



Integrerad mental träning

Den mentala träningen, som växte fram i Sverige på 1960-talet och som under 1970-talet introducerades och applicerades på ett 20-tal olika idrotter från landslag ned till motionsidrott, kom i Sverige att kallas för "Mental Träning", medan man i utlandet kallade den för IMT (Inner Mental Training) eller "the Swedish Model".

■ ■ ■ "Mental Träning" skiljde sig på avgörande punkter från det som på engelska gick under benämningen "Mental Training", bl.a:

1. IMT byggde på ett förändrings- och utvecklingsstillstånd, som karaktäriserades av ett alternativt medvetande av typ hypnos (självhypnos), där hjärnans arbetssätt förändrades både i kvantitativt och kvalitativt hänseende.

2. IMT bestod framför allt av en systematisk, långsiktig och utprovad träning av mentala processer, typ tankar, bilder, attityder, kombinerat med ett inre aktiverings- och känslotillstånd som skulle påverka kroppen på ett positivt sätt.

3. IMT ersatte den kliniska modellen (där åtgärderna är problemrelaterade) med en utvecklingsmodell, som precis som fysisk träning vände sig till alla idrottare.

Vision och mål

Eftersom IMT:s vision var och är att "skapa ett bättre liv", som härleddes från övergripande livsmålsområden som "Mission och Hälsa" och som definierades som "fungera bättre (i arbete, studier, idrott, relationer) och må bättre", kom IMT att redan på 70-talet vända sig till andra viktiga samhällsområden. När Svenska föreningen för Mental Träning bildades 1985 kom den därför att innehålla en forskningssektion och fyra tillämpningssektioner, nämligen "Idrott och Scenprestationer", "Näringsliv och offentlig förvaltning", "Skola och Utbildning", "Hälso och sjukvård".

Idrott

Idrotten var dock från början det lämpligaste området att utveckla den mentala träningen inom dels genom det intresse som då hade uppkommit för träning av icke-fysiska parametrar och dels genom



Fil. Dr. Lars-Eric Uneståhl
Rektor för
Skandinaviska Ledarhögskolan

att det var lättare att där mäta resultatet av olika insatser.

Bland tidiga försök kan nämnas:

1. Såväl "föreställningsförmåga (imaginary intensity, clarity, control)", som "hypnos-kapacitet (hypnotic susceptibility)" kunde förbättras genom systematisk träning (Uneståhl)

2. De GIH-elever som sköt 30 mentala basketstraffar per dag förbättrades lika mycket som de som utförde samma antal fysiskt (i jämförelse med en kontrollgrupp).

3. En experimentgrupp av 100 bowlere skiljde sig obetydligt från de 100 i kontrollgruppen (uppdelade med hjälp av matchning) efter 3 månaders mental träning men skillnaderna ökade sedan kontinuerligt under de tre år som grupperna följdes.

4. Att tänka på ett antal teknikinstruktioner i utförsäkning gav sämst resultat medan det bästa uppnåddes genom att efter en bildmässig programmering av kroppen "överlämna" äkningen till kroppen medan sinnet (jag 1) gnolade på en melodi.

5. Den fysiska träningen (i simning m.m.) kunde effektiviseras genom att ersätta en negativ och fördröjd feedback med en positiv och omedelbar feedback genom operanta tekniker där "rätt prestation" förstärktes genom signalutlösta och posthypnotiskt inprogrammerade positiva känslotillstånd.

6. Motivationsskillnader visade sig finnas mellan individual- och lagidrotter, där t.ex 100 av våra bästa fotbollsspelare hyllade utvecklingsmodellen (ville bli bättre) samtidigt som 67% hade målet att "platsa i laget" och där t.ex ishockeymålvakter ofta hade målsättningar, där sannolikheten i regel hamnade på 0%.

7. En posthypnotiskt inducerad variation av mentala tillstånd vid mätning av isometrisk styrka visade att styrkan kunde förbättras med upp till 18% över "normalt maximum" när man hade en optimal självbild och målbild. Det sämsta resultatet kom när man var "avslappnad".

Det sista ledde till att i idrotten betona avspänning (differentiell spänning med optimal spänning i relevanta muskler och avslappning i antagonisterna). På engelska, som bara har ordet "relaxation" föreslogs ordet "relaxense".

Integrerad mental träning

På nittioalet har modeller växt fram, som endast bygger på "mentala interventioner". Olyckligtvis kallar man även dessa för "mental träning". Detta är förvirrande eftersom mental liksom fysisk träning borde begränsas till att under längre tid lära in, utveckla och automatisera fysiska och mentala färdigheter.

