Människan bakom masken

Att vara hockeymålvakt är numera speciellt och coolt! I de yngsta hockeylagen vill många prova på att vara målvakt och många kompisar vill känna på plocken, kolla på masken och klappa sin målvakt på benskydden. I skolan får målvakten ofta frågan:
- *Är du målvakt?*
- *Häftigt!*

Frågan följs av en viss beundran i blicken hos klasskamraten. Myten av målvakten som en halvgalen figur som ofta slår med klubban i isen, har en stirrande blick och många gånger hamnar i slagsmål är inte ovanlig när rollen som hockeymålvakt finns med i spelfilmer. Det finns också ett antal skräckfilmer då galningen eller mördaren varit iklädd målvaktsmask!

Aftonbladet gör reklam inför SM-slutspelet – med en tokig målvakt!

Hockeymålvakter omger sig med en del myter.
En är att målvakterna är galna. Den grundar sig i att om man ställer sig i ett hockeymål och låter sig beskjutas av hårda puckar som kan komma i över 100 km/h måste man vara lite galen.

I verkligheten är målvakten sällan så som denne framställs i ovan nämnda filmer, snarare är det ofta tvärtom. Dom flesta målvakter är de lugnaste spelarna, många gånger de mest tystlåtna i sin uppladdning inför match. Men att de är ”halvgalna” är nog ändå en förutsättning för att lyckas med det som hockeymålvakten utsätter sig själv (och sina föräldrar) för - en enorm psykisk press.

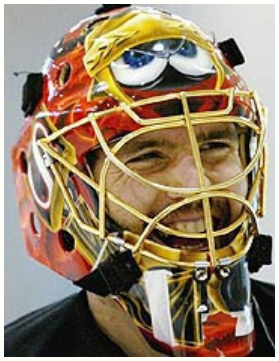
Målvakten kommer många gånger att avgöra matcherna till lagets fördel men också till lagets nackdel. Den som vill utsätta sig för den pressen måste kunna hantera de situationerna och helst trivas ännu bättre då pressen ökar. De mentala förberedelserna är något som målvakterna måste träna på, men det är förmodligen ingenting som finns med på tränarnas planering inför säsongen.

Nyckelordet för mental träning är kunskap där rätt ord vid rätt tillfälle kan betyda mycket – liksom fel ord vid fel tillfälle, tyvärr. Amatörpsykologi i kombination med sunt förnuft från tränaren kan räcka långt!

Du som är målvakt måste själv hitta sätt att jobba med dina tankar. Det är du som bygger upp ditt självförtroende och det är ditt huvud som måste lära dig att jobba i nuet och hitta motivation för din träning. Men det kanske bästa av allt – när du blivit duktig att hantera dina tankar kommer du rent allmänt att må bättre och även kunna behärska nervösa situationer i vardagslivet på ett bättre sätt. Men som i allt annat inom idrotten – du måste träna! Det praktiska med mental eller psykologisk träning är att du kan träna dig var som helst och när som helst!

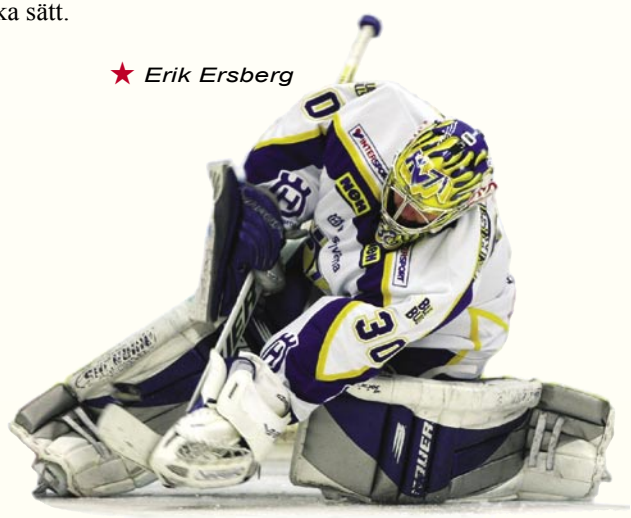
Målvakten

I varje målvaktsmask bor det en människa – en målvakt som är speciell och har sina egna förutsättningar fysiskt och mentalt.



Personen i den här masken är glad!

En del av dem är tysta, tillbakadragna och ”ensamvargar” – andra är medelpunkten i gruppen och lever ut sina känslor både på träning och på match. Dessa båda individer behöver samma sak: Feedback, stöttning och trygghet – men på helt olika sätt.



★ *Erik Ersberg*

TIPS TILL LEDAREN!
Om du som ledare känner dina målvakter bra har du större förutsättningar att ha en bra dialog med var och en av dem så att ni når och förstår varandra.

Målsättning

Med andra ord: mål, syfte, riktlinje

Målsättningar och drömmar är olika begrepp som ibland ses som samma sak. En hockeyspelares dröm stavas NHL och alla är till en början övertygade om att de skall spela där! Drömmar kan också vara att spela i favoritlaget, i TV pucken, elitserien och i landslaget. Drömmar är viktiga att ha men de är oftast vaga och du får inga bevis på vägen om du är på väg åt rätt eller fel håll. Därför är det viktigt med målsättningar, de hjälper dig att närma dig dina drömmar!

Med målsättningar menar vi färdighetsmål som du kan mäta att du klarar av eller har förbättrat. Du skall sätta upp målsättningar som du själv kan påverka. Målsättningarna skall vara rimliga och ligga nära till hands så om du tränar rätt kommer du att lyckas med målsättningen. När du nått din målsättning sätter du upp en ny och tar dig ann den utmaningen. På det sättet kommer du hela tiden att utvecklas och känna att du blir bättre. Av det kommer du att få energi, självförtroende och ökad motivation att jobba mot nästa målsättning. Ett vanligt fel är att man sätter upp för många målsättningar samtidigt – börja med att jobba mot en eller två målsättningar i din prestation. Utvärdera dem innan du sätter upp nya.

Det är viktigt för alla idrottare att kunna fokusera på en liten detalj i den större målsättningen.

Känslan att ha klarat av något, att sedan ”bocka av” det och gå vidare mot nästa målsättning är något som du garanterat blir mentalt stärkt av!

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

Din målsättning inför en fyssäsong kan vara att förbättra din tid på coopertestet och då måste du träna på det och inte bara hoppas att din prestation skall vara bättre vid nästa test. Det kan också vara att du skall lära dig jonglera med tre bollar och det kan vara att öka din träningsdos mot tidigare. På isen kan dina målsättningar vara att göra ett visst antal åkslingor själv under träningspasset, åkslingorna kan vara med stående förflyttningar, förflyttningar nere på isen, från stående ner och från läget nere på isen att förflytta dig upp i stående, det kan också vara att skjuta iväg tjugo puckar i rundeln och att göra dessa saker på varje pass – inte någon gång ibland.

Självkänsla

Med andra ord: jagkänsla, självmedvetande

Vågar du vara dej själv? Är frågan larvig? Nej, tyvärr inte. Om du trivs med dig själv och accepterar dina fel och brister har du kommit långt. För tänk vad jobbigt det måste vara att gå omkring och vara någon annan. Vem skall vara du då?

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

Se till att du inte har ett negativt inre samtal med dig själv! Om dina kompisar sa de saker till dig som du ibland tänker skulle du inte vilja vara med de kompisarna! Träna på att tänka glada, positiva tankar som gör att du mår bra i umgänget med dig själv.

Det är mycket som måste vara rätt i dagens samhälle. Mobiltelefonen, jeansen, håret, mössan och att hänga med ”rätt” kompisar. Men hur viktigt är det, egentligen? Trivs du med dig själv och vågar spela ut den rollen har du helt andra förutsättningar att vara lugn när det hettar till i en match. Du känner helt enkelt dig själv bättre och vet hur du kommer att reagera för den stress och press du kommer att utsättas för. Därför kommer du också att kunna hantera den bättre.

Redan i tidiga år grundlägger du vad du kan och vad du inte kan. Uppfattningen om dina förtjänster och brister följer dig genom livet, trots att den uppfattningen kanske inte ens stämmer! Har din omgivning, föräldrar eller syskon påpekat vad du inte kan klara av kan du leva med den tron. Fortsätter du att förstärka dessa negativa omdömen om dig själv ser du det bara som tillfälligheter då du faktiskt klarar av det du företar dig. Denna kunskap gör att du själv bör tänka på vad du säger till andra i din omgivning.

