



# Uffes UTVECKLINGSTIPS

16



Hej!

**Så här i inledningen** på issäsongen vill jag ta upp arenan där alla hockeymatcher utspelar sig. Rinken är liten, bara mellan tio och tjugo centimeter faktiskt. Den är belägen strax norr om axlarna. Den mentala arenan. Jag ska här ge ett smakprov på valda delar ur vårt ganska stora material om psykologisk träning.

**Vad det** som tränare handlar om är att få människor att växa. Redan där tror jag det går en skiljelinje mellan dem som är för hårt fokuserade på själva ishockeyn jämfört med dem som lyckas se allt som en helhet. Är det en självklarhet att ishockeyn går bättre för att man mår bättre som människa? Nej, men chansen är betydligt större. Mår man bättre som människa för att ishockeyn fungerar bra? Klart det påverkar åt båda håll.

**Vi har i svensk hockey** börjat förstå oss på det faktum att det är individen som ska utvecklas för att tillsammans med en mängd andra individers utveckling göra laget starkare. Som jag var inne på i förra Utvecklingstipset så jobbar vi mycket med individuell träning idag. Gillar olikheterna, vill att spelare ska sticka ut och bryta mönster. Våga bryta barriärer.

**I Tre Kronor** pratar man om ett tränarskap och ett spelarskap. Jag ska försöka vinkla detta tips mot spelarskapet och förhoppningsvis, oavsett vilken nivå du spelar på, ”boosta” dig till att bli intresserad och vilja läsa mer. Visst är det ständigt pågående samspelet mellan det fysiska och det psykiska värt att förkovra sig i?!

**Den som** vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i vårt utbildningsmaterial Ishockeyns Vägen till Elit 1-4 och ABC-pärmen. Foldrarna *Individuell spelarutveckling*, *Ett vinnande lag*, *Prestationsutveckling*, *Psykologisk träning*, *Psykologi inom ishockey*, *Självkontroll i ishockeyn* – tala med din förening! Mycket material både i skrift och rörliga bilder finns också fritt på övriga delar av [www.hockeyakademien.se](http://www.hockeyakademien.se)

Lycka till!

Uffe Lundberg

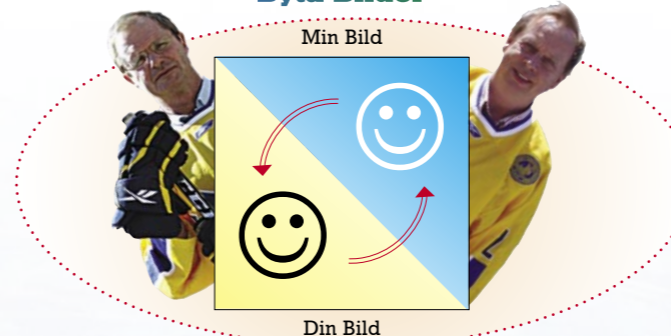
## PSYKOLOGISK träning

### 10 tankar om ishockey och framgångsrika ishockeyspelare

(Torbjörn Stockfelt "Självkontroll i ishockeyn", Vägen till Elit del 1):

- 1 Bra spelare i bra lag använder intelligensen, modet, kunskaperna och kroppen klokt. De vet var gränsen mellan tuffhet och dumhet går.
- 2 Bra kompisskap är grunden för allt effektivt lagspel. Därför uppmuntrar alla varandra. Den som misslyckas med något får hjälp att komma igen.
- 3 Ledarna och spelarna hjälps åt att skapa vinnarlägen. Ledarna tar sitt ansvar och spelarna tar sitt. De delar glädjen och äran när laget vinner.
- 4 Hjärnan styr spelet. Man tänker först och handlar sen. På träningarna försöker alla att både bli tänkande ishockeyspelare och att förstå kroppen bättre.
- 5 På träningarna hjälps alla åt att förstå och utföra momenten på rätt sätt. På matcherna hjälps alla åt att använda kunskaperna och den fysiska styrkan effektivt.
- 6 En klok hockeyspelare lär sig under varenda träning och varenda match att förstå sin egen kropp och hur han/hon skall använda den, bättre och bättre.
- 7 Ju bättre man förstår sin egen kropp, desto skickligare blir man på att ta ut alla sina krafter så man blir överlägsen motståndarna.
- 8 Om man lär sig att växla mellan anspänning och avspänning så bevarar man sin tankeförmåga och sin styrka bättre under matcher och träningar.
- 9 Uppvärmningen är viktig för både kropp och tankeförmåga. Med den får man fart på både sina kunskaper om ishockey och sin förmåga att använda kroppen.
- 10 Ju bättre tränad man är att växla mellan ansträngningar och vila desto mer orkar man och desto bättre spelar man. Vi brukar kalla det för AV- och PÅ-knappen.

Byta Bilder



■ Både i relationerna tränare-tränare, tränare-spelare och spelare-spelare handlar det om att byta bilder. Hur kan vi få vår gemensamma bild att bli så snarlik som möjligt? Detta jobbar Pär Märts (Förbundskapten) och Pär Pettersson (Psykologisk Coach) mycket med i sitt ledarskap för Tre Kronor. Saken är den att det är exakt samma utmaning i ett ungdoms- eller juniorlag.



■ Jaget för laget mot uppdraget: Jag ska se till att vara så himla bra jag kan, så att laget kan prestera så bra som möjligt, så att uppdraget kan lösas på ett optimalt sätt.

Alla kan förmodligen känna igen sig i det gröna kontra det röda tankesättet i bilden längst ner på sidan. Vi tränare talar ibland om spelare som att "han/hon gör andra bra". Sådana spelare befinner sig väldigt mycket i det positiva och utmanande sättet att tänka, vilket smittar av sig. Man kan behöva hjälp av en coach eller någon annan att ledas in dit, men man kan också påverka mycket själv!

"Ibland ser jag spelare som åker och tänker och funderar på vad de ska göra där ute på isen och då blir det sällan bra. Klart det ska finnas taktiska system, men det får inte gå till överdrift".  
/Ola Berggren, Psykologisk Coach J20-landslaget

Visst känns det som att när det går som bäst på isen tänker du inte. Allt flyter liksom, det ena agerandet efter det andra kuggar i varann och helheten känns självklar. Det finns ingen mirakelmedicin för att komma in i "zonen", men man kan träna sig till att oftare göra det. Det finns mängder av avslappnings- och visualiseringsövningar att tillgå. För att ge ett enkelt exempel skriver Ola Berggren på temat Prestationsutveckling:

"Vi styrs av bilder och eftersom hjärnan har lite svårt att ibland skilja på fantasi och verklighet har du möjlighet att påverka dina resultat genom att tänka rätt. I avslappnat tillstånd kommer du lättare i kontakt med dina bilder. Slappna av och försök minnas ett tillfälle då du lyckades riktigt bra med något. Ett tillfälle då du mådde riktigt bra och självförtroendet var på topp. Försök att minnas i detalj med alla sinnen. Vilka ljud hör du? Hur luktar det? Var det någon smak inblandad? Hur kändes det i kroppen? Ligg kvar och njut av att vara dig själv."

Bilden nedan vill visa på ett antal "flykt"-vägar som tar energi från det fokus man bör ha genom att anta utmaningen.