Jag har därför valt att också på svenska kalla den modell, som beskrivits ovan, för IMT med betydelsen Integrerad Mental Träning. Den integration som här åsyftas är:

1. Integration av Fysisk och Mental Träning
2. Integration av kropp och sinne
3. Integration av hjärnans aktivitet
4. Integration av självbilder och målbilder
5. Integration av "utvecklingsbilder" och motorisk inläring
6. Integration av dåtid och framtid med processfokusering i nuet



7. Integration av IMT i samhällets alla funktioner och områden

Utbildning

1987 startade den första 20-poängskursen i Mental Träning genom Högskolan i Örebro. Denna distanskurs ges sedan 1989 av Skandinaviska Ledarhögskolan och har utökats med kurser upp till 400 "International Units" (vilket motsvarar 80P). Efter att ha läst 200 IU (40P) och gått igenom 2 praktikperioder, där man bedöms i sin mentala tränarroll erhålles diplomering som mental tränare. Hittills har drygt 4000 personer läst 20-poängskursen "Personlig utveckling genom Mental Träning", varav 123 stycken diplomerats som mentala tränare.

Övriga utbildningar i Sverige är en 20 och 40P kurs i "Idrottspsykologi och Mental Träning" vid högskolan i Örebro (begränsat intag) och en 10-P kurs i Mental Träning vid Högskolan i Växjö.

ISMTE - International Society for mental training and excellence

I samband med världskongressen i idrottspsykologi i Singapore 1989 samman kallade jag ett veckolångt möte i Malaysia, där ett 60-tal personer från ett femtontal länder bildade ISMTE. Sverige inbjöd till den första världskongressen 1991 (i Örebro), den andra ägde rum i Ottawa 1995 med Terry Orlick som president. Nästa äger rum i Salt Lake City 19-24 maj 1999 med Keith Henschen som president. Innehållet i dessa kongresser speglar ISMTE:s filosofi av "Mental Träning till alla" och ISMTE har också antagit samma sektioner, som finns i den svenska föreningen.

1983 startade ISMTE en internationell tidskrift med titeln: "The Journal of Excellence".

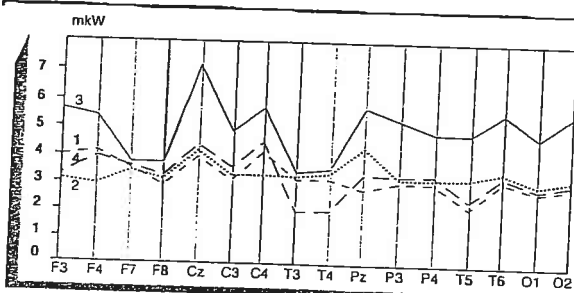
ISMTE har också tillsammans med OSC och SLH i Örebro samt Coaching Association of Canada startat

en 2-årig internationell utbildning till "Certified Mental Training Counselor". Utbildningen drivs genom en kombination av "on site courses" (den första i Vancouver augusti 1989) och distansutbildning genom Internet.

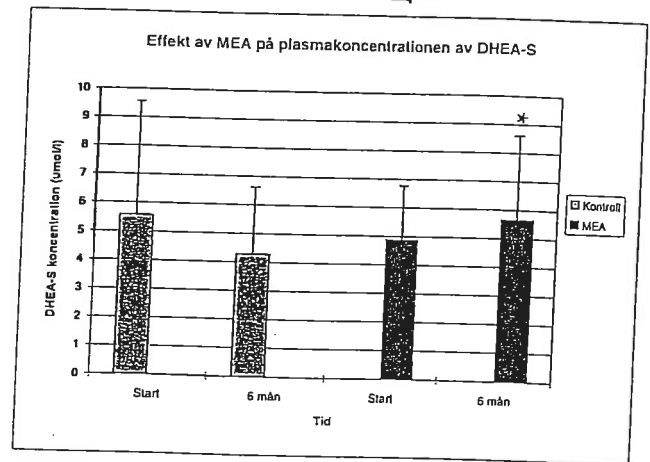
Nästa steg är att i samarbete med "The International Council of Coaches" (John Bales) anordna kortare utbildningar i tillämpad mental träning för idrottstränare runtom i världen.

