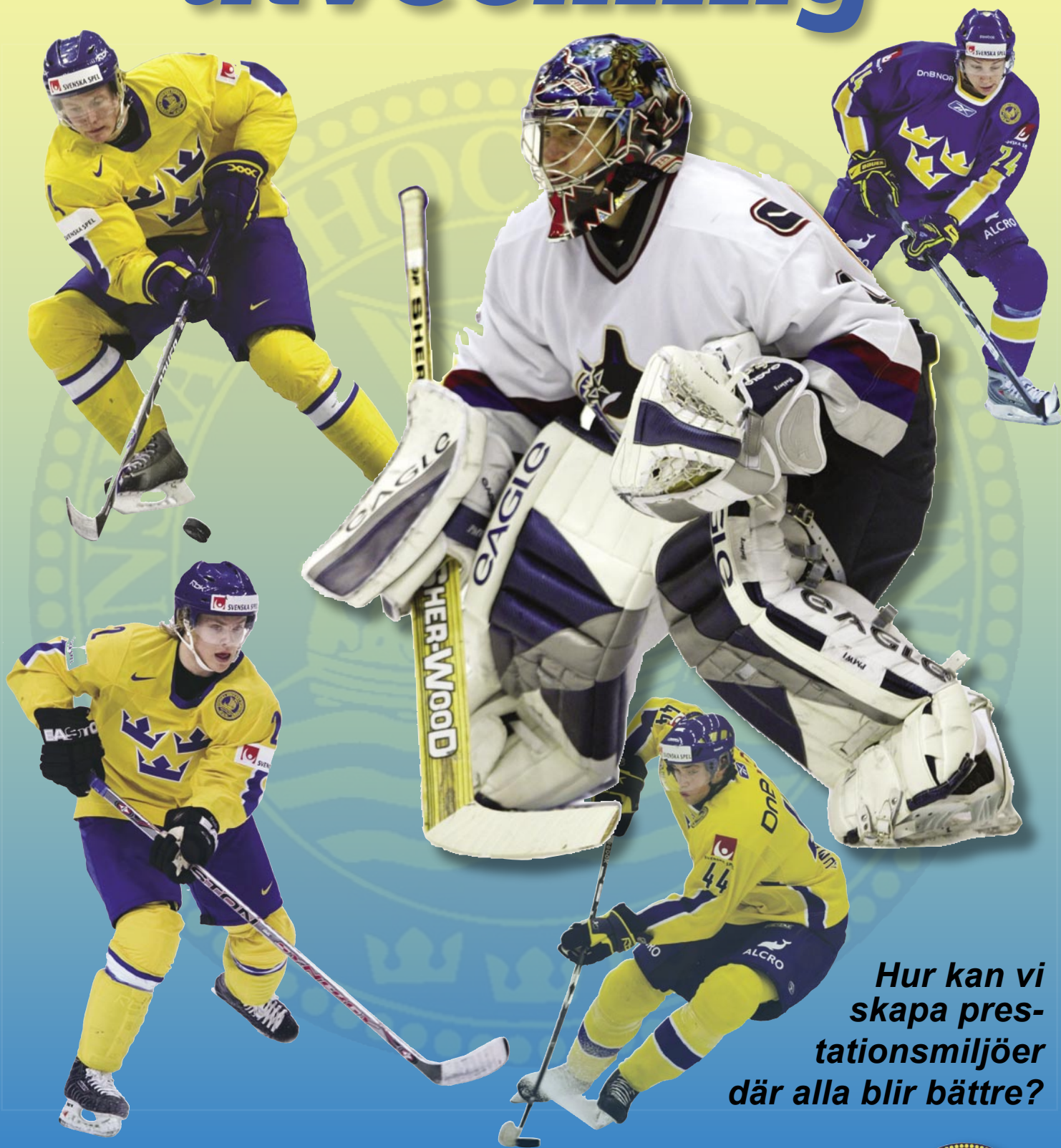


PRESTATIONER utveckling



*Hur kan vi
skapa pres-
tationsmiljöer
där alla blir bättre?*

Prestationsutveckling

- Hur kan vi skapa prestationsmiljöer där alla blir bättre?

Inledning

Det är den 25 juni, det är midsommarafton i Sverige men jag befinner mig i Los Angeles, i Staples Center som är Los Angeles Kings hemmaarena men som nu är värd för den årliga NHL-draften. Jag måste säga att det är en märklig syn som jag ser. Det är nästan fullsatt på läktaren och på isen så trängs NHL-lagens representanter runt stora bord, varje lag är representerat av minst 15 personer.

På läktarna sitter spelarna i sina fina kostymer med färgglada slipsar. De flesta av de 17-18 åringar som ska bli draftade har nog kostym för första gången. Men är kostym dresscode så är det. Bredvid spelarna sitter föräldrar, syskon och ibland mor och farföräldrar. Det finns en förväntan i luften, vilka blir draftade? Och i vilken runda? För de som inte är involverade i ishockeyns värld och språkbruk kan det tyckas ganska suspekt att spelarna tingas för de olika NHL-lagen men för unga spelare som fortfarande går i skolan är det en dröm. Under den här säsongen 2009-2010 är det spelare födda efter 15 september 1991 och de som är födda före 15 september 1992 som har möjlighet att bli draftade.

Det är ju väldigt många som spelar ishockey och att få bli tingad av ett NHL-lag är ganska unikt. Under den här säsongen har de bästa draftbara spelarna mött NHL-lagens representanter vid ett flertal tillfällen och fått svara på frågor varför lagen ska välja just honom. Vissa lag har också haft personlighetstester för att "mäta" karaktären så man inte köper "grisen i säcken". När man som jag jobbar med beteenden så undrar man hur stor vikt lagen lägger på att hitta "rätt karaktärer."

Helt plötsligt blir det tyst i arenan när NHL-bossen Gerry Bettman intar scenen och skådespelet kan börja. De "bästa spelarna" ropas upp tidigt och får tillsammans med lagets representanter inta scenen och posera framför TV-kameror och den jublande publiken. Efter två dagar är draften slut.

Det finns vissa spelare som åkt ända från Sverige i förhoppning att bli draftade men tyvärr så fanns det inget lag som tingade dem. Hur känns det för spelaren? Hur tar han det? "Biter han ihop" och tänker att jag ska minsann visa dem eller blir han sårad och kränkt och tappar tron på sig själv? Hur tar vi inom ishockeyn hand om de frågor som ibland tynger våra spelare och som gör att de inte kan spela på den nivå de skulle kunna för att de inte får hjälp att sortera sina svåra frågor och tankar. En bra prestation handlar väldigt mycket om att du har bra teknik, bra fysik och bra inställning till dig själv och din omgivning. Det är väldigt lätt att vi slarvar med det sistnämnda men det kommer förr eller senare att straffa sig.

Uppdraget

Den här rapporten utgår från en fråga som 335 ishockeyspelare i åldersspannet 16-20 år fått svara på. Alla spelare som deltagit i undersökningen har vid något tillfälle funnits med i något av våra landslag. Det är väldigt lätt att vi skriver ner saker som är rätt för oss berättare men är det rätt saker för mottagaren? Just därför har det varit väldigt inspirerande och nyttigt att ta del av svaren som kommit in från spelarna.

Frågan vi ställde var:

Vad påverkar eller har påverkat dig negativt i ditt tankesätt som ishockeyspelare?

