Idrott & Kunskap mars 2010

Jag fick en fråga av en journalist en gång. Den var rättfram och enkelt formulerad: ”- Fungerar mental träning?” I ett ögonblick av känslostyrd insikt svarade jag med en motfråga: ”- Tror du att känslor och tankar påverkar mänskliga prestationer? ”. ”- Ja, naturligtvis!” svarade journalisten ”- Är det då klokt att försöka påverka dessa i önskad riktning? ”. ”- Jaa..” svarade journalisten. ”- Alltså fungerar mental träning!” var min kommentar.

Ärligt talat var jag ganska nöjd med mitt svar och nöjd med att jag funnit mig väl inför en oförberedd fråga.

Av dialogen ovan framstår det som smart att försöka förstå och påverka de mentala processer som skapar förutsättningar att engagera sig i idrottsprestationer. Programledarna i OS-studion i Vancouver gjorde flera förtjänstfulla försök att göra detta. Att diskutera dessa processer, alltså. Det var ofrånkomligt att notera att 90-95 % av studiosnacket inför och efter idrottsprestationerna under OS rörde mentala faktorer. Det var mer sällan som segrarens prestation förklarades av det faktum att han eller hon hade 10 % högre syreupptagning än de andra i startfältet och att detta var anledningen till framgången. Oftare var det frågor, resonemang och spekulationer på temat hur de så kallade mjuka värdena påverkade/påverkat utgången.

Av detta och andra skäl borde det vara självklart att det även i tränar- och ledarled ägnades mer tid åt att hantera och förhålla sig till känslor och tankar. Känslor och tankar som till stor del styr mänsklig prestation. Mycket av detta sker automatiskt och kräver inget av det medvetna tänket. Det behövs bara en tillåtande miljö. Annat kräver djuplodande resonemang av snudd på filosofisk karaktär. Oavsett vilket och vilken personlighet som styr, finns det ett stort värde i att försöka förklara och förstå de mentala processer som styr beteenden och därtill kopplade prestationer. Många av våra tränare och ledare har beteendevetenskaplig kompetens men andra har få eller inga verktyg alls i verktygslådan. Förvånansvärt ofta verkar lådan vara helt tom.

Likt den druckne som letar efter flaskan i gatlyktans sken, trots att han tappade flaskan en bit bort, tenderar vi inom idrotten att kraftsamla och fokusera kring hårda värden och ”fakta”. Historiskt sett har fysiologin en stark position inom idrotten av bland annat det här skälet. Det går ju att objektivt mäta ”alla” faktorer som påverkar prestationen… Tjena!

Det är självklart att ett vallateam på sex personer skickas till ett stort skidmästerskap. Alla med insikt i skidsport tar detta för givet. Till samma mästerskap skickas ingen idrottspsykologisk rådgivare. Men man skulle ju kunna tänka sig att 200 par skidor vallades i förväg och skickades i en container till tävlingsplatsen och vallarna stannade hemma. Det går ju inte, tänker du! Väder, snöförhållanden och temperatur kan ju ändras på plats och från en dag till en annan!

Ja, just det… precis som tankar och känslor. Touché!

Faktum är att skidorna ofta servas bättre än stukade hjärnor och pajade självförtroenden, bara för att ta ett exempel.

Det finns naturligtvis tävlingar som avgjorts av bättre skidor men oftare av en stark kropp och till den kopplade positiva tankar och känslor. Kopplingen mellan knopp & kropp är för de flesta både självklar och nödvändig för att nå prestationer av rang. Trots detta ägnas det mesta tiden av förberedelser åt fysiska faktorer. Och i akutläget finns oftast inget stöd alls…

I andra sociala kontext är detta kanske rätt taktik. Har man 250-1000 miljoner människor som urvalsbas kanske detta krassa sätt är det rätta ur ett strikt ”vinna-medalj-perspektiv”. Med basen nio miljoner måste vi nog tänka på ett annat sätt. Även de med fullt normala, men ibland negativa känslor & tankar förknippade med den egna prestationen, måste känna rätten att vädra dessa utan att mötas av oförstående eller det enfaldiga rådet: ”- Just go for it!”.

Jag vill inte tänka på hur många som lämnade Kanada med krossade drömmar och obearbetade känslor och tankar. Känslor & tankar som försvårar för dem att komma tillbaka till toppform.

Mot detta gör många idrottare revolt. Och jag tycker mig se ett mönster. Utan att för den skull ha, i vetenskaplig mening, studerat detta närmare tycker jag mig se att de gamla truliga idrottarna som formulerade en mening i kvartalet har bytts mot en samling gladlynta, utåtriktade och ganska ödmjuka idrottare. Som gärna diskuterar hur känslor och tankar påverkar dem. Och ofta i ett positivt hänseende. Borta är den trulige skidåkaren som käkar taggtråd, ber alla dra åt helvete och sedan ursinnigt skidar hem tre mil efter tävlingen. Nu står där istället en verbal och medveten idrottare framför kameran som redigt och noggrant redogör för sina tankar och känslor kopplade till nyss uppnådda prestation. Kanske är detta ett resultat av medieträning men det kan också vara en funktion av att annorlunda prestationsmiljöer nu härskar. Som främjas av de aktiva, men förhoppningsvis även av klubbdirektörer, sportchefer, agenter, utvecklingschefer med flera.

Sports Management helt enkelt.

Johan Plate