



Idrottspsykologiska färdigheter

Det finns en rad idrottspsykologiska färdigheter som är viktiga för att en simmare ska nå sin fulla idrottsliga potential. Precis som de fysiska kvaliteterna behöver dessa tränas och utvecklas över tid. Olika idrottspsykologiska färdigheter är mer eller mindre träningsbara vid olika tidpunkter utifrån ett mognads- och åldersperspektiv. En del av färdigheterna kan med fördel tränas och utvecklas tidigt, medan man bör vänta med andra. Simförbundet rekommenderar att mental träning, i någon form, är ett naturligt inslag i träningen under en simmares hela karriär. I figur 10 framgår när olika idrottspsykologiska färdigheter är mer eller mindre träningsbara.



Figur 10. Grad av effekt av mental träning i olika åldrar

Mental träning	-5 år	6-8 år	9-12 år	13-15 år	16-18 år
Målbilder	God effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt
Inre dialog	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt
Självförtroende	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt
Målsättning	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt
Koncentration	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt
Avspänning	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt
Spänningsreglering	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt
Motivation	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt
Coping	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt	Tveksam effekt

 = God effekt av mental träning.
 = Tveksam effekt av mental träning.

Källa: Plate och Plate, 2008.

Åldersangivelserna ovan stämmer inte helt överens med Simlinjens åldersindelning. Inom utvecklingsstadium 1 (0-4 år) finns det inget större behov av systematisk mental träning. Däremot är det, som tidigare nämnts, viktigt att barnen tidigt får positiva upplevelser av idrott och simning. Inom utvecklingsstadium 2 (4-8 år) kan enklare former av mental träning introduceras i form av målbildsträning, samt utveckling av inre dialog och självförtroende. Dessa kan sedan successivt utvecklas och byggas på med andra färdigheter ju högre utvecklingsstadium simmaren når. Hur mycket simmaren bör träna på de olika färdigheterna beror på den individuella kapacitetsprofilen som identifierar specifika styrkor och svagheter.