

Lars-Eric Unestål

A photograph of Lars-Eric Unestål, an older man with short, light-colored hair, wearing a dark, long-sleeved button-down shirt. He is smiling and gesturing with his right hand as if speaking. In the background, a whiteboard has some faint, handwritten text and an arrow. The overall scene suggests a lecture or a workshop.

**50 år av
Mental träning**

Begreppet Mental Träning lanserades av Lars-Eric Unestål 1969 och baserades på 10 års forskning vid Uppsala universitet.

Forskningen utgick ifrån:

1. relationerna mellan "Mind/Body"
2. alternativa medvetandeformer (sömn, dröm, hypnos, flyt, avslappning)
3. effekten av träning på personlighet och "mentala områden"

Mental Träning definieras som en systematisk och långsiktig träning av mentala processer (tankar, känslor, inre bilder/föreställningar, attityder,) och av mentala färdigheter (koncentration, kreativitet, harmoni, lugn, vara i nuet, balans etc.)

Beteendeförändringar (att förändra ett beteende innebär alltså konkret att vi börjar med ett nytt beteende och slutar med ett annat, eller att vi ökar eller minskar frekvensen av beteenden) med målet att fungera bättre (i skola, idrott, arbete, relationer.) och må bättre (högre hälsa och Välbefinnande)

På 1970-talet utvecklades och utvärderades de praktiska träningsprogrammen tillsammans med ett tiotal landslag och 2 olympialag och utvärderingarna från bl.a. OS 1980 visade redan då på ett tydligt samband mellan den mentala träningen och resultaten på OS.

På 1980-talet spred sig den mentala träningen till många andra områden i samhället, t.ex Näringsliv och offentlig sektor (över hälften av de 100 största företagen) Svenska försvaret (Flyg, armé och marin) under namnet "Psykisk beredskapsträning) Scenprestationer (Högskolorna (Musik, Dans, Opera, etc) och enskilda artister.

Kliniska områden- Projekt vid flera av universitetssjukhusen med Mental Träning och lansering av Mental Träning som "Komplementär medicin"

Hälsoutveckling En 3-årig universitetsutbildning (Örebro) till "Hälsoutvecklare" med Mental Träning som en viktig del.

På 1990-talet började det stora intresset för "Personlig utveckling genom Mental Träning" (PUMT-utbildningen) först som universitetskurser (Örebro, Växjö. m.fl) och sedan genom Skandinaviska Ledarhögskolan, Scandinavian International University och numera genom Unestål Education.

Mental träning och skolan

1976 startade Lars-Eric Unestål tillsammans med idrottsläraren Sven Setterlind ett forskningsprojekt med Mental Träning på Fredricelundsskolan i Karlstad. När projektet med "elevträningen" presenterades för lärarna blev kommentaren: "Intressant! Men det här skulle ju vi behöva också". Resultatet blev att forskningsprojektet fick börja med en termins "lärarträning" innan projektet fortsatte med eleverna. Erfarenheterna från idrotten gjorde att träningen (med tonvikt på fysisk och mental avslappning) förlades till slutet av idrottstimmarna. Detta ledde till intresse från flera skolor och verksamheten kom under de sex år som försöken pågick att omfatta ett antal skolor och alla stadier från förskola till

gymnasium och leda fram till Svens doktorsavhandling 1982. Den korta och enkla träningen i slutet av idrottstimmarna visade sig ge förvånansvärt goda effekter både i skolarbetet och på psykosomatiska området, (De fysiologiska mätningarna gjordes av Bengt Saltin och visade på mindre huvudvärk, magont, etc.) Dessutom steg det allmänna välbefinnandet.

Vad har hänt sedan dess?

Avhandlingens resultat medförde att mental träning togs med i nationella läroplanen i gymnastik och idrott under rubriken Spänningsreglerande tekniker. En enkät 1984 till 6000 idrottslärare visade att över 70% använde träningen regelbundet. Under de 30 år som gått sedan dess har många ansträngning-

Vad har hänt sedan dess?

Avhandlingens resultat medförde att mental träning togs med i nationella läroplanen i gymnastik och idrott under rubriken Spänningsreglerande tekniker.

En enkät 1984 till 6000 idrottslärare visade att över 70% använde träningen regelbundet.

Under de 30 år som gått sedan dess har många ansträngningar gjorts att få in mer av den mentala träningen i skolan och försök har gjorts på ett antal enskilda skolor med mycket goda resultat. Eftersom försöken dock har byggt på en lärarledd utbildning/träning så har ett stort problem varit frågan var man ska ta dessa timmar ifrån. På vissa skolor har de tagits från Idrotten, på andra från Psykologi eller Hälsa och på en skola var det t.o.m. skolsköterskan som fick ansvara för timmarna. Det sista fordrar ju dock att den mentala träningen förläggs till håltimmar.

Mental Träning till skolan genom Mind School

Så bortsett från en kurs på gymnasiet så finns fortfarande inte Mental Träning med som något som varje elev (och lärare) kan få tillgång till. Detta faktum ligger bakom det här projektet som nu

förmedlar den mentala träningen som ett erbjudande, där alla på skolan på frivillig basis kan ta del av området. Mental Träning bygger ju framför allt på den egna träningen och den kan ske var som helst även om den erbjuds av skolan och där effekterna från träningen också kommer skolan till del. Men projektet innehåller ju också möjligheten till lärar/ledda timmar om man kan hitta en sådan lösning och flexibiliteten innebär att en skola kan ha en kombination av egeträning och gruppträning med eller utan lärarledning.

Både detta exempel och de svårigheter som vi själva haft för att hitta timmar i det ansträngda skolschemat ligger till grund för att vi nu lanserar MIND SCHOOL, som istället för att bara ha lärarledd och schemalagd verksamhet bygger på frivillighet, eget ansvar och på det enskilda behovet av personlig utveckling, bättre hälsa och ökat välmående.

Att få arbeta med Mental Träning som en förmån istället för en plikt ger både Skol- och Livs-Motivation och skapar Empowerment och äkta SjälvLedarskap.