Det har också varit väldigt inspirerande att svara på frågorna med Johan Hedberg som jag har haft förmånen att känna sedan 1997. Johan var en av mina första adepter och den kanske mest seriöse idrottsman jag jobbat med. Det är också viktigt att säga att någon exakt sanning på svaren av frågorna det finns nog inte. Men det är Johans och min sanning. ►►

Johan Hedberg





Ola Berggren: Är beteendevetare och författare till åtta böcker om ledarskap och prestation. Han har föreläst på universitet och college i USA och jobbat/jobbar med många av Sveriges största företag/institutioner. Han har också hjälpt ett flertal idrottslag och över 200 idrottsmän/

kvinnor. Han ingår i Riksidrottsförbundets grupp av idrottspsykologiska rådgivare. Han har också varit personalchef, rektor och VD. Han ingår i Ishockeyförbundets grupp av psykologiska tränare och är knuten till J-18 landslaget.



Johan Hedberg: En mycket meriterad målvakt som i år spelar sin tionde säsong i NHL. Han har också spelat många år i Leksand och vid ett flertal tillfällen representerat Tre Kronor. Han har spelat för Pittsburgh Penguins, Vancouver Canucks; Dallas Stars, Atlanta Thrashers och kommer i år

att spela för New Jersey Devils. Johan har av många fått epitetet som den bästa lagkamraten det går att få och en väldigt skicklig informell ledare. Han har en förmåga att göra de andra spelarna bättre. När nu Johan gör sin tionde NHL-säsong så gör han det med sin bästa säsong någonsin i ryggen.

Mina reflektioner

När jag tagit del av svaren finns det några saker som jag känner att jag vill belysa och vill skriva några extra rader om. Det är de olikheter som vi människor har utifrån den värdegrund vi lever efter som är präglad av vår resa i livet.

Det egna ansvaret. Det är lätt att skylla på någon annan men vi kan oftast göra aktiva val med hur vi har det och framförallt hur vi tar det.

Att vara nytänkare är viktigt, världen snurrar väldigt fort och den extrema utvecklingen inom tekniken rusar fram i väldig fart. De människor som vi ska leda kanske är uppväxta i en annan tidsålder med mobiler, sms, facebook, internet, twitter m m. Ta del av tekniken och lär dig utnyttja den på bästa sätt och du som känner att du är en del av den "nya tiden", ha tålamod med oss som levt i en annan tidsepok, vi har också mycket att tillföra.

Kommunikation

Brist på eller felaktig information har varit väldigt påtaglig när man läst svaren. Jag tycker att man som ledare kan tjäna väldigt mycket på att lära sig kommunicera och förstå de spelare man ska leda. Likaså tycker jag att spelarna har ett ansvar att ställa frågor om man inte förstår vissa saker. Det är annars lätt att man blir ett offer för omständigheterna.

Visst är det skönt att vara ensam ibland, att krypa undan för sig själv och inte behöva förhålla sig till något annat än sina tankar, men i grunden är vi ett flockdjur. Att vilja tillhöra en grupp ligger djupt rotat i oss sedan urminnes tider. Vi bekräftar oss själva genom andra och någon har sagt att människans främsta längtan är att känna sig saknad. Eller överfört till jobbet/laget, att chefen/tränaren på mötet undrar: "Men var är du? Vi behöver ju dig?"

Vi människor söker precis som andra däggdjur instinktivt känslan av närhet och identifikation. Och det finns faktiskt ekonomiska skäl och framgångsskäl för varje företagsledare/tränare att fundera ett tankevarv eller två kring detta. I boken "Vår inre apa" skriver den världskända primatforskaren Frans De Waal att "under de 180 miljoner år som däggdjuren har utvecklats har honor som uppmärksammat sina ungars behov fått rikligare avkomma än de som visat kyla och ligkiltighet".

Med andra ord, den som bryr sig belönas. Ett mer handfast exempel på det ekonomiska värdet av individuell uppmärksamhet hittar vi i jordbruksbranschen. Newcastle University har gjort en studie där 500 mjölkbönder tillfrågades om de kallade sina kor vid namn eller inte? Det visade sig att ungefär hälften av bönderna namngav sina mjölkdjur. För den andra hälften var korna mer eller mindre identitetslösa mjölkproduktionsenheter. Vilket misstag! Studien visade nämligen att "Rosa", "Stjärna", "Maja" och de andra kossorna som tilltalades med namn mjölkade 250 liter mer om året än de kossor som bara blev behandlade som just mjölkkor. Inga jämförelser i övrigt, men visst väcker det en tanke om hur värdehöjande ett personligt bemötande kan vara. ►►



Vi bekräftar oss själva genom andra och någon har sagt att människans främsta längtan är att känna sig saknad.

► Att som ledare/tränare se och bekräfta sina medarbetare/spelare handlar om att skapa ett ”sammanhang” - Att ge varje individ en roll i något som är större och viktigare än den enskilda arbetsuppgiften. Och den effektivaste formen av ledarskap är helt enkelt att visa sig och visa sina spelare/medarbetare att de är betydelsefulla. Men det viktigaste för en chef/tränare måste väl ändå vara vad han eller hon kan?

Nej. Många - inklusive alldeles för många styrelser, ledningsgrupper och idrottsföreningar - har fallit i ”kunskapsfällan”, men det är faktiskt personligheten och attityden som är den viktigaste framgångsfaktorn för en ledare/tränare. Eller annorlunda uttryckt: Det är viktigare för en ledare att kunna känna än att kunna kunna.

Hur du kan parera rätt ibland alla olikheter?

Utifrån det jag skrev om värderingar och vad som påverkar oss genom den resa vi gjort i livet så kan det också var berättigt att prata om hur du som spelare eller ledare ska kunna hantera olika personlighetstyper. DU är ju EN personlighetstyp och med dig i centrum så ska du lära dig att få andra att blomma och att ha förståelse varför de agerar som de gör. Väldigt ofta får jag höra av många människor att man pratar skit om någon annan person, ofta tredje person som ej är närvarande. Det är klart att ibland möter vi personer som vi verkligen har väldigt svårt för och de betar sig helt oacceptabelt. Om vi dessutom är i beroendeställning till dem eftersom de är tränare, chef eller lärare så blir det såklart ganska tufft MEN det är ändå DU som bestämmer hur du ska ta det.

Jag jobbade en gång med en riktigt duktig ishockey-spelare och han och den dåvarande tränaren kom inte överens. De hade helt olika personlighetstyper. När jag pratade med min adept så hade han väldigt svårt för sin tränare och ”spydde galla” över honom. Jag frågade honom hur mycket han tänkte på tränaren och han sa att han tänkte på honom jämt. Jag frågade också honom vilka han älskade mest och då svarade han sin fru och sina barn, hur mycket tänker du på dem? Frågade jag. Ganska mycket sa han men jag tänker på ”skittränaren” mera. Det är ju märkligt att den vi inte tycker om får mera tid än de vi älskar. Jag förklarade också för min adept att tränaren hade helt andra erfarenheter att utgå ifrån än vad han hade och utifrån det så var han väldigt olik honom. Min kille drevs väldigt mycket av att få beröm och uppskattning och tränaren sa ingenting om det var bra men skällde

om det var dåligt. Tränaren pratade nästan aldrig med spelarna utan var väldigt mycket med ledargänget eller höll sig för sig själv, han kunde också vara okänslig när han levererade kritik och fattade ibland operosliga men raka beslut.

