

ORIENTERINGSLANDSLAGETS KOMPASSKURS MOT VM 2004

Kent Lindahl*

Regionalt Elitidrottscentrum Svealand

Sammanfattning

”Guldkantat stöd från RF bakom VM-succén” är rubriken på en artikel som summerar orienteringslandslagets tävlingsresultat från 2004. Elitidrottscentrum (EIC Svealand har ansvarat för orienteringslandslagets mentala förberedelser under 1,5 år genom projektet ”integrerad mental och emotionell träning” (2003-2005). Projektets huvudmål har varit att ge orienteringslandslaget optimala förutsättningar att topprestera under VM på hemmaplan, integrera den mentala och emotionella träningen samt utvärdera effekter och resultat. Projektet kan ses som en pionjärinsats då väldigt lite finns utvecklat och dokumenterat kring integrerad mental och emotionell träning. Intentionen har varit att sätta tydliga ramar kring begrepp och metoder. Det råder idag olika uppfattningar om mental- och emotionell träning samt mental tuffhetsträning. Resultatet av test- och retest genom den idrottspsykologiska profilen visar tydliga förbättringar av idrottspsykologiska färdigheter som att arbeta mot mål, självförtroende, mental förberedelse, hantera inre krav, hantera motgångar och misstag, hantera yttre störmoment, refokusering samt spänningsreglering. Förbättringar i uppfattningen av den egna personligheten som självkänsla och självmedvetenhet är positiva liksom det sociala stödet från omgivningen medan inga mätbara förbättringar har skett inom områden som motivation eller upplevda reaktioner i tävlingsituationen. Framtiden får utvisa om det är nödvändigt att skapa fingerade miljöer eller om det helt enkelt handlar om att medvetandegöra mentala processer och i vardagen arbeta med dessa för att på ett mer naturligt sätt förbereda framtida topprestationer i olika mästerskap som EM, VM och OS.

Nyckelord: Integrerad, mental, emotionell, toughness, training

* kent.lindahl@eicsvealand.rf.se

Inledning

Elitidrottscentrum Svealand har utvecklat ett samarbete med Institute of Sports i Malaysia. De har utvecklat ett systematiskt, långsiktigt mentalt tuffhetsprogram samt byggt banor och utvecklat miljöer i kust och djungel i mental tuffhetsträning. Kunskaper och erfarenheter från detta samarbete har utvecklat en metodik i integrerad mental och emotionell träning.

Uneståhl och Hansson (2002) beskriver att den mentala tuffhetsträningen är den avgörande faktorn till optimala prestationer. Det krävs att idrottare belastar och tränar sig på samma sätt inom den mentala och emotionella delen som inom det fysiska området. Att belasta dessa system är en förutsättning för att utveckling över huvud taget ska kunna ske.

En av USA mest kända idrottspsykologer, Dr James Loehr, idrottspsykolog, forskare och författare har skrivit om ”mental toughness training for sports”. Loehr (1995, 1997) åberopar att vår prestationsnivå avspeglar det känslomässiga tillstånd vi befinner oss i och att detta tillstånd färgar vår uppfattning om yttervärlden och all verksamhet i kroppen från pulsens hastighet till talets flöde. Detta tillstånd kan dessutom kontrolleras med hjälp av enkla och beprö-

vade metoder. Tillståndet kan definieras som en uppsättning känslor och attityder. När idrottsmän kan uppamma dessa befinner sig deras prestationer på toppen av deras förmåga.

Mental Toughness Training beskrivs som en fråga att nå fram till en avspänd och klart målinriktad energi som kallas det ideala prestationstillståndet (IPS). När kroppen, tankarna och känslorna är i balans har man lagt grunden till en förmåga att framkalla IPS när man så önskar.