Kan du göra skillnad på din person och prestation när du misslyckas och inse att det inte är dig det är fel på utan det är fel på din prestation? Kan du det så kommer du att övervinna dina misslyckade försök och våga försöka igen och igen, till du klarar av det!

Många målvakter är lika i sitt sätt att jobba i målet. Till och med när det gäller små detaljer som hur de tar ett skär för att ställa sig i rätt position inför tekning eller hur de lägger vattenflaskan på buren. Våga vara dig själv, hitta dina sätt att förstärka din självkänsla. Våga prova det du tror på. Det finns inget facit på hur du skall göra för att lyckas. Skall du lyckas måste du hitta ditt eget sätt att lyckas på. Ingen annan har provat på att lyckas efter dina förutsättningar – du är först!

Motivation

Med andra ord: drivkraft, inspiration

Allt du gör i vardagen eller i träningen påverkas av din motivation att göra det. Är det tråkigt och meningslöst blir det halvhjärtat gjort. Är det kul, eller om du vet vad meningen eller kanske vinningen är att göra det kommer du att lägga manken till på ett helt annat sätt och resultaten blir så mycket bättre. Därför är det viktigt att hitta motivationen i allt du gör.

Man delar ofta in motivation i inre och yttre motivation. Den inre motivationen handlar om den inre tillfredställelsen av att träna t.ex att hålla sig i form och märka att man mår bra av det. Det skall vara roligt och du skall känna för det du gör och känna att det är meningsfullt, kanske inte just när det är som jobbigast i löparspåret men av resultatet och välbefinnandet efteråt. En annan drivkraft är önskan att undersöka gränsen för din förmåga.

Den yttre motivationen kan bestå i ”morötter” utifrån, du tränar för att få spela nästa match, du vinner ett pris eller får lön. Ofta kombineras de båda och är båda viktiga för drivkraften.

Den inre motivationen bär dock längre än den yttre. Ett NHL proffs pratar väldigt sällan om att han har en bra lön för att spela hockey. Skulle pengarna vara drivkraften kan han ju sluta spela efter några säsonger, då han tjänat ihop en bra slant. Nej, det är Stanley Cup som nämns och det är visserligen också en yttre motivation men skall samtidigt ses som en inre tillfredsställelse att få uppleva den framgången som i sig är ett bevis på spelarens förmåga.

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

För att hålla en bra motivation i träningen skall en del moment vara på gränsen av vad du klarar av. Det skall inte vara för enkelt och det skall inte vara för svårt, men du måste anstränga dig för att klara av det du tränar på – det skall vara en utmaning! Därför är ofta tävling och match något som motiverar – du får mäta din kunskap, uthållighet eller snabbhet i aktion och handling mot andra.

Roll/Attityd/Kroppsspråk

Med andra ord-roll: person, figur
Med andra ord-attityd: inställning, ståndpunkt
Med andra ord-kroppsspråk: hållning, gester

Vad är din roll i laget? Visst du är målvakt, men i laget socialt? Det är något helt annat och det styr ditt beteende i laget. Vad tror du händer när du får en annan roll i laget, ex då du tar steget från att ha varit reservmålvakt till att ta över rollen som förstemålvakt? Vad bör du tänka på för att axla den manteln?

En förstemålvakt skall visa att det är tydligt och uppenbart att just den målvakten är lagets förstemålvakt. Kroppsspråk och attityd utanför men framförallt på isen är en viktig del i den nya rollen. Du skall inte förändra din person, men din person har fått en ny roll – och den innebär att du beter dig annorlunda i ganska många situationer. Dina lagkamrater stärks när dom ser att deras målvakt agerar med pondus och självförtroende istället för att leva kvar i den mer undanskymda roll som trots allt ”reservmålvakten” har.

Oavsett hur du är som person spelar du en roll på hockeyrinken, ofta spelar du huvudrollen när ni spelar match, din insats kommer många gånger att avgöra resultatet i matchen. Med självförtroende kan du njuta och känna dig säker under matchen. Kan du också visa din omgivning att du känner dig säker med hjälp av din attityd och ditt kroppsspråk ger du det egna laget självförtroende och motståndarna får respekt både för dig och ditt lag.

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

När du ser matcher – titta på målvakterna ur detta perspektiv. Vad har dom för kroppsspråk – du känner förmodligen inte målvakterna, så du vet inte hur dom är privat. Verkar dom ha självförtroende? Hur kan man se det? Hur skall du göra för att visa att du har självförtroende?

Kroppsspråket påverkar prestationen. Om du visar negativt kroppsspråk som målvakten gör på bilden, efter ett insläppt mål, ska du vara medveten om att du skickar signaler till dina motståndare och medspelare men också till dig själv! Det är alltid till nackdel eftersom det går åt en massa energi att fördöma ditt (eller andras) beteende, något som du faktiskt inte kan påverka. Det leder oftast till att du blir sämre och motståndaren – styrkt av faktumet att du är ur balans – blir bättre.

Joel Gistedt *visar att han är nöjd med räddningen! Och förstärker känslan för sig själv!*

> ***TIPS TILL MÅLVAKTEN!***
> *Hur är ditt kroppsspråk och din hållning på sidan av isen? Tänk efter hur andra kan uppfatta dig då du kommer gående på gatan. Ser de en vältränad idrottare med självförtroende eller en säckig figur utan muskler i kroppen? Hur vill du bli uppfattad när du möter en motståndare i ishallen före match?*

TRÄNING

Du blir inte automatiskt bättre för att du tränar. En målvakt som ”är på träningen” skall också lägga manken till och öva med inlevelse och noggrannhet. Är du fysiskt vältränad orkar du genomföra övningarna med bättre kvalitet och du får ut mer av din träning. På träningen ställs du ofta inför svårare situationer än på matchen, dels för att fler puckar och fler spelare är i rörelse och dels för att du skall vara beredd på nästa skott tidigare än i matchsituationen.

Det är inte mycket man skall hata här i världen, ett starkt ord för avsky – men är det någonting man skall använda det ordet till är det då man beskriver känslan av att släppa in pucken i mål.

Du är väl inte en målvakt som tar några skott här och där och struntar i andra, för att spelaren åkte lite fel eller det skott som kommer efter det du just släppte in… Känner du igen dig på den beskrivningen har du fel attityd till träningen och bör tänka om.

Motivation

Med andra ord: drivkraft, inspiration

Den grundläggande motivationen till att träna och lägga ner mycket tid på träning, förberedelser och nedjoggning är att du tycker att ishockeyn är kul och att målvaktsspelet är jättekul! Ett vanligt sätt att motivera spelarna lite extra är att spela och tävla under övningarna.

> ***TIPS TILL MÅLVAKTEN!***
> *Ett utmärkt sätt att öka motivationen är att du tävlar mot utespelarna, ta varje puck! Reta dom lite om dom inte lyckas göra mål så gör du träningen till en kamp och en tävling. Du kommer alltid att vinna några kamper under träningen medan andra går förlorade, men det är bara att ta revansch på nästa träning. Dessutom tvingar du dem att ta i och du kommer få bättre avslut mot dig.*

Men det går inte alltid att tävla, därför är det faktiskt upp till dig som utövare att hitta motivation vid andra tillfällen i träningen. Ett sätt är att nöta och bibehålla kvalitén i grundspelet – att motivera dig att vara noggrann i dina förflyttningar och räddningar.

Ett annat sätt är på fysträningen, där många delar skall vara jobbiga och tärande på kroppen. Förstår du vikten av denna träning och syftet med de moment du utför ökar motivationen. Du kan tävla mot dig själv dvs att förbättra dina resultat och lägga prestige i att verkligen förbättra dig från en gång till en annan.

Det är viktigt att veta varför man skall träna på ett visst sätt – har du en duktig tränare kan han ge dig svar på dina frågor och din motivation att utföra momenten rätt ökar.