Min adept var mån om att vara omtyckt, pratade väldigt mycket med andra spelare och gillade att vara i centrum. När man som utomstående betraktade dem så var det som om de kom från olika planeter. När jag förklarade för min adept om olikheter som vi alla har utifrån den resa vi gjort i livet och hur den påverkar vårt beteende så kunde han förstå och ha mera fokus på sig själv än på tränaren.



Vi pratar ibland om vänster och höger hjärnhalva och om de stora skillnader som finns mellan dem. Vi vet ju att i den vänstra delen finns det ”logiska tänkandet”, tal-, skriv-, och räkneförmåga, det rationella planerande handlandet. Högerdelen rymmer mer av spontanitet, känslor, bildseende, musikalitet och intuition. Det är en grov förenkling.

I så gott som varje situation är människan beroende av bägge hjärnhalvorna som dessutom hela tiden intensivt samarbetar med varandra. Olika personer har olika sätt att lösa en speciell uppgift. Några kanske väljer ett systematiskt analyserande, medan andra går mera på känsla. Vi kan alltså säga att fakta går in i vänster hjärnhalva och där blir det kvar om du inte med hjälp av historier och bilder, knuffar över dem till höger. Som jag skrev tidigare så samarbetar halvorna men de har verkligen olika sätt att se på saker och ting. Och hela samhället har blivit sådant att det vi kommer fram till med höger hjärnhalva inte riktigt gills. Att vi känner på oss att det här kan bli en bra affär duger inte, vi måste bevisa det med siffror. ►

” Det är viktigare för en ledare att kunna **känna** än att kunna kunna.

► Därför har vi en tendens att flytta över våra drömmar till vänster hjärnhalva och där har drömmarna, ärligt talat, inte stor chans att överleva. Siffror är fakta, fakta leder till analys och analys leder oftare till ett nej än ett ja. Många gånger är det självklart bra, men låt båda halvorna komma till tals. För att belysa hur deras samarbete fungerar kan vi använda följande exempel.



Säg att en kollega till dig frågar: ”Kan du ge mig en hand?” Din vänstra hjärnhalva, som tar hand om orden och är logisk och klok och rationell på alla sätt och vis, blir lätt konfunderad över detta uttryck: Vad i hela friden säger han..., ”tänker vänster hjärnhalva...” ge mig en hand? Jag kan ju inte kapa handen och ge till honom, är han helt knäpp i kolan. Bäst jag ringer till höger hjärnhalva och frågar om den hört talas om det här.

- *Ja hallå, höger hjärnhalva här.*
- *Ja tjenare, det är vänster. Du, det är en snubbe här som vill att jag ska ge honom en hand. Jag kan väl för sjutton gubbar inte ge bort handen?*
- *Nej, lugn. Lägg ner brödkniven. Det är bildspråk liksom, ”att ge någon en hand” betyder bara att hjälpa någon. Vi människor har ja bara två händer och det är liksom ett uttryck för att han inte klarar av det själv.*
- *Så det är ofarligt!*
- *Ja, det är lugnt.*
- *OK, tack vi hörs snart igen.*

Motsvarande dialoger utspelar sig i våra huvuden hela tiden, och vad är det som gör att du kommer ihåg historien? Jo, du kommer ihåg bilden av den ”avkapade handen” och den leder sedan minnet vidare till hela historien som ju handlade om att hjälpa till. Så funkar hjärnan. Den har en förkärlek till att göra bilder av informationen den får sig till livs.



Ge hjärnan lika mycket omvårdnad som håret så klarar du dig tusen gånger bättre.

Vi människor är väldigt olika

Innan vi redovisar svaren är det några saker som känns viktiga att berätta. Nämligen att vi människor är väldigt olika. – Jag vet att du vet det men jag vill ändå berätta det på mitt sätt.

Om du ber fem barn rita en häst så får du garanterat se fem helt olika fyrbenta varelser. En kanske är svart och vitprickig, en är brun med jättelång man, en annan är svart och korthårig, en fjärde ser ut som en beige dvärgtax med jättetänder och kreatören i gruppen har ritat en grön häst med åtta ben och vingar. För över den här tanke bilden till din egen organisation/lag.

Någon i din grupp har vuxit upp på landet, någon i stan, någon har skilda föräldrar, någon har en massa syskon, någon har blivit mobbad, någon är dyslektiker, någon har rest jorden runt med sina rika föräldrar osv. Lägg sedan till att en femtedel av Sveriges befolkning är av ”utländsk härkomst”, och då kanske hästarna är åsnor, getter och får. Med så olika bakgrunder är det inte konstigt att vi alla har olika bilder att utgå ifrån.

Och hur kan du vara säker på att dina spelare uppfattar saker på samma sätt som du själv? I din ledarroll handlar det till stor del om att skapa gemensamma bilder; bilder av värderingar och normer, visioner och mål. Här finns två vägar att gå: Antingen ställer du dig vid svarta tavlan som en normnitisk förskolefröken, ritar och förklarar att ”så här ska en häst se ut”. Nu känns det ju lite omodernt, för att inte säga obegåvat, att begränsa utvecklingsmöjligheterna till just din bild, när vi lever i en värld där människors kreativitet kanske är det viktigaste kapitalet.



Den andra metoden som är betydligt bättre är att tydligt förmedla din bild, men också metodiskt leta efter spelarnas bilder. Sätt av tid tillsammans för att diskutera gemensamma värderingar. Berätta om hur du ser på saker och ting, hur du tror och tänker, vad som gör dig glad och ledsen och bjud in spelarna till en diskussion, låt alla komma till tals och forma de gemensamma bilderna tillsammans.

Den nya tiden

Det sägs att om vi skulle haft samma utveckling i luften som IT-sektorn haft de senaste 25 åren och vi ska flyga till New York så skulle det ta under en sekund och kosta 10 öre. Om det stämmer så har vi haft en extrem evolution inom tekniksidan och det påverkar våra spelares vardag. Med tanke på de sociala medier som finns idag där spelaren blir mer "oskyddad" än någonsin och där en felsägning eller ett dåligt resultat som förut var lokalt blir idag globalt. Hur hjälper vi spelarna att hantera den spännande men också tuffa verklighet som kan råda i den digitala världen.

De hockeysajter som finns idag är oftast väldigt bra och för utvecklingen framåt men det finns också inslag där spelaren får läsa hur dålig han är och att hans framtid som ishockeyspelare inte är speciellt ljus om han i samma stund har en tuff period i sin hockeykarriär med lite speltid, en tränare som han inte har förtroende för och föräldrarna 40 mil bort och man är 16 år. – Då är det viktigt att det finns någon att prata med!

Lite fakta om sociala medier: *

5 000 000 000 minuter spenderar Facebook-användarna på Facebook per dag. Om Facebook vore ett land så skulle det vara det tredje största landet i världen.

13 timmar. Mängden video som laddas upp till YouTube per minut.

412,3 år är tiden som det skulle ta att titta på alla videoklipp på YouTube.

3 600 000. Genomsnittliga antalet twitter-meddelanden per dag. Undersökningar visar att deltagandet i sociala nätverk hör till de mest aktiva användningsområdena av Internet.

Ca 67 % av alla Internetanvändare deltar regelbundet i sociala nätverk på Internet, en siffra som t o m är större än mailandet med 65 %.

* Eftersom det går så fort så är det här redan gammalt när jag skrivit det.



Frågor

"Ingen exakt sanning utan Johans och min sanning"



Vad påverkar eller har påverkat dig negativt i ditt tanke-sätt som ishockeyspelare?