I en av få vetenskapliga undersökningar inom området skriver Jones (2002) vid University of Wales att "Mental Toughness is probably the most used but least understood terms used in applied sport psychology and the literature on mental toughness is characterized by a general lack of conceptual clarity and consensus to its definition as well as a general failure to operationalize the construct in a consistent manner". Deras eget undersökningsresultatet definierar "Mental Toughness" som: Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to:

- Generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer.
- Specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure.

Uneståhl (2005) definierar den mentala träningen som en "träning" (systematisk, långsiktig och utvärderad) av mentala processer (tankar, inre bilder, attityder, känslor) och i utvecklad form används begrepp som Integrerad Mental Träning eller Kognitiv och Emotionell träning för att rama in det mentala som just kognitiv och emotionell träning. Den mentala träningen bygger på att studera vad som får människor att prestera, fungera och må bra och sedan tränas de mentala kvaliteterna under systematik och långsiktighet.

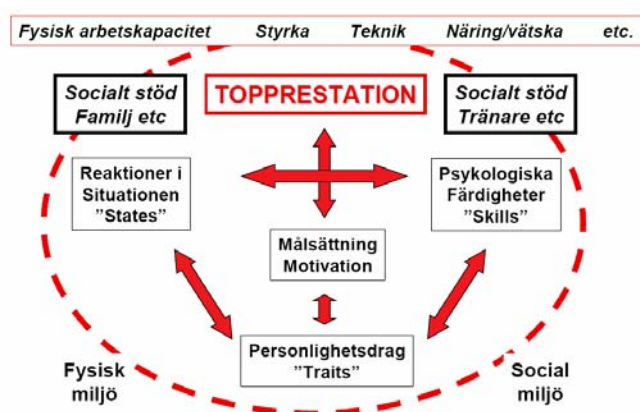
Samma hälsoperspektiv (att fungera och må bra) hade Antonovsky (1991) i sin forskning och kom fram till att de byggde på en känsla av sammanhang (KASAM). KASAM har tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. När de samlade livserfarenheterna ger en stark känsla av sammanhang ökar individens möjlighet att hantera stress. Inom den mentala träningen skulle begriplighet kunna handla om att öka och fördjupa kunskaperna; att veta och förstå tränings- och utvecklingsprocesser, hanterbarhet om att utveckla mentala färdigheter för att kunna möta de inre och yttre krav som upplevs i tränings- och tävlingssituationen samt meningsfullhet om att utveckla och skapa motivation, drivkraft och energi.

Csikszentmihalyi (1992) definierar FLOW som ett kännetecken på en optimal upplevelse; en känsla av att ens förmåga räcker till för att klara av den utmaning man står inför, att man befinner sig i ett målinriktat handlingssystem styrt av regler som ger besked om hur man klarar sig. Koncentrationen är så intensiv att uppmärksamheten inte räcker till för ovidkommande saker och medvetenheten om det egna jaget försvinner och tidsuppfattningen förvrängs. I undersökningarna fann man att alla flowupplevelser hade följande gemensamt: de ledde till en känsla av upptäckt, en kreativ känsla att försätta upplevaren i en ny verklighet som förde personen till högre prestationsnivåer och ledde till medvetandetilstånd som personen inte tidigare hade drömt om.

Det är dynamiken mellan upplevda krav, utmaningar och förväntningar samt den kapacitet, färdighet och kontroll som är själva kärnan och leder fram till potentiell tillväxt och nya upptäckter. Idrottsliga färdigheter skulle kunna definieras som fysiska, tekniska, taktiska, mentala och sociala. Det optimala tillståndet handlar då om att upplevda krav, förväntningar, mål och

utmaningar inför t ex ett världsmästerskap ska stå i paritet mellan upplevd skicklighet inom de idrottsliga färdigheterna och inte minst inom det mentala området.

