

Bra rutiner ger effektiv uppladdning

Ju mindre man krånglar till det desto effektivare kan man förbereda sig. Skoja litet, så får du upp geisten! Därmed blir du bättre på att vara koncentrerad.

Var noga med att komma in i dagens träning eller match på rätt sätt. Det är mycket att tänka på. Därför måste du ha en bra metod. Dina tankar måste gå före, så att du är väl förberedd på vad du skall göra när du har kommit ut på isen.

Gör det som du ändå måste göra till att tänka på det som just skall hända. Använd en genomarbetad, återkommande och likartade rutin att förbereda dig för såväl träningar som matcher.

När du tar på dig hockeyutrustningen skall du gå in i rollen som spelare i takt med att du tar på dig understället, suspen, benskydden ... Kolla skridskorna och klubban eftertänksamt så att du kan vara säker på att de fungerar bra. Samtidigt börjar du känna dem som en del av din ishockeypersonlighet.

Tänk tillbaka på matcher och träningar från förr. Dra dig till minnes några spännande och roliga händelser. Kolla matchkänslan. Då kommer ditt undermedvetna igång.



Hjälp varandra att komma i rätt stämning!

Bidra till att kompisarna och du får bra möjligheter att känna gemenskapen mellan er.

Kom ihåg att varje gång som du hjälper en kompis att bli viljestarkare och spelgladare så får du själv bättre stöd av honom att bli det. Var och en av kamraterna är lika viktig för dig som du är viktig för honom.

Det kan vara bra att hojta och heja, men det finns också plats för tystnad och eftertanke. Växlar du och kompisarna några uppmuntrande och påhejande blickar så kan det ofta ge mer än ord.

Använd vägen från omklädningsrummet ut till rinkens för att växa in i din egenskap av spelare. Du var en kille, vem som helst för en stund sedan, men nu är du back, forward, målvakt ... i ditt lag.

Du kan och vill göra bra ifrån dig och de andra litar på dig!

Lär känna din egen kropp

Kroppen förändras hela livet. Därför måste man ofta kolla att man faktiskt vet nog mycket om den. Det är både klokt och spännande att bli mer och mer bekant med den.

Man kan använda enkla knep för att förstå sig själv och sin egen kropp bättre. Det är bäst med övningar som inte är tillkrånglade utan känns naturliga. Då kan man ta ansvar för sig själv och göra något fint av varje träning och varje match.

Dessutom lär man sig mer och mer om hur träningen skall ge avsedd effekt. Man får allt större förmåga att träna på rätt sätt. Man lär sig att ta i maximalt, men ändå vara försiktig, så att man inte skadar sig själv genom att ta i på fel sätt.

Samtidigt lär man sig hela tiden något nytt om sig själv och sin kropp. Man lär sig att styra sina egna känslor. Det gör varje träning meningsfull, skön och kul. Det känns allt bättre att träna regelbundet.

När man har lärt sig att uppleva kroppen i både rörelse och stillhet så får man en starkare förnimmelse av hela sitt jag. Man blir helt enkelt herre över sig själv.

Det har man sedan nytta av hela livet. När man trappar ner sin karriär som spelare och övergår till ett yrkesliv eller till att vara ledare, så blir man en bra förebild. Man kan hjälpa andra att vårda kroppen och träna klokt.

Bli vän med din egen kropp

Nedan får du förslag på några väldigt enkla övningar. Du kan köra dem varje gång som du inte är upptagen med att göra något annat. Du kan passa på när du sitter i bussen på väg till skolan, träningen eller en match.

Det viktigaste är att du blir vän med din kropp. Ju mer du vet om den och din personlighet desto större är chansen att du lyckas.

I början kan de här övningarna kännas litet svåra och du kanske inte tycker att det händer så mycket. Men om du låter det bli en vana att genomföra dem så kommer du att lyckas bättre med dem. Sedan får du ut mer och mer.