> ***TIPS TILL MÅLVAKTEN!***
> *Det är bra att du är lite av din egen tränare. Försök att träna på något du vet att du är bra på och något du måste bli bättre på under varje träning – tror du att du kommer bli bättre då?*

Inställning

Med andra ord: uppfattning, attityd

Vem tränar du för, dig själv eller någon annan? Vill du bli riktigt bra måste inställningen till träningen vara att du tränar för dig och din egen skull. Fick du inte stå i senaste matchen skall inte det gå ut över din inställning på träningen, inte på ett negativt sätt i alla fall. Går det inte bra på ett träningspass sabbar du bara för dig själv om du surar eller går ur målet eller på annat sätt fortsätter att vara negativ på träningspasset. Den aktiva karriären liksom livet i stort är inte bara uppåt, du liksom alla andra kommer att ha svackor – har du rätt inställning till träningen kommer dina svackor att bli kortare. Vill du hela tiden lära dig mer, bli bättre, och utvecklas åt rätt håll – då har du rätt inställning.

Vill du lyssna på sportradion och har fel inställning på radion hör du inte sportradion utan något annat program. Har du fel inställning på träning tränar du inte utan gör något annat, svettas lite bara, kanske.

Om du inte får spela så mycket eller blir nedflyttad till ett yngre lag tycker du att det är jobbigt, såklart. Men frågan vad du skall göra åt det är intressantare än att deppa. Är du medveten om att du blir sämre av att träna med fel inställning till träningen? Halvhjärtade insatser har aldrig gjort någon idrottsman bättre, men det har bra träningar gjort – så oavsett vilka du tränar och spelar med, gör alltid ditt bästa – för din egen skull!

Disciplin

Med andra ord: lydnad, ordning, pli

Du skall aldrig försöka fuska när tränaren inte ser. Vem får lida för det, tränaren? Nej, givetvis du själv. Vill du något med din ishockey skall du ta upp kampen med latmasken i dig dvs din kropp! Din knopp har förståndet och är smart – knoppen vet vad du skall äta dagen före match och vad du bör undvika att äta överhuvudtaget.

Vinner knoppen över kroppen?

Ja, det gör den om du har disciplin. Du kan medvetet ”unna” kroppen att vara lat och att äta sämre men inte för ofta och framförallt inte vid tillfällen då du skall vara i god fysisk och psykisk form. Skall du gå ut med kompisarna en fredagskväll när du skall gå upp tidigt och träna eller åka till bortamatch? Knoppen vet – kroppen vill oftast det omvända. Så vem vinner? Ta upp kampen i dig, vem bestämmer din knopp eller din kropp? Vinner knoppen så stärks du också mentalt – du vet att du har förberett dig som du borde, eller tränat så som du skulle, eller varit noga att värma upp och att jogga ner.

Ansvar – Glädje – Glöd

Med andra ord-ansvar: skyldighet, ansvarig
Med andra ord-glädje: munterhet, lycka, jubel
Med andra ord-glöd: lidelse, entusiasm

Dessa tre ord är bra för de sammanfattar en hel del av det som detta kapitel handlar om – din mentala träning. Ansvar kan vara ett tungt ord som innebär en hel del förpliktelser dels mot dig själv, dels mot dina lagkamrater och ledare. Ansvar kan vara att du är väl förberedd, har vattenflaskan med ut på träningen, har koll på utrustningen så ingenting går sönder strax innan matchstart och att du följer gruppens regler. Glöd är nära intill motsatsordet – du skall brinna för det du gör och det skall märkas!

Glöder du är det lätt att få andra i din omgivning att glöda också. Alla runt omkring ser att du är på gång och att du tycker att det är roligt, vilket ger dem samma sinnesstämning och det resulterar i att ni har roligt och ger järnet tillsammans. Har du en bra balans i förhållandet mellan ansvar och glöd infinner sig glädjen, är du i balans har du alla förutsättningar att lyckas med det du skall göra!

INFÖR MATCH

Din förberedelse inför matchen kan vara avgörande för resultatet och det är viktigt att du vet hur du skall bete dig för att hitta den rätta känslan av att vara positiv, känna dig stor och stark och väl förberedd för uppgiften. Du måste lära dig hur du själv fungerar. Är du nervös skall du försöka kontrollera nervositeten genom en tuffare uppvärmning. Du har långt tidigare lärt dig att andningen styr din anspänning och du vet att du skall andas djupt och ordentligt så att alla muskler i kroppen får det syre som musklerna behöver.

> ***TIPS TILL MÅLVAKTEN!***
> *Kom ihåg att du skall göra det du tycker är allra roligast, du skall spela hockey, du skall stå i mål och det är match! Du får positiva tankar bara av att konstatera det.*

Koncentration

Med andra ord: skärpt, riktad uppmärksamhet

Målvakt som koncentrerar sig inför matchen

Att koncentrera sig på matchen är då knoppen och kroppen börjar förbereda sig för uppgiften. Men att koncentrera sig kostar kraft, det tar energi att vara koncentrerad under en längre tid. Därför är det viktigt att du får balans i att vara koncentrerad och att vara okoncentrerad. Varje individ behöver olika tid att koncentrera sig inför en viktig uppgift, en match eller ett föredrag i skolan te.x.

Börjar du din mentala uppladdning för tidigt och koncentrerar dig på matchen redan på morgonen då du skall spela på eftermiddagen är sannolikheten att du kan behålla koncentrationen hela matchen liten. Det kan innebära att du helt tappar koncentrationen av ren trötthet i slutet av matchen. Du kanske istället skall göra något under dagen som gör att du inte tänker på matchen utan kan vara okoncentrerad och vara med en kompis eller något annat som drar bort tankarna på eftermiddagens match.

Vissa börjar sin koncentration för sent, vilket kan göra att dom inte riktigt ”är med” då matchen börjar. Alla har olika startsträckor och du måste lära dig hur du själv fungerar.

Konsten att slå på och slå av koncentrationen kräver träning. De som gör det bäst kan växla mellan lägena under match, triggern (startsignalen) kan vara att då de intar sin arbetsställning har de också full koncentration. Men när de står och ser spelet på andra sidan slår de av något på lågan och spar därigenom energi och kan koncentrera sig effektivare då det verkligen behövs.

Kan du koncentrera dig på saker som är viktiga för att genomföra matchen på ett bra sätt kommer du att stänga ute olika typer av störningar. Det kan vara yttre störningar som att publiken skriker något för att nedvärdera eller göra dig upprörd eller en motståndare som säger något för att reta upp dig. Men det kan också vara inre störningar som negativa tankar om dig själv eller ifrågasättande om du kommer att lyckas eller inte.

Rutiner och ritualer

Med andra ord: mönster, fastställd ordning

Alla människor har olika rutiner i olika situationer. Det innebär att man följer ett mönster som man är van vid. Rutiner kan både vara bra och dåliga. Rutiner kan bland annat skapa trygghet. Trygga målvakter inger ofta ett lugnt och stabilt intryck. Man bör dock vara observant på målvakter som har för mycket rutiner och ritualer för sig. För många rutiner/ritualer ökar risken för att målvakten inte hinner utföra allt den gång man är lite sen till match och det kan ta en hel del energi.

Därför är det viktigt att du skaffar dig rutiner som är kopplat till dig själv och din kropp och som du själv kan påverka och förändra. Du skall undvika saker som du inte själv kan påverka och ha kontroll på.

Undvik maskotar eller annat som man kan tappa bort, glömma eller i värsta fall som någon ur motståndarlaget kan ”ta” för att störa din uppladdning!

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

Några ritualer som är ok:

- *Ta på dig utrustningen i en viss ordning*
- *Slå på stolpe och ribba inför nedsläpp*
- *Åka runt på isen vid avbrott i spelet*

Ovanstående exempel är ganska vanliga både de positiva och de negativa, grunden är att dina ritualer inte får ta energi, målet är ju det omvända, det skall ge dig positiv energi och trygghet. Gör det därför på samma sätt som det mesta i ditt målvaktsspel – så enkelt som möjligt!

Varför tror du att målvakter ”städar” framför buren genom att skrapa bort snön med klubban? Är det en ritual eller är det viktigt att inte snön är ivägen?

Fokus

Med andra ord: inriktning, blickfång

Att lära dig att fokusera på det som är viktigt och sortera bort det som är oviktigt i sammanhanget kräver träning. Den träningen kan du öva på när som helst och de tillfällena finns hela tiden, inte minst uppskattar nog dina föräldrar att du blir bättre på att fokusera. Det du gör just nu är det viktiga och det gör du så bra som möjligt oavsett om det handlar om att äta upp maten, att kissa på toaletten (inte missa) eller att städa rummet. Tänk på att du kan träna din förmåga att fokusera på det som är viktigt även då.

