

Willi Railo, Best når det gjelder (1983)



Idrettspsykologi var unorsk på 80-tallet, men boka ble likevel en bestselger, skriver Tom Henning Øvrebø.

PUBLISERT 2. mai 2016

Boka til Railo var banebrytende da den kom tidlig på 80-tallet. Railo, som var en pionér innenfor idrettspsykologi både nasjonalt og internasjonalt, var blant annet opptatt av hvordan våre tanker påvirker våre prestasjoner. Boka har momenter fra positiv psykologi, og den kognitive tilnærmingen står sentralt – lenge før disse perspektivene hadde fått fotfeste i den mer generelle, kliniske psykologien i Norge. Railo synliggjorde betydningen av den indre dialogen og fokuserte på hvordan vi kan påvirke våre følelser, vårt spenningsnivå og vår selvtillit. Med kapitler som «Mental styring av våre prestasjoner», «Følelser og prestasjoner», «Tanker og prestasjoner», «Selvtillit», «Psyisk energi», «Den psykologiske verktøykassen» og «Mentale treningsmetoder» var boka svært praktisk i sin tilnærming, og mange som var opptatt av mentale aspekter ved prestasjonsutvikling, hadde stor nytte av den. Den fikk en ung videregående skoleelev (undertegnede) nysgjerrig på psykologi, og den fascinerer med sin relevans selv mer enn 30 år etter.

Tom Henning Øvrebø utfordrer Lars Pedersen til å ta stafettpinnen videre

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 5, 2016, side 401