Hassmén, Hassmén och Plate (2003) har utvecklat en konceptuell modell (traite-state-skill modell) för att förklara bakomliggande inre och yttre faktorer till idrottsliga topprestationer där framför allt de idrottspsykologiska delarna tydliggörs i förhållande till andra relevanta påverkansfaktorer till en idrottslig prestation. Interaktionen är tydlig mellan personlighetsdrag (traits), reaktioner (states), färdigheter (skills) samt den målsättning och grundläggande motivation som personen har som idrottare. Omgivande faktorer så som stödet från tränare och familj samt den fysiska och sociala miljö en idrottare befinner sig i påverkar naturligtvis också interaktionen mellan de inre faktorerna och som en helhet tillsammans med t.ex den fysiska kapaciteten, den tekniska och taktiska färdighetsnivån så utgör dessa förutsättningarna till en (topp) idrottsprestation.



Figur 1. Traite-state-skill-modell, påverkansfaktorer i idrottsliga topprestationer (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003).

Utifrån denna teoretiska modell har Hassmén och Lundqvist (2002) på uppdrag från Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum utvecklat ett mätinstrument för idrottare, den så kallade idrottspsykologiska profilen (IPS-profilen). Syftet med profilen är att kunna kartlägga varje individs unika psykologiska prestationsmönster vilket sedan kan ligga till grund för ett kommande interventionsarbete. Testet skall vidare bidra till att utveckla individens självkännedom samt vara ett stöd i den idrottspsykologiska rådgivarens arbete att på ett effektivt sätt bidra till en utveckling av den mentala träningsprocessen.

Ett utgångsperspektiv i projektet var följande antagande: För att utvecklas måste du belasta dig så väl fysiskt, psykiskt som emotionellt och på samma nivå eller med högre krav än i den kommande tävlingen samt att genom en progressiv uppbyggnad sker en optimal tränings- och tävlingsutveckling.

Huvudsyftet var att genom integrerad mental och emotionell träning vara ett komplimenterande stöd för orienteringslandslagets totala mästerskapsförberedelser inför VM i Sverige 2004.

Huvudmål var att ge orienteringslandslaget optimala förutsättningar att topprestera under VM på hemmaplan, integrera den mentala och emotionella träningen samt utvärdera effekter och resultat.

Metod

Undersökningsdeltagare

Svenska orienteringslandslagets A-seniorer på dam- och herrsidan. Test- och retest samt intervjuutvärdering berör uttagen trupp till VM-2004 i Sverige inkluderat de som genomgått integrerad mental och emotionell träning i sina mästerskapsförberedelser. Intervjugruppen är sedan kompletterad med respektive förbundskaptener.

Apparatur och material

För att kartlägga och utvärdera interventionsarbetet har ett standardiserat test använts i både kartläggnings- och utvärderingsfasen samt kompletterats med en intervju av landslagslöparna och förbundskaptenerna. En efterföljande diskussion av resultat och utvärdering har genomförts tillsammans med förbundskaptenerna och inblandade idrottspsykologiska rådgivare. I kartläggningsfasen har data insamlats från tester, löparintervjuer (förbundskaptener), observation (läger) samt självanalys (löparna).

Idrottspsykologisk profil

Som test- och retest (kartläggning och utvärdering av interventioner) har IPS-profilen använts. Resultat har sammanställts och presenteras gemensamt, dvs. damer och herrar i samma tabell. Antalet löpare som genomfört båda IPS-profilerna samt deltagit i projektet från början till slut är nio stycken. Av de nio löpare som finns med är sex damer och tre herrar.

Intervjuer

Som komplement till IPS:en genomfördes intervjuer för att studera effekten av interventionerna. Urval har skett genom deltagande i VM samt integrerad mental och emotionell träning under 2003/2004.

Procedur

Inledningsvis genomfördes två möten med Marita Skogum (förbundskapten damer), Göran Andersson (förbundskapten herrar, Torsten Hansson (idrottspsykologisk rådgivare), Kent Lindahl (idrottspsykologisk rådgivare), Peter Hassmén (professor i psykologi), för att lägga upp och föreslå lämpliga metoder, tester, övningar och utvärdering.