Det bästa är att du och flera av de andra spelarna övar tillsammans. Då kan ni hjälpa varandra att förstå övningarna och att göra dem effektiva.

Genom att prata med varandra om dem blir ni mer medvetna om vad det är som ni tränar med dem. Ni förstår bättre varför de är nyttiga. Därigenom blir det allt roligare och viktigare att använda dem.

Det viktigaste med övningarna är att du lär dig att ta kontroll över det som sker så att du kan bestämma över det. Du blir herre över dig själv.

Din kropp utvecklas dag för dag - hela livet. Om du tränar på rätt sätt kommer du att bli skickligare på att utveckla den. Du lär dig att göra det, som du vill göra.



Lär dig av det som händer i din egen kropp

För att bli samlad och tänd inför en träning eller en match kan du använda din egen kropp och kroppskänsla. Du kan träna dig att bli alltmer kroppsmedveten.

Ju mer du lägger märke till det som händer i din kropp desto bättre förstår du den och hur du skall bestämma över det som sker. Eftersom det är din egen kropp kan du göra dig medveten om den genom att iaktta den inifrån - på olika sätt!

Använd enkla metoder! Nedan har du några förslag. När du har tillämpat dem ett tag kan du säkert komma på egna metoder. Hjälps du och kamraterna åt så kommer ni snart att märka att ni blir allt bättre på att använda fantasin.

Ni kan pröva olika övningar och utveckla dem, allteftersom ni blir mer medvetna om vilka som passar bäst för er själva och situationen.

Upplev din tyngd och din styrka!



Börja med att känna på golvet eller på bänken under dig. Om du står, så känner du att det trycker under fötterna. Om du sitter eller ligger, så trycker det i baken, ryggen eller sidan. Rör dig litet så känner du trycket tydligare. Rulla litet på axlarna. Sänk dem och låt dem bli avspända.

Känn på dina händer! De är varma och sköna. Du är stark. Rör litet på fingrarna, så hittar du händerna ännu bättre.

Grimasera litet, så att du hittar musklerna i ansiktet och kan låta dem bli mjuka och avspända. Vicka huvudet litet framåt och bakåt och åt sidorna så får du samma fina, avspända känsla i halsen och nacken.

Gör om övningarna några gånger så blir effekten av dem starkare. Kom ihåg att ingen blir mästare på direkten. Det tar alltid litet tid innan man kommer på hur man skall göra. Sedan lyckas man allt bättre!

Bli vän med isen

Böj dig fram och känn på isen med händerna. När du reser dig igen kan du känna på luften som stiger från den och upp mot ansiktet. Lägg märke till hur sval den är. Hur högt över isen har du huvudet, händerna med klubban?

Hur känns kontakten mellan isen och skridskorna? Lägg märke till hur skridskorna glider över isen, jämfört med när du tvärstoppar eller gör en lång eller brant sväng. Hur känns det i vaderna, knäna, underkroppen, ryggen?

När du har genomfört övningen, växlar du några ord med kompisarna om hur den kändes. Verkar det vara lika för alla? Är det något som verkar vara speciellt för dig?

Vad kan du lära dig av det andra och vad kan de lära sig av dig?

Finn dig själv med hjälp av andningen!

Känn noga på luften när du andas in och när du andas ut.

Luften är sval, när du andas in. När du andas ut, har den blivit varm av värmen i din kropp. Lirka litet med tungan så blir den mjuk och fuktig. Samtidigt blir halsen mer och mer avspänd.

Upprepa övningen några gånger så känner du allt bättre hur den svala inandningsluften passerar munnen och halsen och hur den kommer djupt ner i lungorna. Andas sakta och extra djupt några gånger så blir känslan allt tydligare. Du känner allt tydligare hur lungorna arbetar. Det känns tryggt och skönt!

Känn extra noga på utandningen några gånger. Varje gång du andas ut märker du hur luften har förändrats av att vara i din kropp. Den känns mjuk och smeksam i halsen och munnen och näsan.

