



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 26 november 2008

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org
Läs mer om barn, ungdom och idrott på idrottsforum.org

”Det man inte har i huvudet får man ha i benen.” Det talesättet, som ursprungligen avser att man får springa tillbaka och hämta sådant man glömt någonstans, har i många år och sammanhang kommit att istället beteckna idrottande som ett uttryck för intellektuell underpresterande. Idag vet vi bättre när det gäller den här överförda betydelsen. Det hjälper inte en elitidrottare att ha det i benen om ”det” inte också finns i huvudet (jmf ”vinnarskalle”). Och med den insikten har intresset för psykologi inom idrotten vuxit stadigt under de senaste årtiondena för att idag utgöra ett ofrånkomligt inslag i idrottandets vardag, och inte bara i det internationella toppskiktet av elitatleter. I takt med en allt tidigare specialisering så har ungdomsidrotten större och hårdare krav på sig att kunna handskas med sitt sportande också på ett mentalt plan. God hjälp till detta finns numera att få i bokform, genom Christian Augustssons *Mental träning för unga idrottare* (Rabén & Sjögren). Augustsson, som disputerade häromåret vid Karlstads universitet med avhandlingen *Unga idrottares upplevelser av föräldrapress*, har jobbat som bland andra Stefan Holms mentala coach, och Holm är också en av de fem elitidrottare som medverkar i boken. Johan Fallby, som själv har bred erfarenhet av mental coachning på hög nivå, ger en kraftfull tumme upp för Christian Augustssons nya bok.

Utmärkt tillskott till idrottspsykologilitteraturen

Johan Fallby

Svenska Fotbollförbundet och Högskolan i Halmstad

*Christian Augustsson***Mental träning för unga idrottare**

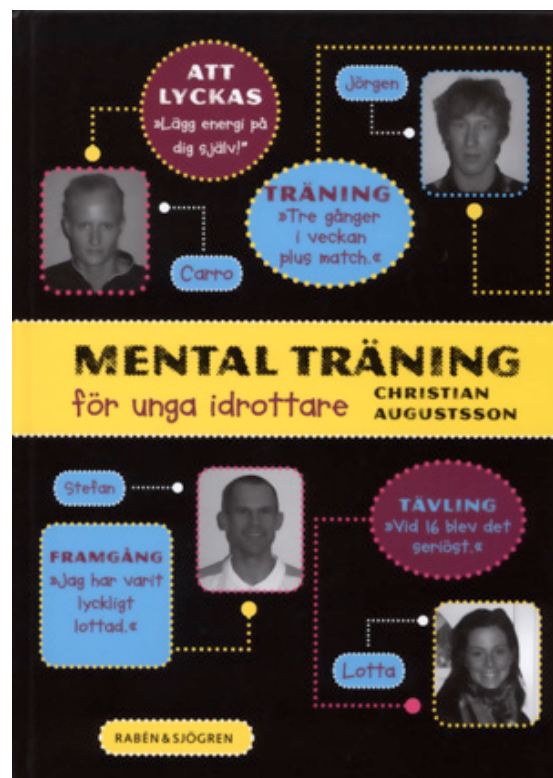
87 sidor, inb., ill.

Stockholm: Rabén & Sjögren 2008

ISBN 978-91-29-66831-5

Christian Augustsson är idrottsforskare vid Karlstad universitet och arbetar mest med barn- och ungdomsidrott där han också har disputerat med en avhandling om idrottsföräldrar. Han föreläser för vuxna om att arbeta med barn inom idrotten och har dessutom erfarenhet som mental coach åt elitidrottare på alla högsta nivå. Författarens bakgrund är mycket bra för syftet med boken eftersom han har erfarenhet från den högsta landslagsnivån med rådgivning och samtidigt stor kunskap om barn- och ungdomsidrott. Syftet med *Mental träning för unga idrottare* är nämligen att få unga idrottare att reflektera över sin idrott genom mental träning. Eller ”att hjälpa sig själv (och andra) att bli sitt bästa JAG, när man behöver det som bäst” (sid 12). Den vänder sig till unga idrottare i högstadietåldern eller något år efter det (därmed inte sagt att frågeställningarna som behandlas inte är aktuella i högre åldrar!).

Det är åtta områden som tas upp i boken. Innan dess skriver Augustsson ”några ord från coachen”. Varje avsnitt har



tre delar, först berättar fem idrottare av yppersta klass mycket kortfattat hur de resonerar kring området. Sedan följer en fördjupning och diskussion på några sidor där frågor, funderingar och exempel blandas med enkla tips och råd. Sist kommer Christians coachhörna där författaren under tre rubriker ger råd och tips. De tre rubrikerna är "filosofi" som handlar om idéer om var du och din idrott börjar. "Inställning och tänkande" om hur vägen fram i idrott ser ut. Samt slutligen "praktik" om hur man gör det i idrotten och i vardagen.