Idémässigt bestämdes att Hansson och Lindahl skulle arbeta genom förbundskaptenerna mot löparna men samtidigt kunna erbjuda ett enskilt stöd utifrån behov och önskemål. Pedagogiskt ansågs viktigt med en total insyn i metodiken och kopplingen till utvecklingen av övningar krävde dessutom förbundskaptenernas medverkan liksom i den övriga kartläggnings- och i den löpande utvärderingsfasen.

1. Träff med respektive förbundskaptener för analys av behov och önskemål.
2. Genomförande av idrottspsykologisk profil i kartläggningsfasen av varje landslagsidrottare.
3. Uppföljningssamtal med respektive förbundskapten och feedbacksamtal med de aktiva.
4. Genomförande av studiekurs i mental träning byggd på personlig utveckling, föreställningar, nervositet, självförtroende, koncentration och tävlingsplanering.
5. Målsättningsarbete utifrån kartläggningsfasen och introduktionskursen i mental träning.
6. Strategier och handlingsplansarbete utifrån mentala tekniker och idrottspsykologiska färdigheter.

7. Genomförande av läger för att integrera den mentala och emotionella träningen
8. Utvärdering av effekter och resultat.

Insatsområden

1. Kunskap: I samband med läger erbjuda föredrag med olika idrottspsykologiska teman samt självstudier i mental träning; böcker, artiklar, studiekurser etc. mellan olika landslagsaktiviteter.
2. Mentala färdigheter: Inläring och träning av olika mentala tekniker och strategier som fokus/refokusering, avslappning/avspänning, föreställningar, inre samtal, andning, tränings- och tävlingsrutiner med mera.
3. Praktiska övningar: Exponeringsträning med fysiska, psykiska och emotionella distraktorer vilka genomförs i samband med lägerverksamhet.
4. Projektet inriktas mot *individen* med målsättningen att utveckla människan och löparen grundad i vetenskaplig teori och beprövad erfarenhet.

Praktiska övningar

Exempel på praktiska övningar i samband med lägerverksamhet:

Mål: Att fördjupa kunskapen kring integrerad mental och emotionell träning.

Syfte: Att öka kunskapsnivån inom den mentala träningen och att visa på behovet av situationsbunden praktisk mental träning.

Pass 1 : Praktisk övning i yttre störmoment.

Mål: Att tydliggöra de yttre störmoment som uppstår hos individen under orienteringsliknande situationer.

Syfte: Varje deltagare skall få möjlighet att kartlägga vad och hur de störs under en situation då de inte varit medvetna om att momentet manipulerats.

Genomförande:

1. Deltagarna får i uppgift att springa en tänkt slutsträcka på VM – stafetten. Banan är ”gafflad” vilket liknar den verkliga situationen. Sträckorna har manipulerats vilket möjliggör förvillande tankar under loppet gång.
2. Efter genomfört lopp får deltagarna redogöra för vad och hur de stördes under loppet.
3. De gemensamma störningarna diskuteras och kopplas samman med integrerade mentala och emotionella träningens principer.

Pass 2: Praktisk övning i inre störmoment kopplat till ”det inre samtalet”.

Mål: Att tydliggöra individens inre samtal vid en situation som är av okänd karaktär.

Syfte: Varje deltagare skall få möjlighet att möta sin oro inför det okända.

Genomförande:

1. Deltagarna får springa en speciellt uppbyggd hinderbana i stafettform.
2. Efter genomförandet av moment ett skall deltagarna springa samma bana med ögonbindel.
3. Efter genomförd övning får deltagarna redogöra för det inre samtal som de upplevt innan, under och efter loppet.
4. De gemensamma störningarna diskuteras och kopplas samman med integrerade mentala och emotionella träningens principer.

Pass 3: Praktisk övning i inre störmoment kopplat till fysisk belastning.

