Mental träning då, nu och i framtiden. Av Johan Plate

Idrottspsykologiämnet är en ganska ung disciplin. Norman Tripletts experiment med tävlingscyklister från 1898 och Coleman Griffiths standardverk*" Psychology of coaching"* från 1926 och "*Psychology of athletics"* från 1928 vittnar om detta. Länge var det forskning i sann positivistisk anda och med egentligen ganska klen koppling till verklig idrott.

På 60-talet och 70-talet gjorde Torbjörn Stockfelt, Lars-Eric Uneståhl och Willy Railo stora insatser på hemmaplan för att popularisera mental träning. De krattade manegen för en mängd idrottare som nu fick hjälp med att anpassa mer teoretisk idrottspsykologisk kunskap till praktisk idrott.

Lars Ryberg var den förste idrottspsykologiske rådgivare jag kom i kontakt med som med stort kunnande och erfarenhet applicerade allmän idrottspsykologi på tennis. Lars jobbade med framgång med flera av våra svenska elittennisspelare.

Under de här åren, och senare, kom också många böcker som på ett bra sätt, och med lite olika infallsvinklar breddade kunskapen om tennis och psykologi.

Timothy Gallweys *”The Inner Game of Tennis”* tog ett nytt grepp på tennis och gjorde, med sitt snudd på filosofiska angreppsätt , idrotten tennis en stor tjänst. Läsaren inspirerades ”att tänka tennis” på ett nytt sätt. Den som var mottaglig kom ut på banan som en ny spelare!

En annan föregångsman inom mental träning för tennisspelare var James Loehr. När jag för första gången lyssnade till honom på ett tränarsymposium i New York i samband med US Open 1992, var det något helt nytt han presenterade. Det var helt uppenbart att han hade den praktiska erfarenhet som gjorde det möjligt att förenkla akademiska resonemang och ”få ut dem på banan”. För många av oss ditresta tränare blev detta en aha-upplevelse som vi tog med oss hem och hans *”Mental Toughness Training For Sports”*  blev en favorit i det personliga tennisbiblioteket.

Brad Gilberts *”Winning Ugly”* från 1994 gav den psykologiska krigföringen nya dimensioner. John McEnroe hade ju krattat manegen och nu kom en bok som problematiserade det faktum att dåligt uppträdande och rävspel kan vara framgångrikt. Något provocerande för många av den vita sportens företrädare... Boken är mycket läsvärd för alla tennisspelare inte minst eftersom Gilbert själv var en duktig spelare och att han jobbat som coach åt flera toppspelare. Vill man så kan den ses som en känga riktad till alla de välansade svenska tennisspelare som dominerat på 80-talet och där det verkade som att fair play var lika viktigt som att vinna matchen.

Andre Agassis självbiografi *”Open”* från 2009 ringade in och beskrev den mångfacetterade problematiken kopplad till tidig specialisering och krävande föräldrar. Ett fortfarande högaktuellt ämne…

När sedan de svenska toppspelarna Thomas Johansson och Jonas Björkman öppet redogjorde för sitt arbete med en idrottspsykologisk rådgivare var det många som höjde på ögonbrynen. De kunde till och med knyta vissa moment i den tillämpade mentala träningen till konkreta skeenden på banan. Nu blev det ”OK” att jobba mental träning. Den tennisinitierade såg ju att det gick bra för grabbarna. Naturligtvis inte enbart som en funktion av att den mentala träning men med den som ett viktigt inslag.

År 2000 bildades SIPF, (Svensk IdrottsPsykologisk Förening). Föreningen verkar för att forskning, utbildning och tillämpning ska mötas på en gemensam arena och på så sätt utveckla idrotten. Flera av dess medlemmar är tränare och coacher verksamma inom tennissporten.

Nu, en bra bit in på 2000-talet, stormar en ny typ av idrottspsykologiska rådgivare fram. De är unga, välutbildade (på Umeå Universitet kan man numer t o m bli legitimerad idrottspsykolog inom ramen för Psykologprogrammet). Problemet tycks vara att få och skaffa sig den praktiska erfarenhet som krävs för att verka på fältet. Elitidrotten är kräsen och ibland svårflörtad. Lägg därtill en kroniskt krasslig ekonomi och det är inte självklart att man har en idrottspsykologisk rådgivare knuten till sin satsning. Det borde det vara. Med ganska små medel och med tämligen banala insikter kan man skapa en mycket bra grogrund för topprestationer.

Jag träffar dock alldeles får få kvinnliga rådgivare på fältet. Männen dominerar. Det som är positivt är att de ofta är välutbildade och att många av dem haft en aktiv karriär att räkna med. Det gör budskapet och pedagogiken trovärdig och möjliggör att ofta komplicerade psykologiska sammanhang implementeras på ett bra sätt.

Tekniken har också skyndat på den tillämpade idrottspsykologins utveckling. Med hjälp av modern teknologi kan man coacha på distans, utvärdera, analysera och implementera den mentala träningen på ett helt annorlunda sätt än för bara några år sedan. Billiga appar och lättillgängliga program gör det möjligt för var och en att bli sin egen mentala tränare, något som kommer att gagna sporten.

Intressantast är nog ända det förändrade synsättet på mental träning. När jag började som idrottspsykologisk rådgivare var mental träning något "som katten släpat in". Numer är det en ofta högprioriterad del av en seriös satsning att nå toppen. Borta är den negativa synen på företeelsen - kvar är ett nyfiket sökande efter ny kunskap och en tillämpad idrottspsykologi som förstärker och förbättrar goda beteenden och som identifierar och förklarar mindre goda dito.

Allt för tennisens fromma.

JP