Töm lungorna helt och hållet med några djupa utandningar. Med det försvinner spänningarna i halsen, nacken och skulderna.

Låt lungorna ta in ny luft utan att du pressar dem till det. Luften får komma in nästan som av sig själv. Du känner att du är lugn och avspänd. Inandningen och utandningen bildar en fin rytm.

Ta återigen några djupa andetag. Känn på luftvägarna och mellangärdet. Axlarna sjunker litet, nästan av sig själva.

Behåll luften i lungorna några sekunder. Andas ut långsamt. Känn på utandningen. Känn att lungorna blir nästan helt tömda.

Andas in igen, djupt och stilla. Känn att du hela tiden har koll på mellangärdet och lungorna. Känn hur luften blir en del av dig själv.

Känn att din kropp klarar av allt utan att du alltid behöver styra den. Du behöver bara uppleva det som sker. Din kropp är stark och lugn. Du känner harmoni.

Du känner att du får bättre och bättre kontroll över din kropp och att du kan göra den avspänd, närhelst du vill. Samtidigt känner du hur din styrka växer.



Du blir samtidigt starkare och mer avspänd

Upplev din kropp med hjälp av växlingen mellan inandning och utandning. Hela kroppen känns stark, avspänd och väldigt skön.

Samtidigt som du använder inandningen och utandningen till att känna på munnen, halsen, lungorna och hela din kropp så känner du på trycket mot underlaget. Börja nere i fötterna. Känn noga på dem och låt sedan känslan vandra uppför benen, stjärten, magen, bröstet, ryggen och nacken.

Du märker att både din tyngd och din styrka och avspänning växer, mer och mer ju djupare du låter upplevelsen bli.

Låt känslan av tyngd och styrka finnas kvar, länge, länge. Känn noga på den så blir du lugn och samlad. Njut av känslan! Du känner att du gillar dig själv som du är.

Ta flera, djupa andetag. Återupplev allt det som händer inom dig. Skönt!

När du blir van att genomföra övningen kommer du att ha kvar känslan av tyngd och trygghet, långt efter det att du har slutat. Du vet att du kan göra om alltihop om och när du vill.

Det blir du tryggt av att veta.

$E=mc^2$



Använd övningarna till att bli smartare

Långt efteråt kan du känna på upplevelsen och förstå ännu bättre hur du skapade den och vad du fick ut av att göra det.

Du blir klar över att det var du själv som bestämde och att du kan komma på flera olika sätt att göra om allt igen. Det är ju din egen kropp det gäller! Ju mer du bekantar dig med din kropp desto bättre märker du hur mycket du faktiskt vet om den. Du kan själv bestämma över den. Den är du! Du är den!

Du märker hur ditt självförtroende och ditt lugn blir starkare just därför att du visar dig själv att du bestämmer över dig själv.

Du kan använda lugnet till att hitta dig själv och det bästa inom dig allt bättre. Du blir bättre som spelare just därför att du känner dig själv bättre.

Resonera gärna och ofta med lagkamraterna om vad det är som händer i övningen. Ni kan ge varandra råd om hur ni skall bära er åt. Ni kommer snart att upptäcka att det blir lika naturligt och riktigt för er att tala med varandra om kroppsupplevelserna som det är att tala om allt annat som är viktigt inom ishockeyn. Därigenom lär ni er mer och mer om er själva. Ni blir allt skickligare på att bli herrar över det som sker i era kroppar och med era tankar och känslor.

Allteftersom era kunskaper blir bättre så blir ni säkrare på hur ni skall använda kroppen effektivt i spelet. Ni blir bättre på att skydda er mot den sortens skador som beror på dåligt kroppsmedvetenhet.

Dessutom blir ni smartare och effektivare. Ni blir skickligare på att läsa av motståndarnas rörelser så att ni inte blir bortfintade eller nertacklade.

Gör avspänningen till en fin rutin

När du har lärt dig avspänningsmetoderna bra så går det fortare att genomföra dem. Det kan faktiskt räcka med några sekunder. Då behöver du inte tänka så mycket på hur du gör. Du kan använda dem nästan automatiskt.

