"Mentala tekniker" Idrott & Kunskap mars 2014

Det har hänt en del med den tekniska utvecklingen. Och det har gått fort.

Det var inte länge sedan en bärbar CD-spelare var det mest högteknologiska man kunde tänka sig. Nu har man hela världens musikskatt några knapptryckningar bort på sin smarta telefon. Och smart är den. Datorer som knappas var bärbara, möjligen släpbara, hade tidigare en bråkdel av den kapacitet som makapären du lätt stoppar i fickan har idag. På köpet kan du dessutom ringa hem och berätta hur det gick i matchen!

En påtaglig förenkling och förbättring. Inte minst för oss som jobbar med tillämpad idrottspsykologi på fältet. När man förr släpade upp tunga monitorer, modell tjockteve, med tillhörande 500 meter kabel upp i skidbacken kan man nu med hjälp av en läsplatta eller en smart telefon blixtsnabbt ge den visuella feedback som behövs. Dessutom med perfekt skärpa och i övrigt imponerande prestanda. Den alpine skidåkaren kan med hjälp av "cybervision", i startfållan och med pjäxorna redan knäppta, få en sista hjälp med sin mentala föreställning om hur träningsåket kommer att te sig.

Den ambitiöse golfaren kan ladda ner en billig "app" i sin telefon, filma sig själv, spela upp sekvensen i slowmotion med perfekt upplösning och därefter aktivt jobba med sin egen teknik. Även detta med en imponerande prestanda.

Den tillämpade mentala träningen har verkligen kunnat profitera på den snabba tekniska utvecklingen. En mängd olika appar och datorbaserade program hjälper till med såväl självförtroendeträningen, spänningsregleringen som koncentrationsträningen och den mentala föreställningsträningen.

Avancerade analysprogram ger fotbollstränaren all information han behöver för att dels lägga upp taktik och strategi. Men också ge den enskilde spelaren den feedback som behövs för att ta nästa steg i både den tekniska och mentala utvecklingen. Löpvägar, bollinnehav, bolltempo, skottstatistik, kroppsspråk - you name it!

Med några knapptryckningar kan du förvandla din telefon eller läsplatta till en psykisk dagbok eller elektronisk peptalkmaskin som skulle få gamla tiders suggestopeder att bli gröna av avund!

Frågan är bara om vi använder tekniken på rätt sätt... Det krävs fortfarande klokskap för att använda tekniken på bästa sätt. Och därtill stor erfarenhet för att sortera och göra det urval som verkligen gagnar prestationen. Utmaningen i framtiden kommer knappast att vara bristen på information utan snarare förmågan att sålla bland alla tips och tekniker.

Frågorna man bör ställa sig är ju som ofta, behöver vi den här teknologin? och använder vi den på rätt sätt? Svaret är ett obetingat ja på båda frågorna. Rätt använd kommer den nya teknologin att hjälpa oss flytta gränserna för mänsklig prestation en bra bit framåt. Det gäller bara att vi gör detta med respekt för människan och med idrottens bästa för ögonen.

Och för det krävs en inre, moralisk kompass som jag ännu inte hittat i vare sig AppStore eller Andreoid Center.

Johan Plate