idrottsforum.org/recensioner
IDROTTSVETENSKAP · LÄRARUTBILDNINGEN · MALMÖ HÖGSKOLA

Languages on this page: English Go for it!

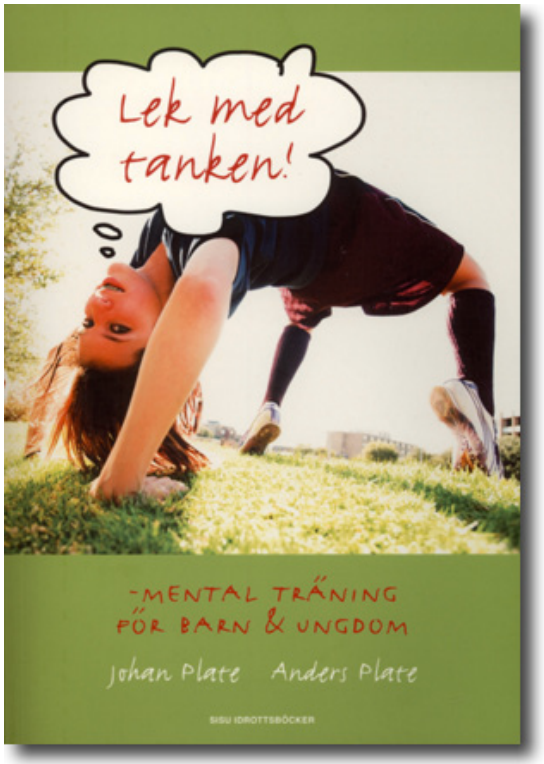
ISSN 1652–7224 ::: Publicerad den 21 oktober 2009
Utskriftsvänlig pdf-fil
Läs mer om barn, ungdom och idrott på idrottsforum.org
Läs mer om idrottspsykologi på idrottsforum.org

Barn och unga i idrotten måste värnas, det är en omhuldad ambition i den organiserade idrottsrörelsen. Det finns förvisso mycket att värna dem från, idrotten har många mörka sidor, vilket tidigare har behandlats i dessa spalter; det handlar om sådana saker som att ungdomar pressas/pressar sig för hårt, tidig selektering och utslagning, fysiska skador, sexuella trakasserier och övergrepp, mobbning? listan kan göras lång. Det finns forskarkrav på en mer medveten implementering av FNs barnkonvention inom föreningsidrotten. Det finns organisationer som speciellt värnar barnens intressen inom idrotten, som Friends och BRIS. En nyutkommen bok av idrottspsykologen Johan Plate och allmänmedicinaren Anders Plate har ambitionen att råda bot på några av de här problemen. *Lek med tanken: Mental träning för barn och ungdom* (SISU Idrottsböcker) vill att vuxna som på olika sätt är inblandade i ungas idrottsutövning ska ta tillvara idrottspsykologins landvinningar i syfte att minska pressen och öka glädjen i idrottandet. Christian Augustsson, som själv både arbetar och skriver i detta område, finner mycket att glädjas över i bröderna Plates nya bok.

Mental träning för unga idrottare

Christian Augustsson
Avdelningen för Hälsa och Miljö, Karlstads universitet

Johan Plate & Anders Plate
Lek med tanken: Mental träning för barn och ungdom
108 sidor, .
Stockholm: SISU Idrottsböcker 2008
ISBN 978-91-85433-58-6



Bröderna Johan och Anders Plate har sedan tidigare givit ut flera böcker inom området för mental träning. Men boken *Lek med tanken – Mental träning för barn och ungdom* skiljer sig från tidigare utgåvor. Den har som syfte att inspirera idrottsledare, tränare, föräldrar och andra som är engagerade i ungas utveckling inom idrott, till att ta del av den mentala träningens positiva effekter, både vad gäller glädje och prestation. Boken är inte enbart ett material att läsa utan Johan och Anders Plate bifogar också en kompletterande CD-skiva med övningar och även 12 berättelser av unga idrottare om frågor gällande exempelvis nervositet, specialisering och att våga vinna inom idrotten. Övningsbatteriet och berättelserna har indelats i fyra ålderskategorier (6-8 år, 9-12 år, 13-15 år och 16-18 år) för att lättare kunna anpassas till rätt nivå och målgrupp. Därmed får också materialet som helhet (bok, CD och övningar) ett flerbottnat syfte, då alla viktiga aktörer inom barn och ungdomsidrotten kan ta del av materialet, utifrån olika utgångspunkter men med samma mål i fokus, nämligen mental träning för barn och ungdom.