Om du och några av dina lagkamrater tränar och resonerar om övningarna tillsammans, så kommer ni snart att förstå ännu bättre. Hur ni ska genomföra dem. Varför det känns skönt och riktigt att göra det.

Genom att bli herrar över anspänning och avspänning blir ni säkrare inom er själva. Ni blir samtidigt mer koncentrerade på det som ni skall göra och bättre på att ta i och att använda alla era krafter på rätt sätt.

Du kan mycket väl genomföra avspänningsövningarna varje gång som du sitter på avbytarbänken. Ingen ser att du gör det, så du behöver inte känna dig generad.

Du kan använda känslan i ansiktet, huden, halsen, lungorna, buken och benen till att hitta dig själv.

Du kollar spelet och dina kompisar på isen men eftersom du inte är med där ute själv kan du i stället använda tiden till att öka din kroppskänsla och att hitta din tyngd. Du lirkar litet med musklerna i ansiktet och hela vägen ner till fötterna så att du kan spänna av och få en helhetsuppfattning om dig själv.

När du har lärt dig hur du skall göra så får du mer vila och därigenom orkar du mer. Du får mer kraft kvar till i slutet av perioderna och slutet av matchen.

Du blir lugnare och då blir det lättare för dig att bestämma över dig själv. Det blir svårare för motståndarna att lura dig till att tappa humöret. Känn på tryggheten i att du vet det!

Du kan faktiskt lära dig att använda övningen även när du är ute på isen och i fullt spel.

Man kan inte alltid vänta tills man sitter på avbytarbänken med att bli samlad och klok. Man måste kunna bli det när det är som viktigast - ute på isen!

Du behöver bara lära dig att använda de korta ögonblick då du inte är i centrum för spelet utan i stället iakttar det och söker position.



Använd uppvärmningen till att komma i rätt stämning

Uppvärmningen är inte bara ett sätt att komma igång med åkning och klubbhantering. Det gäller också att komma i rätt stämning så att alla i laget blir fokuserade på uppgiften. Var och en för sig och alla samtidigt.

Uppvärmningen skall göra kroppen optimalt fysiskt kampberedd. Med uppvärmningsövningarna skall du förvandla dig själv från att vara en kille, vem som helst, till att bli en medveten och äregirig hockeyspelare. Ingen annan kan axla ditt ansvar för att du blir det. Du måste göra det själv - visserligen med kompisarnas hjälp men ändå alltid på ditt eget vis.

Använder du uppvärmningen rätt så blir du inte bara varm och svettig. Du ökar också spelkänslan och klipskheten. Du peppar ditt eget inre och får dig själv att tänka konstruktivt och offensivt.

Om du känner inåt dig själv på det som händer och vad du vill göra, så rensar du bort andra tankar. Du kommer i stämning för att spela din egen hockey. Bra hockey, hockey som du älskar att spela och som du spelar på ditt eget vis.

Vänj dig vid att gå vägen från omklädningsrummet och in i rinkens med rätt sorts uppmärksamhet på det som skall ske. Redan där skall du väcka alla hockeykunskaperna inom dig till liv, så att du kan göra ditt allra bästa från första nedsläppet och tills dess att matchen är över.

Du blir helt fokuserad på dina uppgifter.

Träna upp kroppskänslan och rörelsekänslan!



Ju bättre man känner sin kropp, desto bättre kan man använda sin intelligens och sina kunskaper för att spela bra och desto längre kan man behålla förmågan till topprestation. Man vet att man kan lita på kroppen och därmed på sig själv.

Kroppskänslan förändras på både lång sikt, hela livet faktiskt, och på kort sikt - som under en period. För att man skall lyckas bra måste man under hela livet gradera upp sin förmåga att känna och styra sin kropp. Med övningarna nedan kan du göra det.