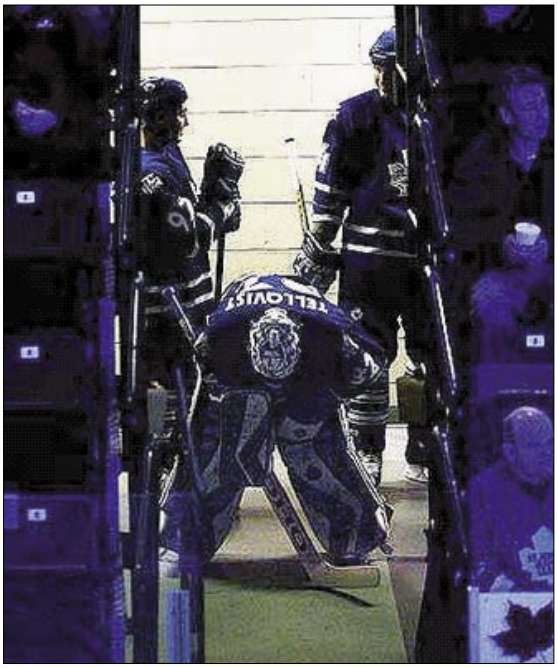
I körskolan får man lära sig att fokusera. Då pratar bilskolläraren om alla olika skyltar som finns runt vägarna. Men alla berör ju inte dig och din körning. Svänger man höger här framme kommer man till Täby Centrum säger skylten, men jag skall inte dit – alltså ointressant information just nu. Jätteviktig om jag skall till Täby Centrum, givetvis. Till Helsingborg är det 530 km… Jahapp, jättebra att veta om jag skall dit, men inte om jag skall till Södertälje.

En hockeymatch innehåller en massa olika scenarier på vad som skall hända. Ingen vet i förväg! Det är svårt att vara förberedd på allt. Du kan ändå utgå från att ditt lag kommer att få ett antal utvisningar, några av dem kanske du och dina lagkamrater tycker är felaktiga och orättvisa. Det här är ett bra exempel på att testa och träna på ditt fokus. Vad är bäst; att du lägger energi på domaren och utvisningen? Knappast något som du kan påverka, eller är det bättre att du lägger din energi på det kommande boxplay som ditt lag kommer att ställas inför?

Dina känslor och tankar är olika vid olika tillfällen, men att släppa in mål är ett tillfälle i matchen då ditt fokus ställs på prov. Kan du sortera bort och inrikta dig på fortsättningen av matchen, eller kommer du att skälla på backarna och visa alla som ser matchen att du är missnöjd med det insläppta målet?

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

Försök att behåll fokus och fokusera på det du kan påverka, det kräver träning och du kan titta på rutinerade målvakter för att se hur de reagerar på situationer som vi beskrivit i texten.



Micke Tellqvist fokuserar innan matchstart

När du ställer in ditt fokus, ser du bara det som är viktigt inför matchen. Ingenting annat!

Fokus finns också på kameror, vill du ta en bra bild måste du ställa in fokus på objektet innan du tar bilden, har du inte gjort det ordentligt blir bilden suddig och inget att ha.

Inför matchen är det MATCHEN som är det viktiga och ditt fokus (och koncentration) ligger på just MATCHEN. Ingenting får störa det, vare sig ett skridskosnöre som går av, domaren som kan vara sen till matchen eller om du glömt din favoritklubba och får spela med en annan.

Det är ofta därför som ledare vill att spelarna stänger av mobiltelefonerna i bussen och i omklädningsrummet inför match. Spelarnas fokus skall vara där den bör, på matchen som väntar.

När matchen väl börjat ligger ditt fokus på pucken!

Visualisering

Med andra ord: föreställa sig, medvetandegöra inre bilder

Som en metod och en hjälp till att fokusera på matchen kan man använda visualisering. Metoden innebär att du lurar din hjärna!

När du drömmer ser du en film inuti ditt huvud, det spelas en film därinne som oftast är ganska bra. Du är själv med i filmen och ibland när du vaknar vill du inte lämna filmen, för den är för bra! Du vill vara med och se vad som händer i slutet. Ibland kan det vara en läskig film och du vill helst vakna för att slippa vara med i det otäcka. Många gånger slår hjärtat fortare av den läskigare filmen och du kanske till och med är svettig då du vaknar ur mardrömmen. Kroppen reagerar verkligen på dina tankar för det är ju vad det egentligen är.

När du ställs inför situationer och händelser i livet kan du ibland fundera; har jag varit med om detta förut, eller har jag drömt det? En fråga som sällan får ett svar. Det känns lite underligt. Och det är här det kommer in – att lura hjärnan.

Hjärnan har svårt att göra skillnad på en tänkt och en upplevd händelse. När du visualiserar tänker du i positiva bilder (filmer) du ser dig själv lyckas! Det ger en härlig känsla i kroppen och du känner dig positiv, glad och förväntansfull inför din prestation.

Bäst effekt av visualiseringen får du om du använder alla sinnen: hörsel, smak, lukt, känsel och syn eller i varje fall så många som möjligt av dem. Skillnaden på drömmen och visualiseringen är att du är i vaket tillstånd då du visualiserar, du kan själv styra dina tankar.

Visualiseringen är den mest använda och den mest effektiva mentala träningsteknik som vi har. En hel del idrottare tänker sig in i matchen när dom börjar ladda och använder tekniken utan att kanske ”tänka” på det. Är du medveten om att du använder tekniken kan du vara mer effektiv och förfina den vartefter.

Ofta ser man sig själv utifrån, speciellt i början och då man har lärt sig nya räddningar eller nya förflyttningar. Efter ett tag när man blir mer van att visualisera är det vanligt att man ser situationerna inifrån dvs på samma sätt som du upplever matchen från dina ögon och från ditt perspektiv i målet.

När du använder visualisering kan det jämställas med att programmera ett dataprogram. Målet med programmet bör vara att du hittar så positiva och praktiska lösningar som möjligt. Programmet lagras i hjärnan och övriga nervsystemet. När du sedan skall utföra handlingen kommer beteendet att vara en kopia av visualiseringsscenerna.

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

En målvakt som spelat i världseliten i mer än tio år använde alltid visualisering som en del i matchförberedelserna. Han stod eller satt bakom målet i den arena han skulle spela i, han såg ut över isen. Oavsett om det pågick spel på rinken eller inte så såg han sin inre film på den rink han hade framför sig. Han stod med målvaktsklubban i handen i sitt vanliga grepp och han såg sig själv lyckas. Förmodligen vred han ut och ställde kroppen i rätt position då han såg vinkelskottet komma från den inåkande spelaren. Han tyckte att han fick med synen (rinken), ljudet (spelare på isen), känseln (när han höll i klubban), lukten (av hallen, kylan) och smaken om han tog med sig vatten-flaskan ut i hallen, det gjorde han inte alltid.

MATCH

Äntligen match! Matchen som du har sett fram emot och tränat för. Tänk när man summerar en serie hur jämt det kan vara. Ett mål hit eller dit kan många gånger avgöra vilken placering i tabellen man slutar på. Det är lätt att ha det klart för sig när man sitter med serietabellen i slutet av säsongen. Men tabellen säger också att matcher i mörka november, mitt i serien då laget har några skador och sjukdomar är lika viktiga som den sista matchen på säsongen. Du måste hitta inspiration att vara lika sugen varje gång du drar på dig matchtröjan och se det som en högtidsstund! Nu skall du gå ut och visa alla, medspelare, ledare och motståndare hur bra du är!

Anspänning

Med andra ord: press, stress, spänning

Är du för spänd när matchen börjar är det ingen behaglig känsla, många gånger känns kroppen både klumpig och okoordinerad. Känner du så har du förmodligen varit nervös och slarvat med andningen inför matchen.

När tjejer skall bli mammor får dom gå på kurs. Även fäderna är med och man får lära sig metoder att andas som är värdefulla på förlossningen men också i andra sammanhang. Andningstekniken är en viktig del och pappan är i denna situation viktig för att påminna om andningen. Innan förlossningen skall man träna mycket på detta, så det fungerar när det är dags för "nedsläpp" och barnet skall komma ut.