Mål: Att tydliggöra individens specifika mentala störningar uppkomna under fysisk belastning

Syfte: Varje deltagare skall få möjlighet att kartlägga vad och hur de störs under en situation då de upplever stor fysisk belastning.

Genomförande:

1. Deltagarna får i uppgift att springa en orienteringsbana som innebär stor fysisk belastning. De uppmanas att ligga på hög belastningsnivå under hela loppet.
2. Efter genomförd övning får deltagarna redogöra för det inre samtal som de upplevt innan, under och efter loppet.
3. De gemensamma störningarna diskuteras och kopplas samman med den integrerade mentala och emotionella träningens principer.

Resultat

IPS-resultat

Tabell 1. Sammanställning av resultatförändringar, test- och retest i IPS-profilen

1. Personlighet - "Traits"	Test	Retest	%
Bassjälvkänsla	69,40	84,72	22
Prestationssjälvkänsla	39,44	27,78	30 (pos.värde)
Självmedvetenhet	80,00	86,94	9
2. Motivation	-----		
3. Reaktioner - "States"	-----		
4. Förmågor/Färdigheter - "Skills"			
Arbeta mot mål	90,28	94,20	4
Självförtroende	56,94	68,61	20
Mental förberedelse	63,06	73,33	16
Hantera inre krav	70,83	79,17	12
Hantera motg./misstag	53,33	65,83	23
Hantera yttre störmoment	69,17	73,61	6
Refokusering	63,33	66,67	5
Spänningsreglering	64,72	68,06	5
5. Socialt stöd			
Stöd från omgivningen	76,11	86,39	14

Intervjuresultat

Kunskap

Vad upplever du har varit positivt/negativt med den kunskap som du har fått i form av föreläsningar, studiekurser, böcker etc. ?

Löparna lyfter såväl fram positiva som negativa delar av kunskapsdelen. Negativa delar handlar om att någon inte tycker att det tillfördes något nytt, inte läst och att det mesta var

jobbigt. De positiva delarna handlar om kombinationen av teori och praktik, att det var bra material och att de kunde få kunskap från en stor verktygslåda.

”Det har varit bra att ha tillgång till bra material och läsa vad jag vill. Jag har inte läst några böcker. Föreläsningarna har varit bra. Man har fått mycket uppslag och kunnat plocka det man tycker passar bäst. Jag har inte studerat något hemma själv.”

Mentala tekniker

Vad upplever du har varit positivt/negativt med de mentala tekniker du har fått lära att använda, som t.ex. visualisering, inre samtal, fokusering, refokusering?

Löparna beskriver att de tagit olika delar av mentala tekniker och lyfter framför allt fram fokusering, självförtroende och inre samtal medan andra upplever att de använder olika tekniker naturligt utan att behöva tänka på det.

”Att lära sig teoretiskt, men själv välja det som passar en själv. Har inte testat alla tekniker. Inre samtal var bra att använda både i träning och tävling. Det här med mental träning är ju brett. Det gäller att veta: Det här vill jag!”

Praktiska övningar

Vad upplever du har varit positivt/negativt med de övningar som du har deltagit i, dvs. praktiska övningar och CD-träning?

CD-träningen upplevdes med stor skillnad hos löparna som både positivt och negativt inslag. Positiva bitar handlar framför allt om att lära sig använda tankens kraft medan negativ delar handlar om det är så olika mellan olika program och att allt inte passade in på var och en. Av de praktiska övningarna handlar de positiva om att stegvis gå från teori till praktik och att det funnits en stark koppling till orienteringen, att hantera stress och att träna på att möta det okända.

”Mestadels bra. Det var ett par gånger som jag inte tyckte att det blev så bra, t.ex. en gång när vi skulle träna start, och det gick ut på att bli störd minuterna innan, med t.ex. journalister och så. Det tyckte jag inte var så bra, jag hade svårt att låtasas att det var VM. Jag blir inte så lätt störd av det som händer runt omkring. Jag är nog ganska lugn.”