Använd dem någon minut, sällan mer, då och då i den vanliga träningen. Du kan till och med nöja dig med att sätta in dem bara några sekunder då och då. Exempel när du åker ut på isen för att bytas in eller när du åker tillbaka till båset för att vila.

När du har lärt dig att använda de här övningarna så kan du hitta på egna övningar som passar dig ännu bättre i de olika situationerna. Kom ihåg att övningarna skall passa bra för både de andra spelarna och dig själv. De skall kännas naturliga.

Man blir smart av att lära känna sin kropp

Att träna och tävla i hockey är väldigt komplicerat. Det är inte bara på sin egen kamp och alla sina egna insatser man måste ha uppmärksamhet på. Medspelarnas och motspelarnas agerande, regelverket och domarna, lagledningens instruktioner, markeringarna på isen, publiken och mycket mer ska också vara med.

Ju bättre man klarar av att tänka och känna på allt det där under hela matchen desto bättre kommer man att lyckas.

En spelare, som känner sin kropp väl, lyckas bättre än de andra. Han kan använda sin teknik, när motståndarna har tröttnat och tappat för mycket av sin förmåga att tänka klart. Särskilt märks det i slutet av matcherna.

Det är vanligare med skador i slutet av perioderna och matcherna än det är i början. Man är förstas trött och orkar inte stå emot tacklingar lika bra som innan.

Men det handlar minst lika mycket om tankar och känslor. Förmågan till helhetstänkande blir sämre när man blir ansträngd. Man kan blanda ihop det som just sker med sådant som skedde tidigare i matchen. Man kan göra dumheter, bara därför att man inte orkar behärska sig och göra sig själv rättvisa.

I lag, där man har tränat upp kroppskänslan och kroppskunskapen har man lättare att hålla huvudet kallt. Man behåller sin tankeförmåga och fortsätter att vara smart.

Man är mer skonad för skador eftersom man behärskar helheten.

Använd alla sinnen för att bli herre över dig själv!

Givetvis skall man kunna lita på att tränarna har bra program, men det räcker inte med det. Man måste också använda träningarna till att öva upp sin förmåga att styra sig själv.

I början av träningarna brukar spelarna vanligen åka några varv medsols och några varv motsols. Eftersom ni då åker åt samma håll är det mycket liten risk att ni skall kollidera.

Då kan du passa på att träna upp din förmåga att använda kroppskänslan och muskelsinnet. Ett enkelt sätt att göra det är att blunda och att i stället använda andra sinnen än förmågan att se.



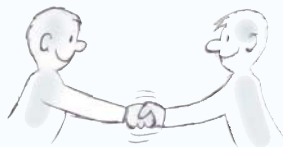
Torbjörn Stockfelt är legitimerad psykolog. Han har bland annat tjänstgjort som universitetslektor i pedagogik och pedagogisk psykologi vid Gymnastik- och Idrotthögskolan i Stockholm, som professor i samma ämnen vid Stockholms universitet, som professor i projekteringsmetodik vid arkitektsektionen, KTH, och som professor i Humanics & Pedagogics vid Springfield College, MA, USA. Han har publicerat en rad böcker och artiklar inom ett brett område, från inlärningsteori till idrottspsykologi och skönlitteratur.”



De framgångsrikaste lagen vinner, därför att deras spelare använder sin intelligens, sina kunskaper och sina fysiska krafter effektivare än motståndarna. De har helt enkelt bättre självkontroll!

En bra ishockeyspelare blir inte dumprovocerad om motståndarna spelar fult. Han håller huvudet kallt. Han står upp, om någon stämplar mot honom eller lagkamraterna, men han håller sig inom gränserna och är så listig att han klarar sig från att bli utvisad.

Det ingår i bra träning att man lär sig att ha bra självkontroll. Därigenom blir man mer koncentrerad och fokuserad. Man använder alla sina kunskaper och all sin styrka fullt ut och i rätt ögonblick.



Kompisskapet

Det viktigaste i alla lagspel är kompisskapet. Spelarna stöttar och driver på varandra.