Det är nämligen ofta problemet, du vet att du skall andas djupt – för att hela kroppens muskler skall få syre. Ändå glömmer du bort att göra det när du blir nervös. Det är sällan som du har någon som påminner dig om det före match – det får du komma ihåg själv. Här kan du skaffa rutiner då du t.ex. värmer upp utanför isen och då du byter om.

Men också under matchen – andningen reglerar hela tiden anspänningen och gör att du får tillbaka lugnet i kroppen vid en tekning t.ex. hitta dina rutiner i vad du hänger upp din andning på i matchen. Känner du att du är spänd och nervös redan före matchen kan du reglera anspänningen i kroppen med en hårdare och tuffare uppvärmning än normalt. Kroppen får svettas och anspänningen lättar.

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

Tänk följande situation: Motståndarnas back har pucken vid blå, till vänster om dig. Du har spelare framför dig. Backen spelar över pucken till den andra backen, till höger om dig vid blå linjen. Är du nere i arbetsställningen och letar efter pucken tar det hela tiden på benen men också på koncentrationen då du förväntar dig skott, du ser inte riktigt om det kommer för det är så många i vägen. Du kanske till och med går ner på knä några gånger för att du är på gång och vill ha skottet. Om du provar att stå raklång, för att se bättre och spara benen kommer anspänningen att vara mindre då du har bättre kontroll på situationen. Testa på träning!

Henke Lundqvist tar ett djupt andetag innan matchen börjar.

Energin är viktig – många gånger är det den som avgör om du är fräsch mentalt och fysiskt då det drar ihop sig och matchen skall avgöras. Har du bränt din energi för tidigt pallar du inte hela vägen "in i kaklet". Det handlar om att du kan slå på och stänga av koncentrationen under matchen. För utespelarna är det ganska givet om de sitter i båset och vilar eller om de är på isen. Du är på isen hela tiden men måste trots det hitta tillfällen till att "slå av" på koncentrationen. Det du spar in på har du användning för i slutet av matchen.

En del målvakter är duktiga på att spara energi under match – andra ser spända ut mest hela tiden, en intressant detalj att lägga märke till. Det kan handla en del om ditt spelsätt och din arbetsställning och tiden du behöver att förbereda dig för skott eller för nästa situation. En mer avspänd målvakt spar energi genom att stå upp – raklång – längre tid än andra målvakter. Den målvakten intar inte arbetsställningen direkt då motståndaren kommer över röda linjen, han tittar och förflyttar sig då spelet är inne i zon innan han gör sig redo för skott. En fördel om man trivs med det och ett sätt att spara energi i såväl ben som huvud. En nackdel för den målvakt som inte tycker att han hinner med och som vill känna sig redo tidigare – värt att testa olika varianter!

Målvakter som har bra teknik kan ibland överdriva att trycka nere på isen fram och tillbaka i situationer i egen zon med många passningar. Även dessa moment kan du minska för att spara energi tills du bättre behöver den – återigen fysiskt och mentalt.

Självförtroende

Med andra ord: självsäkerhet, självtillit

Alla lag vill spela framför en målvakt som inger förtroende. Laget litar på målvakten och kan spela enkelt och tryggt. Det bygger på att lagets målvakt tror på sig själv – har självförtroende. En enormt viktig ingrediens i all idrott! Självförtroende får man inte av att någon säger; du är bra. Kan du inte ta emot den komplimangen och tror på det själv gör den varken till eller ifrån. Självförtroendet bygger du upp själv – dygnet runt!

Det inre samtalet med dig själv kan lätt förstärka situationer som du gör bra. Oavsett vad det är, bryter du barriärer om du vågar pröva saker du tidigare inte gjort och ditt självförtroende kan få förnyad energi. Men det handlar också om din fysik. Har du varit noggrann i dina förberedelser ger det dig ett lugn. Är du väl förberedd och känner dig välträning, fysiskt och tekniskt ger det dig också självförtroende – om du förstärker dessa positiva detaljer för dig själv.

I situationer när du vet att du täcker hela målet ska du ha lika stort självförtroende som du har lite luckor!

Många idrottare lyckas bättre på vissa arenor, eller dom tycker i alla fall det. Anledningen är att dom har spelat där tidigare och lyckats där tidigare. Dom känner sig trygga just där. Att skapa trygghet är avgörande för att självförtroendet skall kunna utvecklas och ökat självförtroende leder i sin tur till ökad motivation. Den känslan skall du försöka ta tillvara på och förstärka på andra sätt också. När du lyckas bra i en match skall du skriva ner vad du gjorde innan matchen, hur dina förberedelser var; alltså hitta nyckeln till din framgång. Kan du sedan på samma sätt som känslan inför en viss arena, återskapa dessa förberedelser återfår du samma känsla inför alla matcher och bygger på det sättet upp ett starkt självförtroende.

Självförtroende är en färskvara och något som du hela tiden måste jobba med. Även under matchen. Var med och fira när ditt lag gör mål, visa att du deltar i glädjen, det stärker dig också!

Att använda förebilder är också ett sätt att tro på sig själv. Fenomenet kan bäst beskrivas av att en person som äntligen bryter en barriär, ofta får många efterföljare som gör samma sak. När vi upplever att andra som vi jämför oss med klarar av att utföra bra prestationer, ökar vår tilltro till den egna förmågan och vi kan själva göra detsamma. För att effekten skall bli den bästa möjliga är det viktigt att välja förebilder som liknar oss själva så mycket som möjligt (samma kön och åldersgrupp)och som har en hög färdighetsnivå och som det känns positivt att identifiera sig med.

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

Tränar du tillsammans med eller ser du målvakter som spelar i något av våra yngre landslag skall du titta extra noga – för att lära dig. Målvakter som Henke Lundqvist, Micke Tellqvist, Johan Hedberg och Johan Holmqvist har nått NHL och är bra förebilder men svårare att jämföra dig med. Jämför dig istället med en målvakt som är ungefär i samma ålder som du. Du ser vad han/hon är bra på, hur snabbt det går och du kan se vart "ribban ligger". Hur bra skall man vara för att nå landslaget? En jättesvår fråga för en målvakt som kämpar i sitt klubblag. Värdefullt att se och känna självförtroende och motivation att bli bättre!

Jhonas Enroth får beröm av sina lagkamrater, bra för hans självförtroende i matchen.

Stress

Med andra ord: nervositet, jäkt, hets

Stress infinner sig när det är för stor skillnad mellan krav och förmåga. Ofta blir man stressad av tidsbrist, du är sen till samlingen, eller till bussen eller skolan. Det kan vara av kunskap, du kanske inte har läst på läxan tillräckligt bra och känner dig stressad om du skall få en fråga som du inte kan svara på. Men det kan också vara att du känner dig underlägsen motståndaren, vilket kan ha med självförtroendet och en överdriven respekt att göra. Du kan också bli stressad om du vet att du skall ställas inför en situation du tidigare inte upplevt, en extra viktig match, en match med mycket publik eller en träning med ett lag där spelarna är äldre än vad du är. Stressen blir till nervositet och en obehaglig känsla i kroppen. Med hjälp av träning, dels att se till att du undviker de källor till stress som du kan göra och vanan att ta dig an nya utmaningar lär du dig att hantera de stressade situationerna bättre.

Kan du kontrollera stressen och nervositeten gör den dig gott. Du kommer att skärpa dig lite extra och vara mer tänd inför de viktiga uppgifterna då du känner stressen och nervositeten.

Olika individer tål olika mängd stress. En del kan vara iskalla när det gäller och andra kan inte hantera situationen alls.

Första steget på vägen är att identifiera källorna till olika stressupplevelser. Vad kan få dig ur balans? Vilka förhållanden har tidigare haft en negativ inverkan på din prestation? Det finns tre faktorer som spelar in: Situationen som du befinner dig i, uppgiftens karaktär och du själv! Faktorer som ligger utanför din kontroll måste du lära dig att acceptera (domaren, isen, belysningen, vädret). Du skall undvika att slösa energi på sådana detaljer. Det är viktigt att identifiera möjliga stresskällor på tidigast möjliga tidpunkt och försöka göra något åt dem innan de uppstår.