Personlig-, tränings- och tävlingsutveckling

Har din medverkan i projektet påverkat din personliga utveckling och i så fall på vilket sätt?

Den personliga utvecklingen handlar om att man blivit tuffare, tänker mera positivt, ökad stresshantering, ökat medvetande och att kunna se sammanhang men också upplevelser av det påverkat men i mycket ringa grad.

”Ja, jag har blivit mer flexibel och medveten. Det är många saker, t.ex. att styra undan negativa tankar. Jag har säkert haft nytta av det i andra sammanhang, man har fått lära sig att spara energi, så att man har ett överskott när det dyker upp viktiga situationer. Mycket bättre på det!”

Har din medverkan påverkat din prestation på träning och tävling och i så fall på vilket sätt?

Det handlar om ett ökat fokus på träning och tävling, att träningarna blivit mer tävlingslik samt ett ökat positivt tänkande.

”Helt klart har det påverkat träningarna, efter att vi gjort de här övningarna med överraskningar har det varit ett helt annat fokus, en ökad skärpa. Man vet att något kommer att hända, och man tänker mer på orienteringsteknik och sånt.”

Har din medverkan påverkat dina tävlingsresultat och i så fall på vilket sätt?

Meningarna går i sär med en grupp som upplever att tävlingsresultaten förbättras på grund av ett bättre självförtroende, mer mentalt stabil, rätt teknik och ökad flexibilitet medan andra inte kan peka på några positiva förändringar.

”Jag har fått relativt bra resultat, men kan inte säga vad det är som ligger bakom. Mina resultat har varit rätt så konstanta under flera år. Det har varken gått bättre eller sämre.”

Är du nöjd med hur dina tävlingsresultat har utvecklats under projektets gång?

Här svarar nästan alla löpare positivt medan någon enstaka upplever det neutralt.

”Ja, absolut! Vi kan inte vara annat än nöjda.”

Helhetsintryck

Är du nöjd med projektet i helhet?

Insatsen anses som positiv med en tydlig start, tydligt slut och med tydliga mål men att flera var skeptiska till en början. Föreläsningarna upplevdes bra, den individuella vägledningen och upplägget i helhet. De kritiska kommentarerna kan sammanfattas i det borde ha spridits ut mer och att det upplevdes att det där med mental tuffhetsträning var något som aldrig nåddes.

”Jag är nöjd men jag var skeptisk i början, och det tror jag många var. Man hade så mycket att göra, och så skulle vi sitta till elva på kvällen och upp tidigt nästa morgon. Men sen när det var mindre omfattning och mer praktiskt blev det bättre. Men man kan inte ta till sig allt. Allt var proffsigt.”

Lärdomar

Vilka lärdomar kan du dra av projektet?

Insikten om att integrerad mental och emotionell träning inte handlar om att göra enstaka övningar, påpeka vikten av mental träning, att man påverkas mer av omgivningen än vad man tror och att man måste ha en balans i livet samt vikten av att kunna hantera sin rädsla anses som viktiga lärdomar.

”Man kan prestera bättre än man tror! Förberedelser leder till att man får ett stort lugn och självförtroende med sig in i tävlingen. Det är ju både tekniskt, fysiskt,

men den mentala biten är mycket avgörande på toppnivå. Jag förstår mer och har blivit mer medveten.”

Beteendeförändringar

Har du ändrat ditt beteende pga. projektet och i så fall på vilket sätt?

Det handlar om att en del löpare prioriterar annorlunda och väger in vad som är viktigt medan andra uppger en insikt som handlar att de inte upplever specifika förändringar eller brist på medvetenhet utan att det är upp till andra att avgöra eventuella förändringar.

”Jag går in i situationer med ett öppet sinne och försöker vara beredd på att allt kan hända. Försöker tänka efter, och vara förberedd.”

Framtida utveckling

Är det någon del av projektet som du kommer att eller skulle vilja jobba vidare med och i så fall, vad?

