa i ett antal krönikor och jag vill gärna börja med faktor nr 2 - Målbilder, dvs. de bilder jag skapar om framtiden.

Dessa framtidsbilder kan vara både positiva och negativa men när jag använder ordet "Målbilder" så begränsar jag mig till det som jag vill ha eller uppnå, dvs de positiva bilderna. Jag visade annars i ett experiment på 70-talet att de flesta människor har lättare att skapa tankebilder av det, t.ex.negativa, framtidsbilder av situationer som man inte vill hamna i.

Detta är ju allvarligt eftersom de flesta människor då dagligen skulle styras mot saker som INTE får hända. Förutom en gammal överlevnadsmekanism så var de två viktigaste orsakerna till detta:

1. Vi fångas av den tankebild ...

...som innehåller den starkaste emotionella komponenten. Eftersom negativa känslor, t.ex. rädsla är mycket starka, så kommer tanke bilden: "Det här får inte hända men tänk om det händer". För att ändra på detta så arbetar den mentala träningen med två huvudmetoder.

1. Minska rädslan för framtiden, t.ex genom Mental tuffhetsträning
2. Göra det man vill så attraktivt som möjligt (djärva, tändande, barriärbrytande och motiverande mål)

(Båda dessa områden ingår för en av de två "mentala träningsgrupperna2" i exp.)

2. Förebilder

När jag började arbeta med golflandslaget 1979 så var Sverige redan en världsnation i en annan bollsport, nämligen tennis.

En ofta återkommande fråga utomlands var "Hur kan en så liten nation som Sverige ständigt få fram nya världsspelare och prenumerera på finalen i Davis Cup. Många brukade besvara den frågan med den "svenska modellen" men jag brukade lägga till ett svar, nämligen: "Det beror på att vi bara har 2 TV-kanaler i Sverige". Ofta blev det en förvånad kommentar typ: "Vad har det med tennis att göra?" Jo, sa jag, vi visar alla Davis Cup matcher och eftersom vi bara har 2 kanaler kan man knappast växa upp utan att matas med bilder av bra tennis. Dom har man med sig när man första gången ska pröva själv. I era länder har ni inte det utan de bilder ni får i starten är av de andra nybörjarna.

När vi talar om "idrottskultur" dvs, hur små bandyorter, fotbollsorter eller Tärnaby (utförsåkning) ständigt får fram nya elitidrottare, så har det inte minst med denna faktor att göra: Att från början "mata" kroppen med bra bilder precis som vi gör i det här golfexperimentet.

För att detta ska fungera fordras dock ytterligare en dimension, som jag ska behandla i nästa krönika, nämligen "Identifikation"

MVH
Lars-Eric Uneståhl

Programmering av målbilder.

I förra krönikan betonade jag vikten av att de målbilder som ska styra utvecklingen bör vara djärva och attraktiva. Men, säger du, har inte forskningen visat att mål ska vara realistiska. Jo, det är sant men forskningen har lika tydligt visat att målen ska vara höga och barriärbrytande. Här finns då en konflikt. Ju högre mål desto mer "orealistiska". Jag ska strax förklara hur vi i den mentala träningen löser denna motsättning.

Låt mig först bara lägga till att det på engelska populära uttrycket "positive thinking" har en dubbelmening. Ordet "positive" utgör inte bara motsatsen till "negative" utan det engelska ordet betyder dessutom "säker, övertygad, bestämd". Om "positive thinking" bara blir ett önsketänkande så har det ganska liten effekt och kan t.o.m. orsaka negativa stressreaktioner, "thinking", eftersom kraven upplevs överstiga de resurser man tror sig ha.