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

I slutet av en serie är det många gånger ett antal lag som är inblandade i striden runt strecken. Skall vi kvala, eller få spela slutspel. Det ena kan vara orsak till en negativ stress och det andra en mer positiv stress – allt att vinna. De lag som är vana att spela matcher under den press och stress som det innebär har större förutsättningar att klara av det. För de har gjort det så många gånger tidigare. En målvakt lär sig mycket i matcher där utgången betyder mycket, det kommer han hon ha nytta av senare i karriären! Det kan vara annat som gynnar den vanan också: Någon ska analysera din insats, den nya flick-/pojkvännen skall se dig spela för första gången eller om det är mycket publik på läktaren!

Nuet

Med andra ord: just nu, i detta ögonblick

Oavsett vems ”fel” det var att det blev ett baklängesmål kan du inte lägga någon energi eller tanke på det utan spela vidare matchen ”som om ingenting har hänt”. Lätt att säga men svårare att praktisera. Därför krävs det träning – att medvetandegöra nuet!

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

Tänk en solig varm dag då du är ledig. Du är nere vid stranden och badar. Allt är perfekt, vädret, solen lyser från en klarblå himmel, du har människor runt omkring dig som du trivs med. Det är ljummet i vattnet och du bara sitter och njuter. Men, är du där? Tittar du på det vackra runtomkring dig? Känner du doften av sommar? Ser du himlen? Blommorna? Alla glada människor runt omkring dig? Det är inte så säkert! Du kanske tänker på hur du skall hinna städa hemma, som du lovat, innan du skall vidare till kompisar ikväll. Eller funderar du på något som ska hända i nästa vecka?

Träna på att leva i nuet! Njut av det, det är alltför vanligt att man ligger några dagar eller veckor fram i tiden i tankar och planering. Och att man pratar om dåtiden som den perfekta dagen eller den trevliga kvällen eller något som hänt förut. Var i nuet, NU! Som du förstår kan du träna detta när som helst. Vilken dag eller vilken tid som helst. Det är nu du kan påverka vad som händer med dig i din träning och med dina målsättningar, skjut inte upp det.

Lär dig en gång för alla: Det som är gjort är gjort! Du kan inte skriva om historien även om du gärna skulle göra det efter ett insläppt mål. Försök att prestera nu! Tänk inte på vad som kommer att hända om en stund. Det är väldigt lite (förutom; planering) som du kan påverka i framtiden, i vart fall kan du inte påverka det just nu. Elitmålvakter kan ofta ”optimera nuet”.

Det är en myt att ”han gör de avgörande räddningarna – när det bäst behövs”. Däremot är det oftare så att han kan behålla sin höga prestationsnivå trots att det är ett viktigt skede i matchen.

Det är viktigt att se matchen i sin helhet. Det är många lag som har vänt resultatet i matcher och efteråt kan man peka på en specifik situation i matchen och säga; där vände det! Inte sällan är denna situation en räddning. Har laget en målvakt som kan vara i nuet gör målvakten sitt allra yttersta i varje situation oavsett vad det står i matchen.

Vi ligger under med 0-3, då gör målvakten en jätteviktig räddning på ett friläge, vi får tag på returen och vänder snabbt spelet. I anfallet efter gör vi 1-3 och det är början till vändningen.
- Om det blivit mål på friläget? Ja, då hade det varit tungt. Du vet 4-0 i baken… då hade matchen varit körd! Skönt att vinna med 5-3 efter den starten, avslutar tränaren intervjun med.

Det är inte bara den sista räddningen som kan vara avgörande!

EFTER MATCH

Matchen är slut, ibland slutar den som du vill dvs. ni har vunnit matchen, ibland förlorar ni och då är det tråkigare. Oavsett resultatet har ditt lag kämpat mot motståndarna och skall tacka för en väl genomförd match. Även matchfunktionärerna har gjort sitt bästa och tackas för deras insats. Oavsett om du är glad eller ledsen är det en viktig del i idrotten – att man är just mot varandra och kompisar efter kampen.

”Bra jobbat!”

Resultat och prestation

Med andra ord-resultat: facit, utgång, utfall
Med andra ord-prestation: gärning, insats, bragd

Du skall försöka undvika att blanda ihop resultatet i matchen med din prestation. Det finns så många omständigheter som påverkar resultatet. Dina medspelare, motståndare och domare – det blir tillsammans ganska många. Alla dessa har en viktig roll i matchen och allas prestationer påverkar utgången av matchen. Som målvakt blir det väldigt tydligt om den sista chansen som kan avgöra matchen räddas eller om det blir mål. Men det är många omständigheter innan denna sista chans som påverkar resultatet. Alltså kan du göra en otroligt bra insats men förlora matchen. Du kan lika gärna göra några tabbar, som det blir mål på, men ni vinner i alla fall.

> *Utvärdera din insats och försök bli lite bättre på detaljer som du inte är riktigt nöjd med!*

Förlorar ni är laget och du besvikna och tjuriga efter matchen. Ni lyckades inte med er målsättning att vinna matchen. När du sedan utvärderar din egen insats kan du ibland ändå vara nöjd med det du uträttade. Vänder vi på resonemanget så är alla glada för vinsten efter matchen, när du tänker på din insats kanske du inte alls är nöjd, du kunde göra annorlunda i några situationer för att spela enklare eller vara mer effektiv i dina val.

Var lika glad när du vinner som deppig av en förlust!

För laget är resultatet viktigt, även för lagmedlemmarna givetvis. Vinner ni har laget fungerat tillsammans och ni har fått ut det som ni har tränat på. Men varje individ var för sig kan inte avgöra matchen ensam, varje individ kan däremot påverka sin egen prestation, att göra det som ni har tränat på, helst vid rätt tillfälle och att kämpa och offra sig för varandra gör att laget lyckas. Kan alla i laget utvärdera sin insats och försöka bli lite bättre på detaljer som man inte riktigt är nöjd med så kommer laget ha större chans att vinna matcher – det hänger på prestationerna!

Analys

Med andra ord: noggrann undersökning, utvärdering

Efter de tillfällen då du skall prestera är det jättebra om du tillsammans med någon kan analysera hur prestationen gick. Att göra en analys på prestationen. Helst ihop med någon som är väl insatt i hur du tränar och varför du tränar på det sättet. Det är förhoppningsvis din målvaktstränare eller någon annan ledare runt laget men kan också vara en av de andra målvakterna eller någon av dina föräldrar. Prata igenom situationer som hände i matchen, några som du löste bra och några som du kunde ha löst på annorlunda sätt. Det är bra om du kan återge hur du uppfattade olika situationer och var du såg att andra spelare var placerade runt målet. Vad gjorde du, vad fanns det för alternativ? Efter en matchanalys kommer du och dina tränare att få uppslag till nästa träning, situationer som du får träna några gånger och som utespelarna i laget kan använda sig av i offensiven.

Har någon möjlighet att filma dig är det en extra kick, då du ser hur du ser ut i matchsituationen och hur du rör dig och agerar mot puckarna.

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

I stort sett alla målvakter tycker att de ser bättre ut på film än vad de känner sig.
- Vad stor jag är.
- Jag ser ju riktigt tät ut!
- Det ser bättre ut än vad jag trodde.
Alla dessa kommentarer är vanliga under en videoanalys, vilket också bevisar betydelsen av att se sig själv jobba i målet under träning och match.

Matchanalys med hjälp av video

Kan du med kontinuitet jobba med analys och uppföljning kommer du att kunna vara ”din egen tränare” även om du har hjälp av kunniga tränare kan du använda vetskapen om dina brister och dina positiva sidor som motivation att jobba vidare med dem och se till att du hela tiden utvecklas åt rätt håll.

Är du väl insatt i ditt spel och hur det ser ut får du även ut mer av analyserna ihop med din målvaktstränare.

Mental nedjogg

Med andra ord: psykisk-, inre avkoppling

Du vet ju att du skall jogga ner efter varje träning och match. Nedjoggning innebär att ditt hjärta och din kropp får komma ner i varv, du stretchar ut de varma och ansträngda musklerna och ger kroppen förutsättningar att återhämta sig snabbare så kroppen är fräsch när du skall ”använda” den nästa gång, alltså vid nästa träning eller match.