1 Jag är oftast mycket bättre på matcher än på träning och på grund av detta blir jag ibland petad från matcher för att jag inte visar vad jag egentligen kan på träning.

Svar: Tillåt dig aldrig att vara dålig på träning. Du vet aldrig vem som tittar på dig. Du bör ha en heder för dig själv. Ha fokus på din utveckling där prestationen är viktigare än resultatet.

2 Jag är ofta spänd innan riktigt viktiga matcher. Jag spelar inte bra de första tio minuterna men efter första perioden släpper det oftast och då kan jag spela bättre.

Svar: Att vara nervös och lite spänd är bra, det visar att du är beredd. Det är reaktioner i kroppen som syftar till att förbereda sig för en bra prestation. Försök att ta fram positiva bilder av dig själv. Hitta rutiner som ger positiva effekter. Skapa positiva rutiner som du gillar. "Om du inte är lite nervös då ska du nog vara nervös att du inte är nervös."

3 När vi möter riktigt dåligt motstånd så händer det ofta att jag blir oseriös och förlorar glädjen i spelet.

Svar: Det är viktigt att känna respekt för motståndaren oavsett kvalitet. Ställ krav på dig själv att göra så bra ifrån dig som det går. Hitta saker i matchen som du kan träna på.

Victor Hedman började spela ishockey med MoDo vid fem års ålder men provade även på andra idrotter exempelvis spelade han fotboll (forward) i MoDo FF tills han var 14 år.



4 Det som påverkat mig negativt är att jag inte får spela center i landslaget. Det är svårt att ställa om från center till forward.

Svar: Se svårigheten som en möjlighet. Om du ska utvecklas som ishockeyspelare är det viktigt att du klarar av att spela på flera positioner. Tänk också att det är flera duktiga spelare som kommer till ett landslag. Många av er är stjärnor i respektive klubb. Lär av den nya situationen. En spelare som Johan och jag känner spelade alltid powerplay i klubblaget och var synnerligen duktig på det men i landslaget fick han aldrig spela det utan bara boxplay. Han gillade läget och blev riktigt duktig på boxplayspelet. Idag ett år senare är han en riktigt bra boxplayspelare och en ännu duktigare powerplayspelare och han tackar tränaren för att han fick träna att spela mycket boxplay. Se varje tillfälle som en möjlighet att lära dig något.

5 Jag har väldigt svårt att ta en petning om jag tycker att jag är bättre än den spelare som spelar istället för mig.

Svar: Det är klart att det gör ont. Det är också bra att du tror på dig själv. Men ta det som tändvätska. Låt det ge dig energi att träna lite extra.

6 Innan match får jag oftast en konstig känsla i magen, det känns inte riktigt som nervositet men det gör att jag tappar orken.

Svar: Försök att ändra bilden som du har. Ta fram sekvenser när det gått bra. Fly inte utan ta tag i situationen och skapa bilder av dig själv när du känner dig bekväm. Förbered dig också på match genom att träna matchlikt under träning. Gör träningen så matchlik det någonsin går.

7 När jag inte får feedback på sakerna jag gör ute på isen. Jag vill ju prestera så bra som möjligt och då måste man få veta när man gör något bra ute på isen. Även om man oftast vet det själv så vill man ha det bekräftat av tränaren.

Svar: Vi tycker också att man kan ödsla med beröm som tränare men om du inte får beröm av honom så får du ge till dig själv. Ha en berömande dialog inom dig och låt det också spilla över på dina medspelare. "Ju mera du ger till andra ju mera får du tillbaka själv".

8 När jag spelat landslagsturneringar så har jag alltid spelat bäst i sista matchen för att då har jag inte känt press på mig medans tidigare matcher i turneringen har jag spelat ett rakt och försiktigt spel.

Svar: Försök att tänka mera på prestation än på resultat. Få bort alla måsten alla ska och alla borde. Jag och Johan är lite allergiska mot alla måsten. Jag måste göra mål, jag måste snabbt nå resultat, jag måste träna varje dag, jag måste vinna. Fokusera istället mera på kan, vill och vågar.

9 Något som påverkar mitt spel är när jag haft en dålig träning innan match och inte vet var jag har mig själv.

Svar: Försök att återskapa situationer när det gått bra för dig under match och ta med dig dem till den här matchen. Jobba konsekvent med att hitta positiva bilder av dig som ishockeyspelare. Kom ihåg att din inre dialog är avgörande. Kom ihåg att sträva efter att vara bästa kompis med dig själv.

10 Jag har svårt att sova efter en förlust eller när jag spelat dåligt.

Svar: Acceptera att det inte går att sova efter en match ibland, det är ganska normalt. Använd tiden till att hitta positiva sekvenser från din match och tänk på att de eventuella misstag du gjorde är bra att du gjorde nu och inte i en större match. Tänk på att du tränar inför de riktigt stora matcherna du kommer att göra. Erfarenhet är väldigt värdefullt!

11 Om jag gör ett misstag i en match är jag rädd att bli petad.

Svar: Försök att ha fokus på alla bra saker du ska göra under matchen. Se dig själv bli matchhjälte. Peppa dig själv och dina kompisar. Måla upp bilder i din fantasi hur du gör bra prestationer på isen.



12 Jag känner att jag inte får tillräckligt med feedback från min tränare varken under eller efter match, när jag känner att jag gör det mesta rätt och det kan dyka upp ett eller två misstag så får jag höra det istället.

Svar: Vi tycker nog att det är dåligt ledarskap men bli inte ett offer. Det är viktigt att du själv spelar ett spel som du är nöjd med. Det kanske också finns någon person i din närhet som du kan fråga som också kan bedöma din prestation. Om du störs väldigt mycket av det, berätta för tränaren hur du uppfattar situationen.

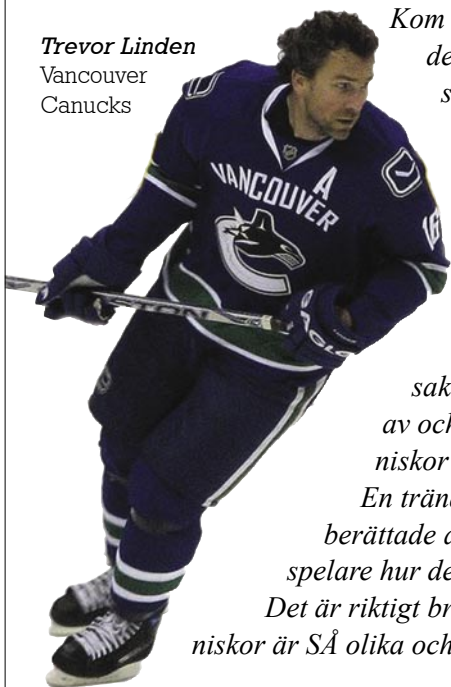
13 Min tränare tycker att jag håller i pucken för länge, så på den senaste tiden har jag börjat spela sarg ut eller lobba ut ur egen zon om jag inte har någon att passa, jag är rädd att förlora mitt spelsinne när jag spelar på det sättet.

Svar: Se det i stället som ett sätt att utveckla dig. Du får en större repertoar men träna väldigt mycket på att hitta nya spelvägar och ge dig beröm när du lyckas. Frihet under ansvar är annars ett bra sätt att utvecklas.