Nuläget i Sverige

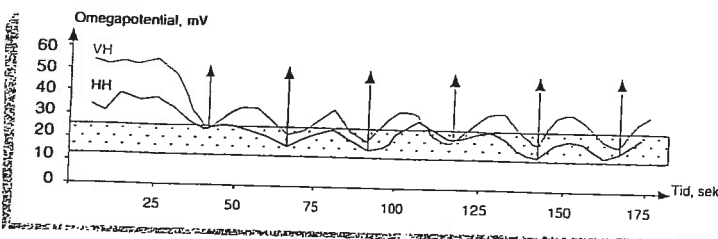
Idrotten är fortfarande ett viktigt tillämpningsområde och många idrottare tränar också regelbundet med de träningsprogram som finns. Där emot finns det fortfarande en stor osäkerhet bland många tränare om hur man praktiskt introducerar och bedriver mental träning. Detsamma kom fram både vid kongressen i Atlanta-97 (Preparation for Sydney-2000) och vid en turné jag nyligen



Figur 9. Y-axeln visar hjärnans aktiveringsgrad uttryckt i mikrovolt (mkV). X-axeln anger de punkter i äran där mätningar av hjärnans aktivitet (EEG) har skett. Kurven visar theta-aktiviteten på en lång rad mätpunkter i hjärnan vid fyra olika tillstånd: 1 = Vaket (Före starten) 2 = Muskulär avslappning 3 = Mentala rummet 4 = Vaket (efteråt)

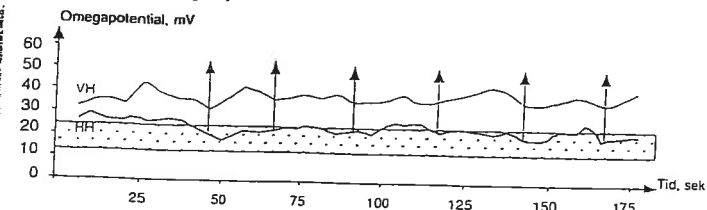


Figur 2. Basala plasmakoncentrationer (matchade medelvärden ± S.D.) av DHEA-S i kontroll- respektive MEA-gruppen, före respektive 6 månader efter studiestart (* P < 0.05).

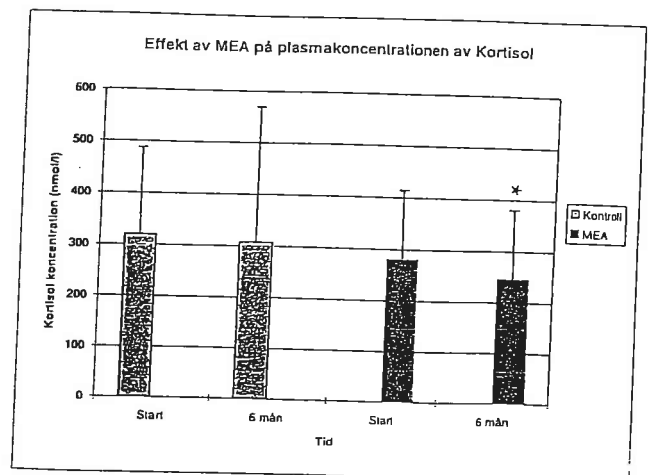


Figur 16 a. Svensk mästare i bågskytte.

Figur 16 a och b. Variationer i omega-potentia hos två svenska bågskyttar före VM 1995. De lodräta linjerna markerar när skotten går. Det prickade området markerar den optimala funktionszonen. VH = vänster hjärnhalva, HH = höger hjärnhalva.



Figur 16 b. Bågskytte under nivån svensk elitklass.



Figur 3. Basala plasmakoncentrationer (matchade medelvärden ± S.D.) av kortisol i kontroll- respektive MEA-gruppen, före respektive 6 månader efter studiestart (* P < 0.05).



gjorde i Asien. Dock är detta naturligt i länder som nyligen börjat med Mental Träning medan det är förvånande i ett land som Sverige som kan bygga på en 30-årig tradition av mental träning och som fortfarande betraktas som ett föregångsland på detta område.

Scenprestationer

Intresset för mental träning har tagit ordentlig fart i slutet av 90-talet bland symfoniorkestrar (Göteborgs, Sveriges Radios etc), operan (Stockholm och Göteborg), skådespelare (Dramaten m.fl) och bland många enskilda artister och konstnärer.

Skolan

Efter starten 1975 har många svenskar fått den första kontakten med mental träning genom idrottsämnet, där framför allt idrottslärarna från TMrebro haft med detta i sin utbildning. Dessutom förekommer Mental Träning som fritt valt ämne i ett flertal skolor. Ett tjugotal rektorer och skolledare har fått en längre utbildning (1 år eller längre) och i ett antal städer pågår kortare utbildningar för lärare.

Näringsliv och offentlig förvaltning

De flesta större företag (ABB, Ericsson, SKF, Volvo etc.) har haft med den mentala träningen som en viktig del av kompetensutveckling för individ- och team. Många projekt har också genomförts inom den offentliga sektorn.

Hälsa

Ett antal 5-poängskurser i "Humor och Hälsa", "Mental Träning och Hälsa" har givits genom flera av Hälsohögskolorna. Mental Träning utgör dessutom en stor och viktig del av både 80-poängsutbildningen till Hälsoutvecklare (TMrebro) och av den nya EU-finansierade hälsoutbildningen i Boden.