Koncentration, fokusering och avslappning är återkommande svar men också att fortsätta med praktiska övningar, göra det mer avancerat och ta sig an okända miljöer. Ett behov handlar om att lägga upp helt individuella träningsprogram.

”Vi kommer att fortsätta med praktiska övningar, använda det på träning och samlingar. Jag tror att de aktiva är mogna för att ta nästa steg. Det måste ju få ta lång tid, det tror jag är bra. Det gäller att reta dom lite, så att de vågar fortsätta.”

Diskussion

Projektets syfte och mål har varit att ge orienteringslandslaget optimala mentala förberedelser inför ett VM på hemmaplan samt att utveckla och pröva olika modeller och praktiska övningar för att sedan utvärdera stödinsatsen och resultatutfallet. En känsla av sammanhang har skapats genom ambitionen att göra de mentala processerna begripliga, hanterbara och meningsfulla för att därigenom skapa förutsättningar för löparna att komma in i ett flowtillstånd och därigenom kunna maximera sina prestationer och tävlingsresultat. Detta tillstånd har skapats genom att identifiera vilka krav (stressorer) som ett VM ställer och genom att rikta insatser och stöd så att upplevda kunskaper och färdigheter ska stå i balans med de av löparna upplevda krav och förväntningar på ett VM på hemmaplan. Detta har skapats genom kunskapsförmedling, träning av mentala färdigheter samt exponeringsträning med fysiska, psykiska och emotionella distraktorer. Individfokus har varit av betydelse där kartläggningen utgått från var och ens behov och önskemål av mental utveckling. Utifrån detta har både ett individuellt- och grupprogram genomförts.

IPS-profilen visar i grunden på en väldigt trygg och säker grupp av elitidrottare med stark tro på sig själva, sina resurser och förmåga att prestera på topp. Grunden var således väldigt bra även om naturligtvis stora individuella skillnader kunde skådas. Gruppens utveckling har gått från att vara bra till att bli ännu mycket bättre där herrarnas utveckling skiljer sig från damernas i form av ett flertal och större förbättringar på enskilda delar. Båda grupperna har dock i grunden utvecklats med stark betoning på de mentala färdigheterna. Ett stort tema har varit fokus och refokusering men det är endast den senare som löparna skattat i en svag positiv utveckling mellan test- och retest. Man kan fråga sig varför då störningsträning varit ett viktigt moment i träningen. Å andra sidan har tydliga förbättringar skett inom förmågan att han-

tera inre krav, hantera motgångar och misstag samt att hantera yttre störmoment. De mentala förberedelserna och kanske framför allt det upplevda självförtroendet har utvecklats kraftfullt och i kombination med övriga förbättringar kan det ses som ett positivt utslag i flowkanalens förutsättningar mellan balansen i upplevda krav och färdigheter. Ingen förbättring har skett inom motivationsområdet å andra sidan kanske drivkraften är stor hos landslagslöparna och inte minst det driv som naturligt infinner sig i förberedelserna inför ett VM på hemmaplan. Att fundera över kan vara varför dessa utvecklade färdigheter samt en mer positiv inställning till personligheten (bassjälvkänsla, prestationsbaserad självkänsla och självmedvetenhet) inte slår igenom på de upplevda reaktionerna "states". Betonas bör nog att även om löparna skattar en positiv utveckling i synen på det egna självet får inte slutsatser dras av att det lett till personlighetsförändringar. IPS-profilen visar sammantaget att löparna tagit åt sig en slags färdighetskunskap som de upplever positiv i förhållande till den upplevda kravmiljön på träning och tävling.