14 Något som påverkar mig negativt är när en tränare aldrig ger beröm eller visar uppskattning för det man gör.

Svar: Vi har ju tidigare sagt att en tränare får ut mer av varje individ om man ger beröm. Men om du inte får beröm kom ihåg att ge det till dig själv. Kom också ihåg att tränaren inte tycker att beröm är så viktigt.

Trevor Linden
Vancouver
Canucks



Kom ihåg att du ska leda den viktigaste person som finns, nämligen dig själv. Älska dig själv med dina fel och brister. Inse också att du förmodligen har det ganska bra, ha fokus på saker som du blir glad av och ha fokus på människor du verkligen gillar. En tränare som jag känner berättade att han frågade alla spelare hur de ville bli coachade. Det är riktigt bra eftersom vi människor är SÅ olika och har olika behov.

15 När jag spelat dåligt några matcher har jag väldigt svårt att komma ur det. Det blir lätt en vana.

Svar: Johan och jag tänker på en situation när han spelade med Vancouver Canucks och han inte spelat bra de senaste matcherna. Jag var i Vancouver hos Johan då och han var spänd inför den match han skulle spela mot Chicago Black Hawks dagen efter. Vi pratade om de senaste matcherna och om den dåliga känsla han haft inför och under dem. För att försöka återskapa en bra känsla frågade jag Johan om det funnits någon bra situation som han upplevt den senaste tiden på träning eller match. Han beskrev en träning bara några dagar innan där han kände sig omutlig och där Vancouverstjärnan Trevor Linden bara skakade på huvudet och sa att han var en vägg.

Johan fick sedan i avslappnat tillstånd ta fram den känslan igen med mig som regissör. (Vi hade gjort det många gånger tidigare). Han var riktigt laddad när han "klev upp från avslappningen" och sa - Nu vill jag spela! Det blev matchdag och jag satt på läktaren och var nervös. Vancouver började dåligt och Johan släppte in en billig puck efter drygt en minut. efter ytterligare fem minuter så fick Johan vittja nätet igen.

Det skottet såg inte heller otagbart ut. Två-noll i baken efter knappt sju minuter kändes riktigt dåligt. Jag var riktigt nervös och tänkte vad händer? Det blev inte bättre av att människor runt om mig tyckte att de borde byta ut Johan. Men Johan var fantastisk resten av matchen och Vancouver vann med 3-2 och Johan fick pris som en av matchens lirare. Efter matchen frågade jag Johan om han var spänd efter att han släppt in två mål så tidigt, -Nej, sa Johan, det är bättre att släppa in dem i början än i slutet.

Så sant, det är bättre att göra misstag i början så man hinner rätta till dem och kanske vinna matchen ändå. Han sa också att jag satt på hans axel under matchen och gav honom positiva vibbar. Tänk om jag vetat det, då hade jag varit ännu mera nervös. Om nu jag fick vara Johans positiva röst under matchen så är det väldigt bra och så nära NHL har jag aldrig varit. Men du som spelare kan också ha en figur på axeln som skapar lugn och ger glada tillrop.

” En tränare får ut mer av varje individ om han ger beröm.

Prestationsutveckling

16 När mina dagliga vanor rubbas, att jag till exempel sover för dåligt, äter dåligt, inte är nog förberedd kan det leda till att tanken att prestera dåligt uppkommer och resultatet på isen blir sämre.

Svar: Det du tänker kan många gånger bli självuppfyllande profetia. Bryt mönster och tänk att du ska göra den bästa match du kan göra utifrån dina förutsättningar. Jag vet när jag jobbat med andra idrottsmän typ golfare som ibland skyller på att svingen känns dålig och att det blir en ursäkt för ett dåligt resultat. De svar de oftast får från mig är att göra det bästa de kan med en "kantig" sving. Det kan oftast bli en riktigt bra tävling/match.

17 Jag har väldigt svårt att ta en petning.

Svar: Se det mera som ett sätt att utvecklas och om du ska bli en bra ishockeyspelare så ingår det i din utbildning. Det bör också bli en drivkraft för dig att träna hårdare. Om det är ständigt förekommande och du tycker det är orättvist. Våga fråga tränaren.

18 Jag vet att jag kan mer än vad jag får ut. Hur tänker man för att alltid spela på topp?

Svar: Det är svårt att alltid spela på topp. Försök att göra ditt bästa och fokusera på din prestation och inte resultatet. Ge dig väldigt mycket beröm under matchen. Prata med dig själv. Bra Putte! Kom igen Putte! Våga Putte! Du Törs Putte! Osv. Självsuggestion är väldigt viktigt. En ung ishockeyspelare som jag hjälper och som jag känner väldigt bra brukar när jag frågar honom hur det gått, svara att det inte gått så bra, jag kände mig seg i benen och hade "ström i klubban." Eftersom jag vet att han den senaste tiden matchats väldigt hårt och utifrån de förutsättningarna kämpat och slitit fantastiskt bra, så säger jag att utifrån de förutsättningarna som varit den senaste tiden har du varit riktigt bra. Att ha så sega ben men ändå visa sådan kämpaglöd och karaktär är fantastiskt. Han brukar bli ganska glad och nöjd när han får höra det. Jag kan också ge rak och tydlig feedback av en annan karaktär om jag inte tycker att han gjort sitt bästa. Det har också hänt ganska ofta att han är nöjd för att han gjort tre mål och även haft några pass men jag tycker inte han tog i utan var bekväm i sitt spel då får han också höra det. Feedback är ett fantastiskt redskap där syftet alltid måste vara att göra mottagen bättre i sin utövning. Ha fokus på prestation så kommer också de goda resultaten.

19 När tränaren är negativ.

Svar: Vi har pratat om det väldigt mycket och lova mig att inte bli ett offer. Johan försöker att vara mycket positiv i stället. Det är bra! Ha fokus på dig själv och strunta så mycket som möjligt i tränaren. I din utbildning att bli en bra ishockeyspelare kommer du att möta många olika tränare så träna dig att handskas med alla.

20 Tränarna är väldigt dåliga på att kommunicera och snackar för lite med oss. Det kan vara allting från taktik till utveckling.

Svar: Våga fråga tränarna. Ni kan väl gå ihop några stycken i laget, kanske spelarrådet och framföra era åsikter. Om det är tränare som vill utvecklas så lyssnar de och tar åt sig.

21 Om jag t.ex. inte blir uttagen till ett lag och känner att jag presterat bra så påverkar det mig negativt om jag inte får veta varför jag inte kommer med i laget. Jag vill veta varför och vad jag ska jobba på. Lika om jag blir bänkad i en match så vill jag veta varför.

Svar: Bli inte ett offer. Våga fråga. Träna hårdare än någonsin och tänk på att din tid kommer.

22 Om jag gjort något fel ute på isen och man känner att man inte förberett sig ordentligt eller följt sina rutiner.

Svar: Rannsaka dig själv. Vad kan du göra bättre nästa gång? Spela efter de förutsättningar som råder. Tillåt dig i minsta möjliga grad att inte vara bra förberedd.

Johan Hedberg

Han fick sitt stora publika genombrott när han inför slutspelet 2001 fick chansen i Pittsburgh Penguins och spelade ett antal fantastiska matcher.



Prestationsutveckling

23 Om jag är rädd att göra misstag på isen så gör jag ofta misstag och då blir jag bänkad och då vågar man inte göra det man vill.

Svar: Du kanske har hört ordet *affirmation* någon gång. *Affirmation* är ett positivt uttalande om dig själv som du upprepar i tanken eller högt. En *affirmation* är i jagform och ska beskriva hur du vill vara och inte hur du inte vill vara.