Upplägget gör att varje område angrips från olika håll och det är fokus på reflektion samt en del enkla tips och råd om hur idrottaren ska komma igång och praktiskt genomföra. De åtta områden som tas upp är *Mål och träning* som inte bara behandlar målsättning utan också om att vilja och att välja. Att sortera i vardagen och planera för att hinna det man vill. *Tävling och match* är också centralt i idrotten och naturligt som ett tidigt kapitel i boken. Här diskuteras känslor och tankar i samband med tävling på ett förtjänst- och insiktsfullt sätt. Basen ligger i att planera för prestationen genom att använda tre rubriker: syfte, mål och tänk, samt att därifrån få ett bra förhållningssätt till tävlandet. *Att lyckas* tar upp hur så kallade mentala fyror kan användas som ankringspunkter då det blåser upp till storm i idrotten (eller livet) och man behöver stöd för att fokusera på den egna prestationen. *Motivation och koncentration* tar upp avslappning och visualisering som koncentrationshöjande tekniker. *Att förlora och ha motgång* är något som alla råkar ut för och det diskuteras med hur man kan utvärdera varför man lyckas eller misslyckas och framförallt hur man kan förändra situationen. *Ibland hel och frisk och ibland sjuk och skadad* tar upp hur man kan bygga upp sig och undvika sjukdom eller skador samt hur trygga rutiner och reflektion kan hjälpa preventivt. *Etik och moral* tas upp i samband med fusk och dopning och hur idrottaren själv kan bilda sig ett tänk kring dessa baksidor av idrotten. Slutligen konstaterar författaren tillsammans med idrottsstjärnorna i deras ord på vägen att *Idrotten äger*.

Mental träning för unga idrottare ger läsaren en bakåtlutad och angenäm förmedling av idrottspsykologiska funderingar för unga (och också äldre) idrottare. Den är en enkel, rättfram och inspirerande introduktion till idrottspsykologiska och filosofiska frågor kring prestation i ungdomsidrott. Den fungerar bra som ett diskussionsunderlag eller som egen läsning. Känslan är att den träffar mitt i prick vad gäller målgrupp. Den kan även läsas av ledare och föräldrar som en hjälp i att guida ungdomar i deras idrottsliv och framförallt för att vara med i och leda diskussioner i området. Det är också intressant att den ger en något vidgad syn på det som normalt kallas för klassisk mental träning. Texten är inte fixerad enbart vid "mentala tekniker" som exempelvis målsättning, koncentrationstekniker, inre samtal, visualisering eller självreglering, utan syftar mer åt att reflektera över sin idrottsituation. Det är ett steg i rätt riktning när det gäller att få ungdomar att fundera och själva ta initiativ för att utveckla sig och nå insikt på lång sikt.

Upplägget i boken är vävt kring de kända idrottarnas funderingar, vilket i grunden är en bra idé, om än något svårt att genomföra. Ibland blir det lite väl ytliga kommentarer, på gränsen till intetsägande i sammanhanget. Det är ett vanligt problem med den här typen av kommentarer eftersom idrottarnas eget sätt att tänka är så subjektivt och individuellt att det blir svårt att förmedla på ett så litet utrymme som ges i boken. De skulle alltså kunna ha haft mer intressanta saker att säga, men i sanning så är Augustssons reflektioner i "Christians coachhörna" den stora behållningen av boken. Det är också svårt att använda aktiva för att sprida ett budskap eftersom det snabbt blir inaktuellt. För ungdomar idag är exempelvis Gunde Swan mer känd som programledare än skidåkare, Tomas Brodin är krögare och dussintals andra framgångsrika idrottare har försvunnit från rampljuset. Fyra av fem aktiva i boken är också i sista skedena eller har redan avslutat sin karriär. Kanske en petitesse i sammanhanget dock.

Mental träning för unga idrottare fyller ett hål i den svenska litteraturen inom idrottspsykologi på ett bra sätt. Författaren lyckas väcka de viktiga frågorna och reflektionerna som gör att nästa generation elitidrottare kan hinna lite längre i sina funderingar kring idrotten och livet då det är dags att ta klivet in i senioridrotten. Boken lämpar sig väl för grundskola eller som introduktion till idrottspsykologi i gymnasieåldern. Det har tidigare varit en bristvara med välbalanserad litteratur riktad mot yngre idrottare inom detta område. Vad det gäller mentala tekniker har Pensgård och Hollingen (1997) fått sin bok översatt till svenska. Den beskriver de mentala teknikerna på ett förtjänstfullt sätt och är användbar för ungdomsidrottare. Augustsson själv ger också tips om Csikszentmihalyi och Jacksons (2000) *Flow och idrott* samt Orlicks (1998) *Upptäck din förmåga* som ligger väl inom samma genre. Dessa är dock riktade mot lite äldre och kan fungera som nästa steg i utvecklingen för den unga idrottaren med ambitioner. Den som vill upptäcka motsatsen till det som förmedlas i *Mental träning för unga idrottare* bör ta del av boken *Toppa för att krossa - 10 lektioner för onda knattetränare* (Bräcke, 2007). En bok som väcker helt andra känslor och funderingar än den feelgood-känsla som undertecknad fick av att läsa Augustssons bok.

Referenser

- Bräcke, H. (2007). *Toppa för att krossa*. Stockholm: Kalla kulor förlag.
Csikszentmihalyi, M., & Jackson, S. A. (2000) *Flow och idrott*. Stockholm: Brainbooks.
Orlick, T. (1998). *Upptäck din förmåga*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
Pensgård, A-M., & Hollingen, E. (1997). *Idrottens mentala träningslära*. Solna: Svenska Fotbollförbundet.

© Johan Fallby 2008



Köp boken från Bokus.se



Kjøp boken fra Capris.no



Køb bogen fra Adlibris.dk



Buy this book from Amazon.co.uk



Buy this book from Amazon.com

www.idrottsforum.org | Redaktör Kjell E. Eriksson | Ansvarig utgivare Aage Radmann