I mental träning löses detta genom att man överför målen till bilder, som sedan "programmeras" in i ett alternativt medvetandetillstånd (det "mentala rummet")

De mentala golfträningsgrupperna har därför fått förbereda sig för experimentet genom att gå igenom en kortversion av den "mentala grundträningen". I den ingår bl.a. att man får skapa ett inre "mentalt rum". När detta är klart startar själva experimentet. Där man i sitt mentala rum får uppleva att man spelar golf på elitnivå (Mer om detta i nästa krönika)

Man kan använda sig av utvecklingsbilder utan att vara i det mentala rummet och ändå få en positiv effekt men det förutsätter att man i sitt "vanliga tillstånd" ändå kan identifiera sig med bilderna. Man kan t.ex. ha bilder av små steg i utvecklingen eller man kan låta idrottare på elitnivån skapa bilder av det bästa man gjort tidigare. I bägge dessa fall är det lättare att uppleva bilderna som " trovärdiga"

Jag ber därför alltid elitgolfare leta på den tävling, runda eller del av runda där man spelade som allra bäst. Både det spelet och den känsla man hade då får man sedan använda sig av när man mentalt förbereder sig inför en kommande tävling.

En nybörjare har ju dock inte dessa erfarenheter att bygga på och får därför använda sig av förebilder. För att detta ska fungera måste man dock uppleva att det är man själv som spelar och inte "förebilden" (mer om denna teknik senare)

Jag gjorde i slutet av 70-talet ett experiment med ett antal GIH-studenter, som alla var nybörjare när det gällde utförsäkring. I samband med vinterutbildningen i Idre satte vi upp en slalombana och lät dessa studenter åka den under sex olika betingelser. Samtidigt filmade vi åken och lät sedan ett antal experter bedöma åkens kvalitet. Studenterna intervjuades också om sina erfarenheter.

De två åk som gick sämst hade dessa betingelser Sämst gick det när studenterna skulle tänka på fem olika tekniska instruktioner som handlade om hur man åker slalom. Näst sämst gick det när man skulle föreställa sig att man var Ingemar Stenmark.

Bäst gick det efter följande instruktion. "Slappna av, slut ögonen och se för din inre syn hur du åker nerför backen och hur bra det går. När du har åkt igenom hela backen på det sättet så öppnar du ögonen, sätter igång kroppen och överlämnar sedan åket åt din kropp. Medan din kropp åker ner så visslar du eller gnolar på en melodi.

Att det sista gick bäst förstår du säkert utifrån tidigare krönikor, men vad var det som gjorde att det gick så dåligt när studenterna hade den bästa förebilden man kan tänka sig; "Ingemar Stenmark"?

Jo, förklaringen har med "identifikation" att göra. Studenterna fick i sitt "vanliga

medvetandetillstånd" intala sig att man var Stenmark. Gapet mellan dessa nybörjare och Ingmar var alldeles för stort, målbilden var för hög och blev en belastning och en negativ stressfaktor. (Jag har sedan gjort liknande experiment där man istället programmerat in dessa djärvbilder i ett mentalt rum och fått helt andra och dramatiskt positiva resultat)

Detta är en av orsakerna till att man inte kan börja använda den mentala träningen i samband med tävlingar innan man har gått igenom den mentala grundträningen. Samma sak gäller när mental träning ska användas i samband med inläring. Först bör man träna upp det "ideala inläringstillståndet" innan man sätter igång

MVH
Lars-Eric Uneståhl

Inre framgång.

Den sista av de fyra framgångsfaktorerna (SMAK-faktorerna) är K-faktorn, som står för Känsla, Kontroll och Inre klimat. De vanligaste känslorna som ingick i denna faktor var: Tillfredsställelse, Lust, Glädje, Harmoni, Trygghet och Lycka.

Det visade sig dock snart att det inte fanns något samband mellan Yttre och Inre framgång, dvs. de som hade yttre framgång (bra karriär, ekonomi etc.) var t.ex. inte ett dugg lyckligare än andra. Däremot fanns det inom idrotten ett omvänt samband, dvs. de som kände glädje, lust etc. lyckades bättre än andra.

Från Inläring till Prestation

Som vi talat om tidigare så tycks inmatningen av ideala prestationsbilder påskynda och underlätta den motoriska och tekniska inläringen. Denna hypotes ligger ju till grund för hela golfexperimentet.

När kroppen väl genom fysisk och/eller mental träning har lärt in motoriska och tekniska färdigheter så är det ju dags att visa upp detta i en testsituation eller tävling. Detta "sanningens ögonblick" bör dock förberedas genom det man kan kalla för "Mental prestations- eller tävlingsförberedelser".