Jag ser mig själv göra mål, jag gör mina medspelare bättre, jag njuter av att stå i centrum, jag vågar dribbla, jag vågar spela på samma sätt på match som på träning o s v. *Affirmation* fungerar bäst i avslappnat tillstånd men fungerar utmärkt även i vardagen. Skriv de positiva orden/meningarna på små lappar och sätt upp dem där du vistas ofta. Eftersom vi styrs av inre bilder och eftersom hjärnan kan ha svårt att skilja på fantasi och verklighet, försök att bestämma hur du vill vara och agera efter det. Gå som en vinnare, känn dig som en vinnare, för du är en vinnare. **Alla som försöker är egentligen vinnare.**

24 När man är van att göra mål och sedan blir mållös ett par matcher och får höra det från lagkamrater eller tränare då kan det sätta sig i huvudet.

Svar: Försök att förflytta ditt fokus till att "bara" spela och jobba hårt. Mål eller pass är effekt av något. Jag jobbade med en skicklig ishockeyspelare för några år sedan som var van att göra poäng men som nu inte gjort några poäng på många matcher och frågade mig hur han skulle tänka för att göra poäng. Jag sa att han skulle sluta göra mål och pass och bara jobba hårt, berömma sina kamrater och glädja sig väldigt mycket åt lagets segrar. Han trodde nog att jag var knäpp men lydde mitt råd. På de sista 17 matcherna gjorde han 18 poäng.

25 Det största problemet till att göra misstag är nog att jag tänker för mycket. När en match börjar gå dåligt så börjar jag tänka en massa saker som jag måste göra bättre. Jag vet att det inte blir bra om jag börjar tänka så men det gör jag ändå. Det liksom händer automatiskt.

Svar: Förberedd dig noga innan match och tänk igenom hur du vill att matchen ska gestalta sig, såklart i positiva tankar. Beröm dig själv för saker du gör bra ute på isen, även självklara saker. Lär dig också att slappna av. Att slappna av är egentligen grunden till all mental träning och ju tidigare du börjar desto bättre.

Tips för avslappning:

Välj en lugn plats där du inte blir störd och sätt eller lägg dig så bekvämt som möjligt. Om du vill kan du använda någon lugn musik i bakgrunden. Slut ögonen, ta några djupa andetag och känn att du blir mer och mer avslappnad vid varje utandning. Känn hur skönt det är att slappna av och andas lugnt. Nu ska du göra en resa genom kroppen när du tänker på en kroppsdel i taget.

Börja med höger fot. Känn att den är avslappnad och varm. Tänk på hela höger ben. Känn att högerbenet är avslappnat. Gå vidare till vänster fot. Känn att den är avslappnad och varm. Känn att hela vänsterbenet är avslappnat. Känn att stjerten vilar tungt mot underlaget. Känn att hela ryggen och axlarna är avslappnade. Känn hur bröstkorgen avslappnat häver sig i varje andetag. Känn höger hand avslappnad och varm. Känn hela höger arm avslappnad och varm.

Gå vidare till vänster hand, känn hur vänster hand är avslappnad och tung. Känn hur hela vänster arm är avslappnad och varm. Känn hur avslappningen sprider sig till nacken och huvudet. Känn hur ansiktet känns avslappnat och behagligt. Ligg kvar en stund och njut av att hela kroppen är skönt avslappnad. I början kan det ta upp till 20 minuter innan du blir avslappnad.

Med tiden kan det gå på några minuter. Ge dig tid att träna. Snart kan du också nå ditt mentala rum på nolltid och se dig själv utföra fantastiska prestationer. När du lärt dig slappna av på några minuter kan du gå vidare, för att hitta ditt mentala rum. Att resa till en trevlig plats i tankarna är ett sätt att snabbt få hela kroppen avslappnad.

Tänk på en plats där du känner dig säker, lugn och trygg. Det är kanske en plats från din barndom. En Skogsbacke, en klippa, ett speciellt rum i ett hus eller kanske en båt. Känn efter hur du mår där och hur lätt det är att slappna av där. Är det varmt eller svalt? Skiner solen? Hör du ljud? Känner du någon lukt? Ligg kvar en stund och vila. Andas lugnt och känn att hela kroppen slappnar av och att du känner dig säker, trygg och lycklig. ▶▶

Som jag tidigare berättade, styrs vi 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 att 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.

26 Jag blir oftast mera nervös när vi möter sämre lag för att jag inte ska göra några poäng. Om det har gått dåligt mår jag dåligt över det alldeles för länge.

Svar: Ha respekt för dig själv och motståndarna. Jobba hårt och tänk alltid på prestation före resultat. Du kan aldrig göra mera än ditt bästa men du kan alltid försöka att göra ditt bästa. Ha också mantrat kan, vill och vågar. Försök också utveckla spelarmod.

27 Tränaren spelar alltid de stora "stjärnorna" hela tiden. De spelar ingen roll hur dåliga de är så får de alltid spela. Jag får mycket beröm av tränaren men så fort det drar ihop sig så ställs jag åtsidan. Jag får aldrig en ärlig chans att visa vad jag går för.

Svar: Visa att du behövs, stå vid båsdörren och hoppa och var beredd att kliva in. Lär av de stora stjärnorna de har förmodligen något du kan lära dig. Var nyfiken! När Johan Hedberg spelade i Manitoba Moose i AHL och längtade efter att spela i NHL så kom det en dag en rutinerad spelare som hade blivit förpassad från New York Rangers för att spela med Manitoba Moose. Johan som ville veta allt om livet i NHL och hur han skulle ta sig dit frågade spelaren hela tiden alla möjliga saker. Den gamla NHL-räven tröttnade efter ett tag på Johans frågor och sa: - Är du journalist eller vad är det. - Nä det är lugnt, jag är bara nyfiken och vill veta vad som krävs för att spela med de bästa sa Johan. John MacLean spelade 32 matcher för Manitoba innan han fick kontrakt med Dallas. John blev imponerad av Johans driv och nyfikenhet så det är nog därför som Johan blev en Devils spelare i år. - Där John är Headcoach. Var nyfiken och ge till andra, du vet aldrig vad det kan innebära senare.

28 Om jag utsätts för en stor utmaning så kan jag börja tänka, "nej jag vill inte spela för jag klarar inte av det." När matchen väl börjar så brukar det oftast försvinna. Det beror nog mest på att jag är nervös. Om jag inte får feedback eller beröm så blir jag lätt osäker.

Svar: "Bättre fly än illa fäkta säger ordspråket." Det är lätt att ta till flykt när vi är lite osäkra. Ett ganska normalt beteende men försök att tänka att det är din chans att du är unik och se dig själv göra en bra prestation. Ha fokus på hur du vill ha det. Jag tycker egentligen att det bara finns två språk, det positiva och det negativa.

29 Om jag gör allting bra så är det sällan jag får höra det av min tränare. Det är svårt att vara positiv när man är i en miljö som är negativ.

Svar: Vi vet att det är lätt att smittas av olika miljöer. Positiv miljö smittar positivism, glädje, lust m m. Och negativ miljö smittar negativism, olust, låg energi m m. Kom ihåg att vara en egoist, ju mer du ger ju mer får du tillbaka. Försök att smitta positivism för det kommer att "stänka på dig."