Bra lagspelare kräver mycket av sig själva och lagkompisarna. De är stolta över sig själva och laget och lagets sätt att spela.

Den som gör något bra hedras. Den som misslyckas gör allt för att komma igen. Lagkompisarna visar att de tror på honom. De hjälper honom att ta nya tag.

Bra kompisskap och bra lagspel måste tränas redan från första början. Det är lika viktigt som teknik- och åkträning. Om de har bra kompisskap, fortsätter unga spelare som ännu inte har blommat ut att använda sin begåvning till att förbättra sig.

Coachen

En bra coach får sina spelare att tro på sig själva och varandra. Han ställer stora krav på både sig själv och lagkamraterna. Samtidigt inser han att var och en kan misslyckas ibland. Han vet att det är viktigt med självsäkerhet och trygghet i laget.

Han skäller högst en gång på hundra. Han vet att han skall vara ett föredöme och svara upp mot

det. Han vårdar sitt språk. Han utvecklar sig själv så att spelarna, materialerna och andra i laget samtidigt upplever att han är en vuxen och en kompis.

Spelarna och coachen bygger tillsammans upp moral och handlingskraft. De upplever träningarna som viktiga och givande möten. Därigenom får de en större förmåga att arbeta hårt för att vinna.

Du styr kroppen med din hjärna

Man tänker med hjärnan. Men man tänker allra bäst när man trivs med sin kropp och behärskar den, så att man kan växla mellan anspänning och avspänning. För att lyckas måste man lära sig att känna och förstå sin kropp och hur man kan styra den.

Man blir aldrig för gammal för att lära. Ändå är det bäst att lära sig att behärska sin kropp när man är ung. Då utvecklas och förändras kroppen oerhört snabbt. Man märker lätt, när man har tränat bra och effektivt. Dessutom har man nytta av sina kunskaper under hela livet.

För att förstå sin kropp och sig själv bra bör man träna sig på att uppleva kroppen inifrån, så ofta och så tydligt som möjligt. Kroppen fungerar bäst om man vet hur man skall styra den med sin hjärna. Därför är det viktigt med rutiner som sätter igång hjärnan.

Börja med att tänka hockey redan på vägen till arenan! Har du sällskap med någon av lagkamraterna så hjälper ni varandra.

Försök att dra er till minnes vad som hände vid den senaste matchen eller träningen. Välj ut det positiva! Vad var det som var rätt och skönt och roligt förra gången? När och varför kände du dig nöjd med dig själv?

Sa coachen eller kompisarna något som värmdde? Vad gjorde du själv för att laget skulle komma i harmoni?

Vad förväntar du dig i dag? Hur skall du tänka och känna för att lyckas bra?



Illustrationer: Carl Nilsson

Blunda och åk en liten bit med lugna och långsamma rörelser. Öppna ögonen då och då, så att du kan kolla att du inte kollidera med någon.

När du har blivit van kan du blunda litet längre. Öppna ändå ögonen och kolla så snart som du känner dig det minsta osäker.

Överdriv rörelserna ibland. Låt överkroppen svaja, framåt och bakåt och från sida till sida. Känn på rörelserna och hur du spänner och spänner av olika muskelgrupper när du ändrar åkriktning eller tempo.

Känn efter, hur det känns i benen, kroppen och nacken att åka utan att se. Lyft klubban högt över huvudet med båda händerna. Känn hur lång du är och hur högt över isen, du håller klubban.

Lyssna på ljuden. Du kan höra dina kamraters andetag och gnisset under deras skridskor och mycket annat som du inte har tänkt på innan.

När du börjar åka med öppna ögon igen kan du jämföra med hur det kändes att göra det med slutna ögon. Nu vet du att du behärskar dina sinnen och din kropp på många vis. Du kan känna en större trygghet över dig själv. Du förstår att du har kontroll.

Därför blir du säkrare på att du kan göra det som du vill.

Att veta vad som sker, utan att titta



Lyssna på ljuden omkring dig!