Mental Träning ges också som vidareutbildning för sjuk- och hälsopersonal, så har tex flera hundra av primärvårdspersonalen i Luleå genomgått en årslång utbildning.

När det gäller den "sjukdomsrelaterade" träningen har ett antal träningsprogram utarbetats i samarbete med olika patientföreningar och ett antal forskningsprojekt genom-

förts i samarbete med kliniker och sjukhus.

Forskning

Som exempel på forskning som pågår eller som nyligen avslutats kan nämnas:

1. Studier av det IMT:s alternativa medvetandetillstånd (mentala rummet) har visat på de tydligaste förändringarna på theta-nivån. Den viktigaste förändringen finns dock på den kvalitativa sidan genom att hjärnan börjar fungera som en helhet. Dominansen av vissa delar, t.ex aktivitetsskillnader mellan främre och bakre, vänstra och högra delarna av hjärnan försvinner (hjärnan byter "operativsystem")

2. Efter några månaders regelbunden IMT-träning erhöles signifikanta hormonella förändringar, t.ex sänkning av cortizol och en ökning av beta-endorfin nivåerna.

3. Tre olika studier har påvisat en signifikant påverkan av immunförsvaret. Bl.a har immunförsvagningen i samband med hård träning och överträning kunnat förhindras.

4. Det biologiska åldrandet (mätt med DHEAS-hormonet resp. DHEAS/Cortizol) upphörde i samband med 6 månaders IMT-träning. Istället indikerade mätningarna en "föryngring" av experimentgruppen motsvarande 7 år.

5. Genom Sahlgrenska sjukhuset fick 70 tinnitus-patienter träna 15 min/dag i 4 månader. Få av dem blev av med ljudet men nästan alla kunde få ner eller få bort störningen

6. 300 cancerpatienter matchades till 2 likvärdiga grupper. Skillnaden mellan mentala träningsgruppen och kontroll var störst hos de svårast sjuka.

7. Ett antal studier vid Helsingborgs lasarett har visat mycket tydliga och positiva effekter hos patienter med kronisk smärta.

8. Ett antal studier av sömn (Motala), övervikt (Lund), astma (Åreklinierna) etc. tyder på att den mentala träningen ger positiva effekter oavsett vilket medicinskt område den appliceras på. IMT är dock ingen alternativ utan en komplementär medicinsk metod.

9. En 2-års studie pågår på Regionsjukhuset i Örebro där effekten av positiv mental påverkan under narkos undersöks i samband med ett stort antal operationer.

10. Som sista exempel kan nämnas en ett-årsstudie av simlandslaget för att utveckla mentala träningsmetoder för att minska eller utplåna negativa jet-lags effekter. Studien görs med speciell tanke på OS i Sydney 2000.

Slutord

Trots att mycket har hänt sedan starten på 60-talet så är nog det mest spännande det faktum att det mesta fortfarande återstår. Vi kommer att se många spännande upptäckter de närmaste åren. Spännande är också att alla kan vara med i den utvecklingen, ej bara som åskådare utan som deltagare. Mentala processer använder sig alla människor av varje dag. Skillnaden ligger i innehållet - är det tankar, bilder, attityder, känslor som hjälper eller stjälper. Precis som vid fysisk träning måste träningen och utvecklingsprocessen skötas av var och en. Varje individ måste ta ansvar för sitt liv, skapa sin framtid, bli sin egen lyckas smed. Detta kan aldrig överlämnas till någon annan vare sig det är tränare, förälder eller partner. Låt mig sluta med en av många IMT-principer "Ordet omöjligt kan omöjligt användas om framtiden".

Referenser

- Uneståhl, L-E.: Hypnos i Teori och Praktik. VEJE International, 1990
- Uneståhl, L-E.: The Mental Aspects of Gymnastics. VEJE International, 1993
- Uneståhl, L-E (Ed.) Sport Psychology in Theory and Practice, VEJE International, 1987
- Uneståhl, L-E (Ed.) Contemporary Sport Psychology. VEJE International, 1986
- Uneståhl, L-E.: Skratta dig friskare. VEJE International, 1991 (2:a uppl.)
- Uneståhl, L-E.: Självkontroll genom Mental Träning. VEJE International, 1995 (10:e uppl.)
- Bundzen, P. & Uneståhl, L-E.: Integrated Mental Training - Neuro-Biochemical Mechanisms and Psycho-Physical Consequences. Hypnos, Vol. XXIII, No 3, 1996
- Uneståhl, L-E.: Mental Training for Sport and Life. In Rogozkin, V. & Maughan, R.: Current Research in Sports Sciences, Plenum Press, New York, 1996
- Uneståhl, L-E.: Integrerad Mental Träning. SISU idrottsböcker, 1997