30 Jag får ofta höra det negativa. Det är inte ofta man får höra vad man gjort bra utan bara det man gjort dåligt.

Svar: Jag har svårt att förstå ledare som har mer fokus på fel än på rätt. Alla ledare vill ju ha högpressterare och beröm gör att vi växer och presterar bättre. Men återigen: Bli inte ett offer utan ge beröm till dig själv ta också hjälp från någon du vet är saklig men ändå med en positiv underton. Hitta också positiva guldkorn i din match.

31 Jag blir ofta nervös när jag spelar med personer som jag vet är bättre än jag. Jag är rädd för att göra fel ute på isen, välja fel beslut. Jag vågar inte hålla i pucken så mycket.

Svar: Försök i stället att se det som en gåva. Se, lära och härma men gör det ändå till din grej. Kom ihåg att du bara är en förlorare om du inte törs prova.

” Ha respekt för dig själv och motståndarna. Jobba hårt och tänk alltid på prestation före resultat.

32 Jag har svårt att prestera bra i tillfällen då jag sätter för höga krav på mig själv och vill göra de uppstickande sakerna på isen för att märkas.

Svar: *Försök att låta saker ske. Jobba mycket med att hitta rätt känsla. Jag har jobbat väldigt mycket med en ung riktigt bra ishockeyspelare. I början så pratade jag väldigt mycket om hur han skulle göra. Ta fart, åk runt målet, skär in dribbla i hörnen, o s v. Han blev nog ofta förvirrad. Eftersom det är en synnerligen begåvad ishockeyspelare med ett sjätte sinne intuition så bestämde vi att han skulle jobba hårt i alla lägen och ge kraft till sig själv och laget och tänka mindre. "Tanke leder till slutsats och känsla till handling" Hans spel blev ännu bättre efter det och han är i dag en tongivande spelare i ett av våra Juniorlandslag.*

33 Jag låter ibland yttre omständigheter påverka min psykiska status inför match.

Svar: *Försök i möjligaste mån koppla bort de tankar som stör. Hitta positiva saker runt omkring dig som du vet har en bra inverkan på dig.*

34 Jag är hela tiden rädd för att göra misstag, ibland är jag så rädd att misslyckas, att jag inte ens vågar försöka vilket leder till att jag inte utvecklas och allt känns dåligt.

Svar: *Jag tror att det är viktigt att ta reda på varför du är rädd att misslyckas. Du kanske har spelat många matcher på slutet där det inte gått så bra. Du ska inte behöva ha den känslan som ung ishockeyspelare. Prata med klubben eller någon i din närhet som kan hjälpa dig.*

35 När det känns att det går dåligt att spela blir jag less och då går det sämre. Det är svårt att vända.

Svar: *Försök att identifiera vad är det som du tycker är kul med ishockey. Ha fokus på det roliga och gör det ofta. Försök att utveckla dig från match till match. Hitta saker under matchen som du tränar på. Jag hade under säsongen 2009-2010 förmånen att hjälpa Henrik Tallinder som då spelade i Buffalo Sabres men som nu ska spela i New Jersey Devils. Henrik hade också tappat lusten. Han tyckte att han var för negativ och gillade inte sig själv i den rollen. Han hade under de två senaste säsong-*

erna inte spelat så bra som han ville. Han fick inte så mycket beröm från tränaren, journalisterna tyckte att han inte var tillräckligt bra och många supportrar tyckte att han var överbetald och borde säljas. Eftersom det var hans sista år på kontraktet med Buffalo så var det viktigt att han gjorde ett bra sista år och det tyngde honom ganska mycket. Henrik och jag träffades en gång live sedan pratade vi på telefon nästan varje vecka under säsongen. Vi försökte att bryta så många invanda mönster som möjligt. Först så förklarade jag för Henrik om att vi människor är väldigt olika, via ett personlighetstest.

Sedan frågade jag Henrik hur han ville uppfattas som person och hur han ville spela som ishockeyspelare i NHL. Henrik var väldigt ödmjuk inför uppgiften och receptiv. Han ville förändra sitt beteende och sin negativa relation till sig själv som också påverkar hans relation till andra. Han fick läsa de böcker om personligutveckling som jag skrivit, han fick också läsa andra böcker som jag trodde var bra för honom. När säsongen började i Buffalo så hade vi bestämt att han skulle bryta vissa rutiner (efter 7 år blir det lätt rutiner som inte alltid är så bra).

Han bytte plats i omklädningsrummet, han skulle ta större mental-plats i laget = Prata mera och i positiva ordalag. Han skulle ge sig själv och andra extremt mycket beröm. Han skulle vare en energigivare och jag skulle fylla på med energi till honom. Han kände också att han fick ett annat fokus, han såg saker på ett roligare/positivare sätt. Han märkte också stor skillnad på de personer som var negativa och de som var positiva och han kände att han mätte mycket

bättre. Även på isen blev det roligare och han vågade göra mera utmanande saker. Efter någon vecka blev det också bestämt att han skulle spela med den unga rookiebacken Tyler Myers. Henrik ringde till mig och var inte alltför förtjust i den backpartnern utan såg det mer som att han inte skulle få förtroende att spela i de första backparen. – Hans första kommentar när han ringde till mig var att de tror nog inte på mig när jag "måste" spela med Myers. ▶▶

Henrik Tallinder





Tyler Myers

► Jag sa till Henrik att se till att Myers spelar bra, beröm honom, låt han "göra fel" stå upp för honom. – Kan jag det, sa Henrik? Ja det kan du, svarade jag. Det måste ha varit underbart för Myers att spela under de förutsättningarna.

Jag måste säga att jag blev tårögd när jag såg en intervju med Tyler Myers på TV i november förra året där han hyllade Henrik för hans sätt att ta hand om den unge rookie. Så spreds också bilden av Henrik ut bland supportrar, massmedia och annat hockeyfolk om den sympatiska spelaren som gör andra bättre.

Det är ganska häftigt att Henrik "gör" en ung rookie bättre (Han fick sedan pris som Årets Rookie i NHL) och att Henrik Tallinder gör sin bästa säsong i NHL och skriver ett drömkontrakt med New Jersey Devils. Henrik ville inte vara ett offer, han ville ha kul och känna glädje med sin ishockey. Han fick jobba med att förändra delar av sitt tänk och belöningen blev väldigt bra. Bra till och med för Tyler Myers "Ju mer du ger, ju mer får du tillbaka"

36 Ibland när jag inte får feedback. Jag tänker att det kommer att gå dåligt. Jag hänger upp mig på saker som redan har hänt. Jag tror för lite på mig själv i vissa lägen.

Svar: Försök att i fantasin hitta saker som du gör bra på isen och gör det ofta. Tänk också på tidigare prestationer som du gjort bra och fokusera på dem istället för prestationer som inte var bra.

37 Att jag ibland tvivlar på mig själv kan vara att jag inte har det rätta förtroendet från tränaren. Jag börjar fokusera mera på honom än det jag ska göra ute på isen.

Svar: I den resa du ska göra som ishockeyspelare för att bli bra så måste du passera vissa hinder. Ett hinder kan vara en tränare som du inte har förtroende för. Försök att ha positivt fokus på dig själv i stället. Låt han påverka dig så lite som möjligt. Förhoppningsvis gör han ända så gott han kan.

38 Jag presterar sämst när mina tränare ger mig "konstiga" och väldigt okonkreta förklaringar varför jag inte får spela. Det är något som ofta sitter

kvar i huvudet. Jag tycker det är bättre att vara ärlig och uppriktig och i stället säga den riktiga orsaken till varför man inte får spela så jag kan träna på det jag behöver träna på.

