

Fotboll och tränare

Målvakter och mental träning

För att kunna prestera på den absoluta toppen av sin förmåga så krävs det framförallt två saker. Den ena är att man har en fysik och kondition dvs att man är ordentligt tränad och förberedd när det gäller den fysiska och tekniska biten. Det andra är den mentala biten. Att man är lika bra tränad uppe i huvudet, att man kan komma till varje träning och match med en positiv attityd och känna sig "untouchable", ingen kan stoppa dig idag, eller när saker och ting går emot och man är så pass stark att man kan vända alla de negativa tankarna till positiva. Det är framförallt det som är det svåra för en fotbollsspelare. Självförtroende är en av grundstenarna till att kunna prestera bra. Men när får man självförtroende? Jo självklart när allt stämmer och det mesta går din väg, då byggs självförtroendet på. Början man som t.ex forward att missa flera målchanser på raken så tappar man självförtroendet och man blir sämre än vad man egentligen är, och allt detta sitter förstås innanför pannbenet. Kan man däremot börja styra sina negativa tankar och börja vända dem till positiva istället så har man vunnit mycket.

Jag är ingen mental tränare, även om jag gått flertalet utbildningar inom detta, men jag förstår ändå att mental träning är otroligt viktigt och inte något man bara ska vifta bort som tränare. Vissa spelare kanske inte behöver det medan andra skulle må bra av det. Man behöver inte göra det kontinuerligt men att ta in en mental tränare, bara för ett par timmar med några månaders mellanrum, så skulle detta iallafall föda tankar hos spelarna, att de kanske börjar fundera på ett annorlunda sätt.

Självklart så använder sig storlagen av mental tränare för de spelarna har också en sån stor yttre press på sig att de verkligen behöver det, men det är mer tabubelagt när det gäller klubbar i de lägre divisionerna eller pojk-juniorlag. Jag vet inte om det har med att tränarna är okunniga eller att de inte vill lägga ner tid på de eller vad det nu kan vara men våga gärna pröva det. Det kan vara en nyttig erfarenhet.

Hade jag varit en målvakt, ung och lovande och ville satsa på fotbollen, så hade jag, på eget initiativ tagit kontakt med en mental tränare för att få tips och råd. Eftersom målvakterna har en sådan utsatt position där varje misstag syns mycket tydligare och blir mer ödesdiger än säg om en mittfältare missar en passning. För en målvakt räcker det med att missa en utboxning, stå fel i position, tappa bollen när man går ut och ska plocka ett inlägg, ja som ni märker så finns det många situationer som kan gå fel för en målvakt som kan vara till en nackdel för laget. Därför om man kommer fel in i en match, gör flera misstag så märker man på en målvakt hur osäker han blir och hur självförtroendet ryker all världens väg och han blir en belastning för laget men har man då kunskapen på hur man ska tänka för att kunna vända det till positiva tankar och trycka bort de negativa så har man kommit en bra bit på vägen till att bli så bra som möjligt.

Men även andra positioner kan behöva mentala tränare. Kan berätta en situation från mitt egna aktiva spelande där jag alltid har varit straffskytt i mina lag, hade satt 22 raka straffar men när jag skulle kliva fram och skjuta den 23:e så missade jag. Det började sätta sig i huvudet och jag missade även den 24:e och då ville jag inte lägga mer. Hjärnan fungerar på ett konstigt sätt, istället för att minnas alla de 22 straffarna som jag satte säkert så kunde jag bara få upp den enda straffen som jag missade. Hade jag kunnat vända mina negativa tankar och känslor, haft den kunskapen så hade jag förmodligen aldrig heller missat den 24:e.

Men att ha en mental tränare, kunna vända negativa tankar och känslor till positiva, kunna ha en positiv attityd varje morgon när man stiger upp ur sängen, det är sånt man har nytta av även i det vardagliga livet och inte bara i idrottssammanhang. Så underskatta inte den mentala träningen för den är minst lika viktig som den fysiska träningen.

- Försök att se möjligheterna även i motgång. Tänk inte: vad gör jag för fel eller varför gjorde jag inte så eller nu får jag inte göra så utan tänk istället: så här kanske jag ska göra istället eller nu vill jag göra så här. Då får man istället en mer positiv känsla i kroppen.
- Det finns ett ordspråk som lyder, " den som inte dåras av framgång, knäcks inte heller av motgång". Det gäller att vara ödmjuk även när man står som segrare.
- Det många spelare gör, inklusive jag själv, är att de tänker helt fel. De har ett tankesätt som gör att känslan blir negativ och ångestladdad. De tänker nu får jag inte missa det här friläget, straffen, frisparken, skottet, passningen eller vad det nu kan vara. När man tänker på det sättet så blir det oftast så som man inte vill göra. Om du säger till någon att inte tänka på äpplen, så självklart kommer det första som dyker upp i den personens huvud förmodligen att vara ett äpple. Hjärnan fungerar på det sättet. Tänk istället att nu kommer jag sätta den här, försök måla upp en bild i huvudet på hur du avslutar/passar som genererar en positiv känsla istället.
- Använd ett positivt inre samtal. Förlorare blir du aldrig förrän du själv börjar tänka som en förlorare.
- David Frost skrev en gång att om du vill vinna framgång, sträva då inte efter den utan gör bara vad du tycker om och tror på, så kommer framgången av sig självt.

För er som vill veta så straff nummer 25 och framåt har alla gått i mål efter att jag började tänka på de bästa straffarna jag lagt och mindes vilken känsla jag fick efteråt och på det sättet fick jag bort de negativa tankarna innan ja stegade fram och slog straffen.

Nästa inlägg kommer lite tips på böcker man kan införskaffa om mental träning samt hur man själv kan få kontakt med mentala tränare. Har ni läsare egna erfarenheter eller egna förslag så tveka inte att skriva och berätta för oss andra som vill veta ännu mer om ämnet.