Plate och Plate har indelat boken i fem kapitel. De två första kapitlen (1. Mer glädje och mindre press; 2. Positiv inlärning) har mera av en introducerande karaktär, där tyngdpunkten läggs på vad mental träning är och kan vara för idrottande barn och ungdom. I kapitel 3, Mental träning för unga, riktas avsnitten *Må bättre*, *Grundläggande vanor* och *Ökad prestation* mer tydligt mot hur man kan använda sig av mental träning i idrott. Dessa avsnitt har

alla summerande avslut, där praktiska tips och råd delas ut, och bygger på den tidigare omtalade åldersindelningen. Kapitel fyra har som utgångspunkt att uppmärksamma de vuxna läsarna på vikten av kärnpunkter som trygghet, ansvar, positiv självbild, för att kunna skapa ramarna för en fullgod idrottsverksamhet för unga idrottare. Det sista kapitlet (5) fungerar som inledning, vägledning och stöd i text till CD-skivan och de övriga delarna i övningsmaterialet.

Lek med tanken: Mental träning för barn och ungdom har en mycket ambitiös ansats, då den försöker fånga in alla berörda aktörer inom barn- och ungdomsidrotten. Det är definitivt en av bokens förtjänster, och genom detta grepp förkunnas vikten av en helhetssyn på ungas idrott med delad glädje i fokus, och ett avsteg från att alltför lätt och ensidigt fokusera på ett mätande av sekunder och centimeter och räknande av mål och segrar inom ungas idrott. Men denna djärva ansats kan i vissa avsnitt förbrylla läsaren något. För ibland grumlas textens syfte, i vissa delar, av otydlighet gällande till vem och vilka författarna riktar sig; de vuxna eller barnen och ungdomarna (och i sådant fall vilken ålder)? Eller till både de unga och vuxna samtidigt? Men bokens kärna lotsar ändå läsaren tryggt fram till vilka möjligheter som finns att upptäcka med den mentala träningen för barn och ungdom. Och hur de emotionella idrottsliga processerna kan (och bör) innebära delaktighet och gemenskap, med särskilt ansvar för vuxna att alltid sätta individen i fokus. Detta oavsett om det gäller hur man på ett balanserat sätt, som vuxen, engagerar sig i de ungas idrott eller hur man pratar, eller till och med hur man inte pratar om vissa saker kopplat till prestationer i idrottsmiljön.

Varje kapitel börjar med en inledande text i fetstil som jag tycker på ett lockande sätt lyfter fram essensen av vad läsaren kommer att möta på kommande sidor. Tillsammans med kapitlens gulmarkerade rutor med tips och råd bildas en bra och övergripande ram för hur varje delområde kan hållas samman. Det är ingen avundsvärd uppgift att försöka åldersklassificera ämnen och övningar angående frågor för mental träning riktat till unga med en spridning från 6 år och upp till 18 år. Men där tycker jag att Plate och Plate bidrar med både kurage och kunskap för hur man på ett lekfullt sätt kan och bör markera den mentala träningens relevans, och möjliga glädjekälla, för ungas idrottande under uppväxten. Det är självklart ingen lätt uppgift för vuxna att med bokens hjälp axla ansvaret för barns och ungdomars mentala träning (för det krävs utbildning och erfarenhet), särskilt som flera avancerade begrepp och moment inom den mentala träningen tas upp. Men materialet erbjuder en god grund för att integrera den mentala träningen med ungas idrottande. Därigenom förtydligar boken också hur möjliga vägar fram kan se ut med mental träning inom idrotten, även om tålamod och långsiktighet måste vara följeslagare på denna resa. Vidare betonar författarna – återkommande – i boken hur oerhört varierande förutsättningarna (mognad) kan vara för individer under uppväxten, och hur detta också noggrant och med respekt måste vägas in av de vuxna som är delaktiga i idrottsmiljön. Och som Johan och Anders Plate också lyfter fram så har de själva – precis som vi alla andra vuxna – också varit barn en gång.

” Och som Johan och Anders Plate också lyfter fram så har de själva – precis som vi alla andra vuxna – också varit barn en gång.

Bröderna Plate har genom sin bok (+ material) bidragit med en fin kunskapsgrund för att kunna stödja och handleda vuxna i hur man upptäcker, medvetandegör och bearbetar, goda tankar och positiva känslor och handlingar kopplat till idrott och mental träning för barn och ungdom.

Avslutningsvis kan konstateras att författarnas intention med boken är att få alla berörda parter inom ungas idrott att genom *lek med tanken* skapa en medvetenhet för hur prestation och prestationsförberedelser kan påverkas så att unga upplever sin idrott som mer avspänd och lustfylld. I detta sammanhang poängterar Plate och Plate: ”Ditt största ansvar som ledare och förälder är därför att förstärka positiva tankar och känslor. Förstärk känslor av glädje och lycka för själva prestationen, för idrottandet i sig.” Det är med den utgångspunkten i fokus som jag hoppas att de vuxna läsarna tar sig an detta material.

© Christian Augustsson 2009.

Hitta bästa pris på boken hos Prispallen.se

Kjøp boken fra Capris.no

Køb bogen fra Adlibris.dk

Buy this book from Amazon.co.uk

Buy this book from Amazon.com