Detta börjar med att man kopplar de "perfekta" prestationsbilder man lärt in till den fysiska platsen där man ska "tävla". Det är då en fördel om man har varit på platsen tidigare. Då kan man lättare "se sig själv" göra en perfekt prestation på denna plats.

Från nationell till världselit.

När vi 1979 lade upp en plan som gick ut på att föra upp svensk golf till Europa- och till världstoppen på 10 år, så ingick ett antal viktiga tävlingar i planeringen. Vid den tiden hade inte många av landslagets killar och tjejer spelat ute i världen och därför lät vi filma nya banor så att man lättare skulle kunna spela banan mentalt innan (Idag finns bra dataprogram av alla viktigare golfbanor).

Från Bild till Känsla

Det här kan man fortsätta med ända fram till tävlingen (Golfare, höjdhoppare etc. gör ofta en sista visualisering alldeles innan man ska slå eller hoppa). Detta har dock ytterligare ett viktigt syfte, nämligen att framkalla den rätta känslan. Ju närmare tävlingen man kommer desto viktigare blir känslan och när man befinner sig i prestationsögonblicket är det känslan som är helt avgörande för om prestationen ska bli bra.

Detta är ganska naturligt. När du gör något bra - känns det bra. Så småningom uppstår också kopplingen i andra riktningen dvs. när det känns bra presterar du bra. Det finns dock ingen 100%-ig relation, vilket kan innebära att någon enstaka gång kan du få ett dåligt slag eller en missad putt trots att du har den rätta känslan (flyt).

Vad som då händer avgör om du kommer att tillhöra eliten eller ej. En "medioker" spelare kommer att reagera på missen med en dålig känsla (irritation, besvikelse, vrede etc.) vilket gör att sannolikheten ökar för en ny miss eller dåligt slag och sedan kan hela rundan ibland gå åt skogen. En bra spelare däremot behåller den bra känslan även vid ett dåligt slag och kommer därför snabbt

tillbaka till ett bra spel.

Flytbefrämjande tekniker

Det finns i den mentala träningen många tekniker, som syftar till att behålla en bra känsla vad som än händer. Här är några tips:

- Se på ett dåligt slag som ett undantag. Det normala för mig är ju ett bra slag så därför finns det ingen anledning att reagera negativt på ett enskilt slag.
- Stoppa ner slaget i en "mental problempåse" på golfbagen. Den påsen "öppnar" du först efter tävlingen. Först då är det dags att analysera innehållet.
- Du gör snabbt om slaget i huvudet på ett bra sätt. Det finns nämligen även en koppling mellan ett bra "mentalt" slag och en bra känsla.
- Det viktiga är ju att du har en bra känsla när du ska slå nästa slag och eftersom golf tillhör de sporter där det ofta finns gott om tid mellan prestationsmomenten, så kan du under den tiden användas ännu fler mentala tekniker för att få tillbaka flytet. En sådan är att sluta ögonen och förflytta sig till en tidigare situation där man hade flyt. Genom detta får man känslan att uppträda på nytt.

Alternativa kontrollsystem

Mental träning bygger både på alternativa medvetandetillstånd (AMT) och på alternativa kontrollsystem (AKS). När man är i sitt "mentala rum" lär kroppen bättre och när man har "flyt" så går allting så lätt (avspänd effektivitet). Då har den det vanliga kontrollsystemet "viljemässig ansträngning" ersatts av triggers som automatiskt skapar koncentration och av systemet: "Skapa en bild av vad kroppen ska göra" och överlämna sedan resten åt kroppen ("låta det hända"). På så sätt kan golfspelet vare sig det är på motions- eller tävlingsnivå inte bara få hög kvalitet utan också bli en ren njutning

MVH Lars-Eric Uneståhl



Namn: Lars-Eric Uneståhl

Yrke: Professor i psykolog, forskare och författare

Övrigt: Grundare av Mental Träning och **Skandinaviska Ledarhögskolan.**