Svar: Våga fråga tränaren på ett ödmjukt sätt. Vad behöver jag träna på för att bli bättre?! Träna extra, visa att du vill vara med.

39 Att jag kan sluta tänka att jag inte är bra. Alla negativa tankar jag har gör att jag inte kommer upp i den nivå jag kan.

Svar: Ge dig själv beröm hela tiden. För både stora och små saker du gör både inom ishockeyn och i livet. Försök också i avslappnat tillstånd måla upp bilder av dig själv när du gör riktigt bra prestationer. Jobba också med affirmationer och avslappning som vi berättat om tidigare.

40 Jag har svårt att släppa misstag jag gjort tidigare under matchen.

Svar: Om man inte gör fel så har man inte provat, vi vet att det är viktigt att våga. Bestäm mer hur du vill spela. Hur ska din attityd vara ute på isen? Se de eventuella felen som investeringar i din karriär. Försök skapa en skön känsla när du går ut till match eller under en periodpaus. Tänk om du kunde ha samma känsla som du har när du gjort tre mål eller som målvakt när du tagit alla möjliga och omöjliga skott. Försök att hitta en sådan känsla.

41 Det känns som om jag lider av prestationsångest. När det går dåligt eller inte så bra som jag vill, blir jag deppig och självförtroendet är dåligt.

Svar: Vi tycker inte att du ska fokusera på vad det heter. Försök att skilja på sak och person Du är förmodligen en riktigt bra kille oavsett om du lyckas med en dribbling eller inte. Ge dig beröm för att du är du och att du dessutom är en bra ishockeyspelare. Fokusera också på det du gjort bra under matchen. Ett tips kan också vara att du för dagbok efter dina matcher och att du positivt analyserar dem. Försök alltid se det positiva i dem, det finns alltid saker som är bra. Förslag till sammanfattning av din match eller annan prestation: Hur var resultatet? Motståndare? Hur förberedde jag knoppen? Hur förberedde jag kroppen? En sak som fungerade mindre bra. Tre saker som fungerade bra. Vad kan jag ta med mig till nästa match?

42 När lagkamraterna är negativa under matchen.

Svar: *Försök att vara extremt positiv, ta ansvar genom att göra bänken väldigt positiv.*

43 Dålig kommunikation mellan tränare och spelare på både klubb och landslagsnivå. Vill uttrycka en oro för den dåliga kommunikationen mellan tränare och spelare i allmänhet. Varför blir jag petad? Spelade jag så dåligt? Eller vill kanske tränaren testa nya spelare. En bra kommunikation mellan tränare och spelare är guld värd för en lyckad utveckling. Anser att brist på kommunikation resulterar i för många frågor och tankar.

Svar: *Johan och jag har ju svarat på många av de frågor du har. Och tänk vad många spelare som skulle må bättre och prestera bättre om vi hade en riktigt bra kommunikation. Vi skulle såklart också få bättre resultat ute på isen. Kommunikation är svårt i det dagliga livet mellan människor. Det är svårt i näringslivet och det är svårt i idrotten. Vi kan ju hoppas att de som läser det här förstår vilka vinnare de är om de lär sig kommunicera på rätt sätt. Ett bra sätt som jag brukar använda när jag jobbar i näringslivet eller med idrottslag och som jag ska göra nästa vecka när jag träffar ett elitlag i ishockey är:*

Spelarna får på ett blädderblockspapper skriva ner vilka krav och förväntningar man har på tränarna och tränarna som sitter i ett annat rum får göra likadant vilka krav och förväntningar har de på spelarna. I min roll som processledare försöker jag också att se till att alla individer deltar i uppgiften. När de är klara efter ca 1 timme så träffas vi i det gemensamma rummet för redovisning och för att se hur svaren matchar varandra. Där formas sedan det ramverk som ska gälla under säsongen mellan spelare och ledare. Det brukar fungera väldigt bra, om man ständigt påminns om vad man bestämt.



Johan Hedberg

Summering

När jag ser svaren som de unga spelarna har lämnat så blir jag både glad och lite bekymrad. Glad för att de finns väldigt mycket att göra och att det inte behövs så mycket för att få dem att prestera så bra de vill, utifrån sina förutsättningar. Bekymrad att vi inte har kommit längre, den här typen av frågor och frustration har ju funnits i många år. Men att leva i det förflutna är inte riktigt hälsosamt, att leva i nuet ger mig och även dig mer. Hur ska vi inom ishockeyn ta till oss de här frågorna på ett så bra sätt som möjligt? Jo, genom att vara öppen och vilja lära oss mer om hur vi kan få våra ishockeyspelare att prestera på toppnivå oftare.

Då kommer jag återigen in på ledarskapet. Man kan förledas att tro att det dominerande draget hos en kraftfull ledare är ett tecken på självförtroende, men ofta är det precis tvärtom. Kanske är det just rädslan för att inte duga som leder människor till ett allför dominerande beteende. I samma ögonblick som man kan acceptera sig själv som den man är - med de kvaliteter och de brister man har - ökar förutsättningarna att få gruppens acceptans vilket oftast leder till framgång på både kort men framförallt lång sikt. Ser vi till svensk ishockeys framtid så är det otroligt roligt att se och uppleva den positiva och offensiva LUST som råder från förbundets horisont och som också avspeglar sig i spelet på landslagsnivå.

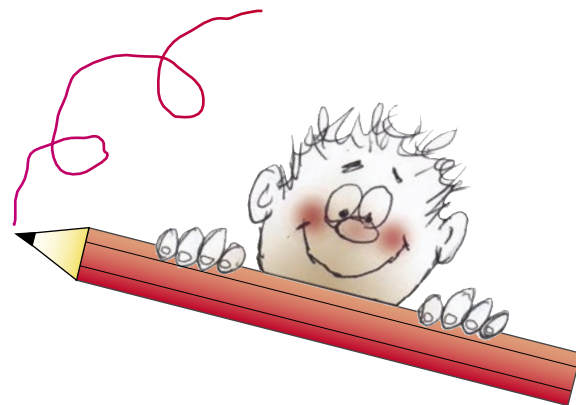
Jag hade förmånen att se det Svenska J-20 landslaget under turneringen i september i Nyköping. Vilken fart, vilken offensiv lust, vilken kreativitet, vilket mod, vilken bekräftande miljö i båset. Vi var nog många på läktaren som njöt i fulla drag av de modiga spelarna i det svenska laget. Under min resa med J-18 landslaget i Slovakien i augusti där de spelade i Ivan Hlinka turneringen fanns samma offensiv lust hos spelare och landslagsledning. Borta var styrspelet och burskydd och i stället fanns hård forechecking och spelare som vågade dribbla och hålla i pucken lite extra och som inte fick skäll om man misslyckades med en dragning men kunde få konstruktiv feedback när man sökte de enkla vägarna. "Det är bättre att tappa pucken i en dragning, än att tappa sig själv."

Om du är ledare och läser det här vill jag att du börjar med dig själv. Vad kan just du göra för att utveckla dig som ledare så mycket som möjligt så att du får tillgång till fler resurser hos dig själv? Om du är spelare och det inte går så bra som du har tänkt dig. Bli inte ett offer utan försök att kämpa lite extra och visa dem att de har fel om dig. "Det är i motvind en drake lyfter."



Ola Berggren

 Noteringar



En värld av **HOCKEYKUNSKAP!**

