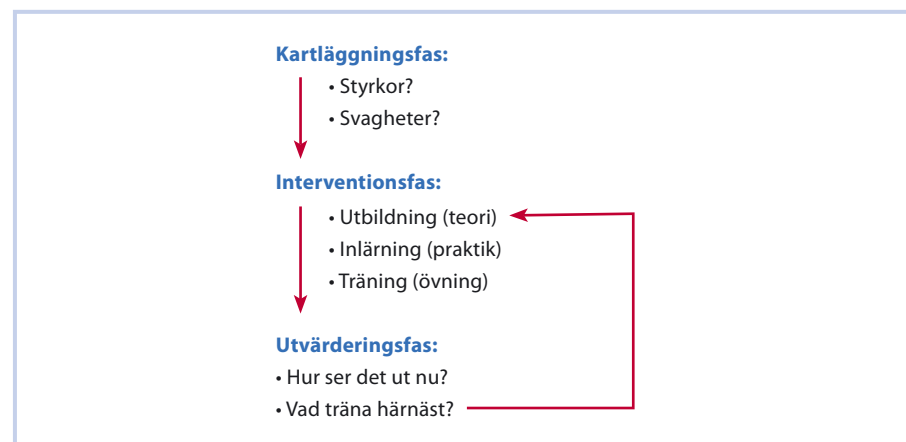


Den mentala träningsprocessen

Som all träning innebär även mental träning en process, med startpunkt i ett nuläge. Efter någon form av intervention (åtgärd i form av träningsprogram) inträder förhoppningsvis ett nyläge som överensstämmer med de från början uppsatta målen. I figur 2.2 visas den mentala träningsprocessens tre grundläggande delar: kartläggning (*nuläge*), intervention (*beteendeförändring genom mental träning*) och utvärdering (*nyläge*).

Den första fasen, kartläggningsfasen, handlar om att fastställa hur individens styrkor och svagheter ser ut just nu, det vill säga *nulägesanalys*. För att avgöra om åtgärderna i interventionsfasen varit effektiva – om nyläget verkligen skiljer sig från nuläget – bör samma utvärderingsverktyg eller metod användas. I praktiken slarvas det ofta med just detta, och istället för att jämföra nuläget med nyläget används idrottsresultaten som mått på hur framgångsrik den mentala träningsprocessen varit. Placerar sig idrottaren bra, och helst bättre än förväntat, är slutsatsen ofta att den mentala träningsprocessen varit framgångsrik. Blir resultaten å andra sidan sämre än förväntat, blir bedömningen av den mentala träningen mindre positiv.

Om endast idrottarens prestation används som mått på hur effektiv den mentala träningsprocessen varit är det enkelt att inse att det är ett mycket trubbigt och grovt mått. En idrottare som under lång tid tränat mentalt men sedan hämmas av en smärtproblematik eller av en begynnande infektion som försämrar tävlingsprestationen, kan knappast användas som bevis för att den mentala träningen varit misslyckad. På samma sätt är det med en framgångsrik idrottare; dennes resultat kan ju ha tillkommit trots den mentala träningen, inte alltid tack vare den. Vad som istället behövs är någon form av mer objektiv bedömning eller mätning av nuläget respektive nyläget. Vi återkommer till mätproblematiken inom kort.



Figur 2.2. Den mentala träningsprocessen.

Den mentala träningsprocessens kärna utgörs av genomförande och den faktiska träningen, den så kallade *interventionsfasen*. Denna fas består i sin tur av tre delar: *utbildning*, *inlärnin* och *träning*. Tanken med denna uppdelning är att tydliggöra nödvändigheten av att inleda denna fas med att utbilda utövaren. Målet är att få individen att förstå:

1. Varför mental träning kan bidra till förbättrade prestationer.
2. Hur träningen kan genomföras.
3. Vilka effekter som kan förväntas.
4. Vad detta kräver av individen i form av träning och engagemang.

När detta är klargjort är det dags att lära sig hur den psykologiska färdighetsträningen konkret går till, något som kan ske under ledning av en coach (eller en idrottspsykologisk resursperson, mer om detta nedan). Självklart går det också att på egen hand träna mentalt, vilket sannolikt är det mest vanligt förekommande.

När utövaren inte bara förstått varför och hur, utan även behärskar själva träningen är det dags att införliva den i den dagliga rutinen där den kan genomföras utan överinseende av någon annan. Efter en tid utvärderas effekterna med fokus på om de uppställda målen uppnåtts. Är så fallet kan nya mål sättas upp, vilket gör att nyläget blir det nya nuläget och den mentala träningsprocessen kan fortsätta med målet att ytterligare utveckla utövarens psykologiska färdigheter.

Fördelen med att arbeta strukturerat och processorienterat är att det underlättar för både utövaren och den eventuella coachen. Istället för att arbeta med det som känns mest rätt blir det i större utsträckning möjligt att arbeta behovsstyrt, systematiskt och utvärdera träningen. För att utvärdera något behöver vi också vara noga med att skatta, bedöma och mäta det vi vill förbättra.

Idrottspsykologiska mätningar

I slutet på kapitel 6 till 10 återfinns som tidigare nämnts *självskattningsinstrument*. Syftet är att kvantifiera (mäta) den psykologiska färdighet som respektive kapitel handlar om. Eftersom mätningar inte är oproblematiska inom något område, och vi här ägnar oss åt att mäta psykologiska variabler med hjälp av självskattningar, är det motiverat med en kortfattad diskussion kring mätningar, mätproblematik, reliabilitet respektive validitet.

Första steget när någonting ska mätas är att operationalisera det, det vill säga det är nödvändigt att definiera det som är av intresse på ett sådant sätt att det blir mätbart. Låt oss ta ett konkret exempel. När koncentration ska mätas i kapitel 9 finns det många möjligheter att omvandla det teoretiska begreppet (koncentration) till en mätning.