När du gör en mental nedjogg tänker du tillbaka på matchen – vi bortser här ifrån om du har gjort matchanalysen eller inte! Oavsett det skall du själv göra denna nedjogg. Vad är du nöjd med idag? (Är du oftast mer negativ än positiv i din natur skall du plocka fram fler positiva moment än negativa.) Vad är du missnöjd med, vad skulle du kunna gjort annorlunda?

Nöjd eller missnöjd tar du med dig de erfarenheterna i framtiden men avslutar matchen på ett förutbestämt sätt, när du lägger dig i sängen, eller då du hänger upp utrustningen på tork eller vid annat tillfälle, en rutin som alltid följer med. Du skall snart prestera igen och en match får inte sitta i för länge, varken i kropp eller knopp. Positiva bilder har du alltid med dig då det gått bra, gör ett avslut och gå vidare. Har du varit bra måste du upp på den nivån igen inom kort, ingen kan leva på gamla prestationer.

Oavsett en bra prestation eller en mindre bra prestation måste du göra ett avslut på matchen och inte älta negativa situationer eller sväva på moln över en bra insats.

MATCH SOM RESERVMÅLVAKT

Är du målvakt ingår det även i arbetsuppgiften att vara reservmålvakt. I början av karriären kommer du förmodligen skifta att vara utespelare och att stå i mål. När det krävs två ombytta målvakter kommer du ibland att stå i mål och då du inte står är du reserv. Givetvis tycker alla att det är roligare att spela men måste ta rollen som reserv som en del i utbildningen och en del av lagspelet.

Som reservmålvakt är det viktigt att inse att man har en roll i laget. Rollen består i att peppa lagkamraterna och hålla en positiv attityd i båset. Du skall vara ett lika bra stöd till din målvaktskollega som du vill att han/hon skall vara till dig.

I vissa lag står reservmålvakten och öppnar bås dörren där han/hon har chans att peppa de utespelare som är på väg in i båset. I andra lag sitter reservmålvakten längst ut på bänken och har ansvar för någon form av statistik. Det hindrar ändå inte reserven att vara positiv och peppa sina lagkamrater i båset.

När du blir äldre kommer du att ”avancera” till äldre lag, pojklagen blir juniorlag och juniorlagen blir a-lag. När du tar nästa steg på trappan börjar du ofta i laget som reserv. Du kanske har en äldre målvakt ”framför dig” – men snart är det din tur att vara förstemålvakt. När du tar nästa steg återkommer samma scenario.

Reservmålvaktens främsta uppgift är dock att vara redo när laget behöver det som bäst – dvs om målvakten som startar matchen blir skadad eller av annan anledning blir utbytt. Då gäller det att vara beredd att hoppa in i kassen, att mentalt ställa om till match och fysiskt vara igång då bytet sker.
Många framgångsrika målvakter har börjat karriären med ett lyckat inhopp och har kunnat prestera då de blivit inbytta. Efter det har dom fått starta i nästa match och fått visa att de duger för uppgiften.

> *Använd vetskapen om dina brister och dina positiva sidor som motivation att jobba vidare!*

ATT BYTA MÅLVAKT BLI INBYTT

Ett verktyg som finns i tränarnas verktygslåda är att byta målvakt under match. Det är inte alltid för att målvakten som startar matchen har varit dålig! Utan för att tränaren på något sätt vill röra om och försöka väcka laget. Det finns många klassiska vändningar inom hockeyn som startat med ett målvaktsbyte. För dig som målvakt skall du vara medveten om det och ha förståelse för tränarens försök att vinna matchen.

Deppa inte när du blir utbytt!

I andra fall kommer tränaren att byta målvakt då han inte är nöjd med målvaktens prestation. Då är det bara att acceptera tränarens beslut och analysera insatsen precis som vanligt. Vad var bra och vad var mindre bra? Ge inte dig själv automatiskt negativ feedback då du blivit utbytt.

Tellqvist ersätter Salo under VM 2003 efter 1-5, en match som slutar 6-5 till Sverige!

En del matcher känns hopplösa, ditt spel stämmer inte – laget slarvar och du ställs inför farliga lägen hela tiden – du släpper in något mål här och där. Stå kvar! Jobba i nuet, försök att spela vidare och träna på att inte påverkas av det som hänt. Vilken bra utbildning! Du kommer att ha bättre nytta av det än att ge upp och kliva av isen, visst det kan vara jättetufft – men lärorikt på sikt. Visa dig själv och andra att du kämpar och tar striden – inte ger upp och flyr från den tuffa situation som laget har försatt er i.

Glöm inte att du är under utbildning hela tiden!

För den målvakt som varit i båset och skall komma in i matchen då tränaren väljer att byta målvakt kan förutsättningarna vara väldigt olika. Den målvakten kan vara; målvakten som står mest men just under den här matchen skall vila eller så kan det vara en ung målvakt som är uttalad reservmålvakt och ser sin chans att göra en bra prestation, att äntligen få spela. När du blir inbytt skall du fysiskt och mentalt vara redo för uppgiften i buren. Ditt lag behöver din prestation. Gör du ditt jobb kommer ditt lag att få den energi som förmodligen krävs för att vinna matchen.

ATT VARA MÅLVAKTSFÖRÄLDER

Med varje målvakt följer två föräldrar, de är många gånger engagerade och måna om att deras målvakt skall få en gediegen utbildning och de följer karriären från läktaren.

Nervöst?!

En position som för många är väldigt jobbig. Ett litet misstag från målvakten kan resultera i ett baklängesmål, som spontant på läktaren ger utslag i kommentarer från andra föräldrar. Kommentarer som sägs rent spontant och utan att vilja nedvärdera eller anklaga någon för att vara dålig. Målvaktsföräldern hör dessa kommentarer oavsett avsikten och det gör i regel ont att höra! Målvakten gör ju sitt bästa precis som alla andra i laget gör – men misstagen blir så uppenbara!

TIPS TILL MÅLVAKTEN!
Byt aldrig ut dig själv!

”Oh, den skulle han ha tagit!”

Det finns flera exempel på föräldrar som oavsett om det beror på kommentarer som ovan, eller för att situationen att se sitt barn i den utsatta positionen som hockeymålvaktens innebär, inte vill och inte vågar titta på matcherna. Det blir hellre en nervös promenad utanför ishallen än en plats på läktaren.

Målvaktsföräldern är av en tacksam natur, de som hjälper deras barn i utvecklingen till att bli målvakt får uppskattning och leenden till tack. Men de själva är också ett viktigt stöd eftersom målvakten inte alltid får målvaktsträning i sitt lag eller kanske inte ens av sin klubb. Då kan det vara svårare, men som målvaktsspelet i stort – gör det enkelt. Ställ frågor och låt målvakten själv berätta hur han uppfattade olika situationer i matchen, eller vad han tränade på när skyttarna kom in från kanten efter ett sidledspass. Det kan vara till stor hjälp när målvakten får repetera saker som han/hon har tränat på när de får berätta om dem. Hur skulle du hålla plocken i närspelet? Vad sa tränaren?

Föräldrarna har en otroligt viktig del i deras barns idrottande. Det viktiga är att de fortfarande har rollen som förälder i bilen hem och inte blir tränaren eller instruktören. I de flesta fall kan barnet mer om hur dom skall träna och varför – även om föräldrarna själva har spelat hockey.

TIPS TILL FÖRÄLDRARNA!

Målvakten kommer innanför dörren, hem från match.
- Hej, höll du nollan idag? En fråga i all välmening som oftast får ett nekande svar, Har målvakten gjort föräldern besviken då? Frågan kunde lika gärna ha varit:
– Gick det bra idag?
Samma fråga får många gånger utespelaren.
- Gjorde du några mål idag? Välmet men…

Svårt att ”kämpa” som målvakt…

Ett vanligt förekommande ord från tränare är att spelarna skall kämpa. Speciellt om tränaren saknar förmågan att analysera vad som brister i spelet eller vad de kan göra för att förändra matchbilden – då återstår alltid att kämpa, för det kan alla!