All praktisk träning har legat på en beteendenivå av olika kunskaper och färdigheter. Målsättningarna resultatmässigt har varit ganska givna från förbundsledningen. Varje löpare har uppmanats att bli mer processinriktad i upplägget för att därigenom styra bort fokus från mästerskapets eventuella prestationsångest. Men man kan fråga sig om detta är den enda vägen eller om det finns en annan bättre väg eller om ovan stöd kan förbättras och utvecklas. Det handlar då om att komma åt de grundläggande värderingarna och attityderna (grundläggande uppfattningar om självet och reaktioner på upplevda händelser i tillvaron) Detta filter genom hur verklighetens uppfattas, tolkas, reagerar och känner är kanske djupare och mer avgörande för hur träning och tävling i form av bland annat mästerskap upplevs i form av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Framtiden får utvisa om det är nödvändigt att skapa fingerade miljöer eller om det helt enkelt handlar om att medvetandegöra mentala processer och i vardagen arbeta med dessa för att på ett mer naturligt sätt förbereda framtida topprestationer i olika mästerskap som EM, VM och OS. Effekten från ett upplevt scenario till den tävlingsmässiga i orientering, som det delvis var tänkt från början utvecklades under projektets gång till att bli mer verklighetstroliga övningar i den direkta träningstävlingssituationen. Det som efterskapades var själva tävlingsrelevansen i träningarna och övningarna.

Sammanfattningsvis kan sägas att projektinsatsen i huvuddrag varit mycket lyckad. VM-resultatet i antalet medaljer var det bästa någonsin men projektinsatsen och stödet måste sägas vara en av många bidragande orsaker till ett lyckat resultat. I idrotten och i Sveriges framtida internationella konkurrensmöjligheter ligger utvecklingspotentialen i mötet mellan det vetenskapliga (teorier, modeller, tester) samt det praktiska i form av erfarenheter (metoder, övningar, träning). Det handlar om att utveckla kunskaper för att veta "att", träna färdigheter för att veta "hur" samt i en helhet skapa en handlingsinriktad klokskap för att veta "när" dessa kunskaper och färdigheter kan och ska användas. Denna klokskap handlar lika mycket om det enkla, naturliga och inte det konstgjorda. Förhållningssätt utlöses intuitivt i situationen och inte av inlärd kunskaper i ytlig träning, eller...

Avslutningsvis följer ett antal erfarenhetsbaserade rekommendationer till idrottspsykologiska rådgivare:

- Lärdomarna ligger i förståelsen att resultatet ligger i förberedelserna och genom att göra mästerskapskraven kända, noggrant förbereda och träna så ökar säkerheten och det upplevda självförtroendet att lyckas i mästerskapet.

- Arbeta genom förbundskaptenerna och utgör ett komplement till den viktiga alliansen mellan tränare och aktiv. Det är viktigt att tränarna äger processerna och är insatta i det idrottspsykologiska spelet för att kunna göra en helhetsmässig optimal coachinsats.
- Skjut inte över målet i ambitionen att spänna över hela fältet utan sammanställ det viktigaste för individen och gruppen och håll prioriterade områden i fokus under hela förberedelseiden.
- Arbeta efter metodiken att ge både teori, tillämpning, praktik och övning i lagom doser för att öka förståelse, skapa mening och drivkraft att utvecklas och förbättra olika idrottspsykologiska färdigheter.

Referenser

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans Mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow – Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur
- Hassmén, N., Hassmén, P., Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur
- Hassmén, P. Lundqvist, C. (2002). *Idrottspsykologisk profil (IPS-profilen)*. Stockholm: Idrottshögskolan och Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum.
- Hansson, T., Uneståhl, L-E. (2002). *Mental Tuffhetsträning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness: An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Loehr, James E. (1995). *Inre styrka – Yttre framgång (eng.version: Mental Toughness)*. Stockholm: Svenska Förlaget
- Loehr, James E. (1997). *Framgångsstress (eng.version: Stress for Success)*. Stockholm: Svenska Förlaget
- Uneståhl, L-E (2005). Angående verksamma "myter" inom idrotten. *Svensk Idrottsforskning*, 2, 59-61.