

Publicerad: 2010-02-12 5 kommentarer 14 gillar artikeln Textstorlek: 1 2 3

Svenska skidlandslagens Björn Ferry under ett träningspass inför OS.
Foto: ANDREAS BARDELL

Mental träning lika självklart som valla

Debattören: Dags för Lasse Anrell att inse att träning är viktigare än talang

Det har gått över 40 år sedan filosofie doktor Lars-Eric Uneståhl publicerade den första artikeln om mental träning. Sedan dess har det i ett otal tester och experiment visat sig att vi kan träna upp vår mentala styrka likväl som vår fysiska styrka. Att man fyrtio år senare fortfarande ska behöva höra att mental träning är för losers, som var undertonen i Lasse Anrells krönika i Sportbladet måndag 8 februari, är lika obegripligt som att säga att längdskidåkare som tar hjälp med att valla sina skidor också är losers. Det borde de väl klara av själva?

Ändå har varenda längdskidåkningslandslag, inklusive Sverige, med sig ett antal experter på valla till OS i Vancouver 2010. Vallan är ett hjälpmedel, men det är säkert inte allt, för i slutändan är det personen som står på skidorna som ska göra jobbet. Bara för att du har rätt valla betyder det inte att du vinner varje gång. Samma sak gäller det omvända. Har du fel valla så hjälper det inte att du har kapacitet, de med bättre glid kommer att åka om dig ändå. Liknande fungerar det med mental träning.

Genom att ha rätt tankar, inre bilder, känslor och attityd kan du åka lite snabbare, orka lite längre, koncentrera dig lite bättre, återhämta dig snabbare och komma tillbaka ännu bättre efter en skada.

Detta är en självklarhet för den norske skidskytten Ole Einar Bjørndalen, femfaldig olympisk guldmedaljör, som har haft en mental tränare sen 1996. Att påstå att detta inte skulle behövas just för svenskarna i OS-lägret, låter för mig som mental tränare som att vi är tillbaka på den tiden då "man var som man var". Inte mycket att göra åt. Antingen har man det eller så har man det inte.

Talangökeriet har varit förödande för svensk idrott, det har lett till att många som inte kommit fram tidigt tvingats lägga av i förtid för att de har köpt Anrells och andras argument att man fods med vissa begåvningar, såsom vinnarskalle och bollsinne. Tomas Gustafsson tog OS-guld både 1984 och 1988 i skridsko och gjorde ingen hemlighet av att han under hela sin karriär genomförde en systematisk, långsiktig och utarbetad mental träning. Hade han kunnat lyckas med samma sak utan mental träning? Lasse verkar tro det. Jag tror inte det och den tron baserar jag på alla de idrottare jag själv jobbat med.

Det vi vet är att mental träning bygger på utveckling, inte att något nödvändigtvis är fel. Liknelsen med löparen du ser i träningsspåret är slående. Sällan har väl någon då kommit fram till denne och ropat: Är du ute och springer, har du så dålig kondis? Alla vet att du kan ha bäst kondition av dem i din kategori, ändå vill du gå vidare mot något ännu bättre. Likadant med mental träning. Du kan redan känna dig mentalt stark. Du kan ha en inre trygghet inombords och känna dig i fin form. Men bra kan alltid bli bättre.

Att ha en mental tränare med sig kan vara det som gör det lilla extra. Alla

DEBATTÖREN



Olof Röhlander, 33 år, Göteborg. Licensierad mental styrketränare, föreläsare och inspirator i mental träning. Före detta elitspelare i bordtennis, tidigare mental coach för svenska bordtennislandslaget samt Örgryte Fotboll. Ordförande i mentala tränarförbundet.

DEBATTEN

Norge skickar fyra psykologer för att stötta sin OS-trupp. Aftonbladets sportkolumnist Lasse Anrell skrev i måndags att idrottspsykologer pratar skit och att det är ett tecken på svagt ledarskap att anlita mentala coacher.

Bloggat om artikeln

[Hokus-pokus... eller?](#)

anmäl

Från bloggen: **Karlssons retningar**

12 feb 15:02

[Vill du blogga om artikeln?](#)

Aftonbladet.se ansvarar inte för det som står i bloggarna.

Bli medlem i Aftonbladet
Snack och börja blogga

2 FÖR PRISET AV 1

GÅ MED I VIKTKLUBB TILLSAMMANS
Den perfekta Alla hjärtans dag presenten.

ViktKlubb.se

vet hur små marginaler det är på ett OS, alla vet hur mycket det mentala där spelar in. Men alla verkar fortfarande inte veta att det går att träna upp.

Journalisten Malcolm Gladwell visar i sin bok "Outliers" (2008) studie efter studie som säger att om du är beredd att lägga ned 10 000 timmar, eller tre timmar om dagen i tio år av kvalitativ träning, så kan du i princip bli expert inom vilket område som helst. Lars-Eric Uneståhls studier pekar åt samma håll, nämligen att träning är viktigare än talang, såväl fysiskt som psykiskt. Att då inte ta hjälp för att förbättra sina mentala färdigheter är oprofessionellt och märkligt, lika märkligt som att låta vallexperterna stanna hemma från OS. Låt höra hur debatten skulle se ut då, Lasse.

Olof Röhlander