Men det är svårt för en målvakt att göra. Utespelarna kan kämpa och kriga mot sina motståndare men målvakten måste hela tiden anpassa sig till pucken när motståndaren har den. Målvakten skall försöka lösa alla situationer så enkelt som möjligt, han skall faktiskt tvärtom försöka undvika att göra mer än vad han behöver. Det är ganska vanligt att en ”het” målvakt överarbetar i situationer när han inte spelat på länge, i början av säsongen – speciellt om det är en ny tränare i laget. En del målvakter är aktuella för representationslag, distriktslag eller för landslagen och ställs då inför samma dilemma. Anpassa rörelser, förflyttningar och aktioner efter situationen, gör det som krävs men inte för mycket! Gör du för mycket innebär det kanske att du både flyttar kroppen in i skottlinjen och agerar samtidigt, vilket många gånger innebär att du lurar dig själv och missar pucken helt.

…men ”kämpa” på!

Målvaktens kämpande skall i så fall vara att han gör allt i situationer då han är överspelad. Men det tar man väl nästan för givet att det sker ändå – för vilken målvakt vill släppa in mål?

Kämparandan kommer då helt och hållet in på ett mentalt kämpande. Det finns många duktiga spelare och målvakter i Nordamerika, där får dom ”kämpa” för att få spela. Anledningen är att det finns så många fler som spelar hockey och utslagningen börjar mycket tidigare än den gör i Sverige. Där ligger konkurrensen och tävlandet som en ingrediens i hockeyn från början och det har de målvakter som tar sig vidare i utbildningssystemet nytta av. En mental tuffhet tränas på köpet. Vad har det med oss i Sverige att göra? Jo, en hel del faktiskt. Vi skall konkurrera med dessa målvakter inom några år. När vi spelar landskamper mot dem och då våra målvakter skall konkurrera mot dem i Nordamerika, Europa eller i Sverige i klubblagen.

Tänkande målvakt

Är du inte lika vass som den målvakt som vi beskrivit i stycket ovan. Om du inte känner igen dig i den texten skall du ändå ta åt dig, för det gäller dig också. Du har bara inte hunnit dit än!

Du skall kämpa med din teknik och ditt målvaktsspel för att bli bättre. Alla utvecklas individuellt det är sällan den som står i de yngsta landslagen eller som spelar TV pucken som är bäst i elitserien eller står i landslaget när det är dags för team 20 att spela JVM.

Det finns fler exempel på dem som utvecklats sent och lyckats senare i karriären än tvärtom. Så du har oddsen med dig – bara du fortsätter att utvecklas och känner att du blir bättre efter dina förutsättningar.

TIPS TILL MÅLVAKTEN!

Kämparglöden bör vi träna, i att bli bäst!

- *Att aldrig ge upp någon puck är en viktig del som vi kan lära oss av "kämpande" målvakter.*
- *Att höja ribban för de som är duktiga, så dom inte bara blir duktiga utan utvecklas vidare.*
- *Att sätta målsättningar i träningen som vi nämnt tidigare, men i det här avsnittet med syftet att aldrig vara riktigt nöjd där jag är för tillfället. Vilja bli bättre, utvecklas mer och ta nästa steg i utvecklingen! Kanske att prova på att träna och spela med dem som är äldre.*

25 goda råd till Målvakten!

Här följer några tips och råd som du själv kan jobba med, kopplade till varje rubrik i avsnittet "Det mentala målvaktsspelet". Tänk igenom dem eller ännu bättre skriv ner dem – återgå till frågeställningarna efter några veckor/ månader och se vad du har utvecklat och vad du kan utveckla vidare. Vad har du förbättrat?

- **Målsättning**
  Vad är din dröm med hockeyn? Vad är dina målsättningar i träningen, ha två-tre punkter som du skall jobba med. Bestäm när du ska utvärdera dem och sätta nya.

- **Självkänsla**
  Hur ser du på dig själv? Vem är du? Känner dina kompisar dig på samma sätt? Se till att ditt inre samtal alltid är uppmuntrande!

- **Motivation**
  Du vet att du tränar bättre och effektivare när du är motiverad och tycker att det är kul, det är ditt ansvar att hitta den känslan!

- **Attityd/ Kroppsspråk**
  Vilket kroppsspråk och attityd har en vinnande målvakt på isen? Hur ser man det? Studera andra duktiga målvakter och se vad som utmärker deras kroppsspråk. Uppträd som en vinnare, njut och var glad.

- **Inställning**
  Vänd på tanken, du är utespelare i ditt lag på träning. Vad möts denna spelare av för målvakt då han kommer mot dig, en alert, pigg målvakt som ger allt – eller en trött, slö som struntar i några skott efter att han släppt in ett? Hur vill du vara? Är du sån?

- **Disciplin**
  Vem leder kampen i dig, din knopp som är smart och vet vad du borde göra eller din kropp som är lat och inte vill anstränga sig?
  Vem borde leda kampen om du vill bli bäst?

- **Ansvar – Glädje – Glöd**
  Vad kan ansvar och glöd innebära för dig och för dina lagkamrater – vad kan du själv påverka?

- **Koncentration**
  Ett tillfälle att träna din koncentration är när du skall sova! Kan du inte somna för att du tänker på vad du skall göra imorgon? Sortera tankarna och koncentrera dig på dina slutna ögon!

- **Ritualer**
  Tänk efter; vad har du för ritualer? Tar dom eller ger dom dig energi? Skall du förändra några?

- **Fokus**
  Träna på att fokusera på det viktiga i vardagen, vad är viktigast just nu? Sortera bort allt annat! Du blir effektivare – översätt till hockeyn!

Bra jobbat!

Tänkande målvakt

- **Visualisering**
  Testa att visualisera som texten beskriver. Hur kan du få med alla sinnen?

- **Anspänning**
  Andningen är nyckeln till att reglera din anspänning. Hitta vanor/triggers som automatiskt får dig att andas, djupt, så hela kroppen får syre!

- **Självförtroende**
  Skriv ner tre punkter på en lapp, punkterna skall beskriva dig själv när du känner dig glad och pigg. Sätt lappen på kylen, eller intill spegeln. Läs lappen samtidigt som du tänker på vad du läser tre gånger efter varandra – varje morgon! Börja med Jag är.....!

- **Stress**
  Se till att du utsätter dig själv för stressade situationer. Försök att få med andningen trots att du är stressad, hur gick det? Utvärdera efteråt.

- **Nuet**
  I texten beskriver vi ett tillfälle vid stranden, hitta dessa tillfällen. Ta in dofterna och lyft på huvudet så att du ser din omgivning – ta in atomsfären. Var i nuet!

- **Resultat och prestation**
  Utvärdera dina insatser när du har presterat, skriv gärna ner dem. Hur var resultatet dvs kalla fakta av antal skott och insläppta mål. Hur var prestationen? Lär dig skilja dem!

- **Analys**
  Analysera dina insatser när du har presterat, vad var bra och vad behöver du träna för att bli bättre på? Prata med någon som såg matchen, bolla och diskutera.

- **Mental nedjogg**
  Hur tänker du efter en match? När har du tänkt klart på matchen? Vad kan vara lämpligt att använda för trigger för att avsluta matchen i tanken?

- **Reservmålvakt**
  Är du en närande (ger energi) eller tärande (tar energi) reservmålvakt? Hur vill du vara – vad skall du förändra?

- **Att byta målvakt/ bli inbytt**
  Lär dig att stå kvar i målet oavsett hur matchen går och träna på att vara i nuet – hur kan du snabbt ladda och fokusera då du hoppar in i matchen?

- **Spar på energi**
  Prova att spara energin i benen under spel (först på träning) vad är fördelarna? Gör du många saker under match ”i onödan” ritualer som tar energi?

- **Kämpa**
  Ge aldrig upp en puck! Tänk på innebörden och kämpa för att vara i vägen för pucken. Har skytten tomt mål kan han träffa dig om du är på väg, sitt inte kvar och titta!

- **Du är din mentala coach**
  Det är du som är din mentala coach! Det är bara du som vet vad som rör sig i ditt huvud och vilka metoder som passar dig bäst!

- **Lär mer!**
  Det finns mycket inspirerande litteratur i ämnet. Var vetgirig!

- **Träna ofta!**
  Var medveten om att du kan träna dina tankar ofta. Så fort du har lite tid med dig själv kan du medvetandegöra hur du tänker och vad du funderar på – ha positiva samtal med dig själv!

★ *Daniel Henriksson*