När du börjar lyssna, märker du hur många ljud det finns, som du inte hörde förut.

Om du lyssnar noga, hör du att det finns tystnader mellan ljuden. Du kan använda din förmåga att lyssna på tystnaderna för att utnyttja ljuden bättre.

När du har lärt dig att använda öronen bättre, är du inte tvungen att hela tiden se de andra spelarna, för att veta var de är och vad de gör. Du hör ju deras skridskor och klubbor mot isen. Du hör andetagerna från någon som är nära intill dig. Du hör var han är och vartåt han är på väg.

Du hör hur hårt en puck är slagen. Du vet vart den är på väg.

Split vision är delvis en förmåga att höra sig fram på isen. Genom att använda det som du hör, fast du inte ser det blir du bättre på att hålla koll på det som sker.

Genom att använda hörseln och inte bara synen kan du förvirra motståndarna. De förstår inte hur du orienterar dig. De blir lurade av att du tittar åt ett håll men agerar åt ett annat.

Ett extra plus med att använda hörseln är att du blir lugn och samlad när du hör tystnaderna. Du förstår att du bestämmer över dig själv.

Använd alla sinnen!

Synsinnen och balanssinnen är givetvis viktiga i ishockey. Det är vanligt att man tränar för att öka förmågan att använda dem.

Det är inte så vanligt att man tränar förmågan att använda andra sinnen. Inte heller är det vanligt att man tränar upp förmågan att använda de olika sinnen simultant - alltså att använda flera av dem samtidigt.

Om man tränar upp sin förmåga att använda sinnen så får man bättre förmåga att hålla koll och att agera. Man blir en bättre spelare.

Hörselsinnet använder man givetvis när man pratar med medspelarna och ledarna. Men det finns många fler sätt att använda dem.

Man kan lära sig förstå hur hårt en puck är slagen på ljudet när klubban träffar pucken. Man kan höra andningen från en motspelare som man inte ser därför att man har honom bakom ryggen.

Man piggas upp och blir mer kampberedd om lagkamraterna driver på varandra. Rösten kan vara mycket viktigare än orden!

Hejklackarna är viktiga. Det är skönt att höra att det finns åskådare som vill att man skall lyckas - att man har vänner på läktaren.

Hudsinnena har betydelse på olika sätt, inte minst för klubbhanteringen. Har man rätt sorts känslighet i händer, handleder och armar är det lättare att sköta klubban bra. Man klarar av att ge och ta tacklingar bättre om man kan känna av styrkan och riktningen av dem i sin egen hud.

Det är ganska ovanligt att man kör träningsprogram för hudsinnena men bra spelare har vanligen tränat sig själva. Det är därför som de har fått känsliga händer och bra förmåga att lirka med kroppen.

Kloka tränare och kloka spelare lär sig att träna den sortens känslighet. Var en klok spelare själv!

Du kan använda alla dina sinnen på mycket fler sätt än du vet innan du börjar försöka att göra det. När du förstår det och drar de rätta slutsatserna av det blir du mycket mer spännande för dig själv.

Du märker att det finns otroligt mycket inom dig som du kan använda både för att spela bättre och för att få ut mer glädje av att spela - och av att leva.





Lär av varandra!

Med den här övningen kan du och ett par av dina medspelare hjälpa varandra att öka förmågan att använda alla sinnen, vart och ett för sig, och alla tillsammans.

Samlas någonstans på isen där ni kan disponera en yta fritt. Åk omkring på den ytan.

Börja med att titta noga på kompisarnas rörelser. Använd din egen kropp för att förstå. Vad det är som händer i deras kroppar? Vad är det som händer i din?

Känn, hur de har iskontakt och hur den kontakten förändras när de varierar tempo, svänger eller tacklas. Känn på din egen iskontakt!

Kolla deras klubbhantering. Känn i dina egna händer hur det känns i deras.

Skugga någon av kompisarna. Känn efter hur belastningen känns i din egen kropp och föreställ dig hur den känns i kompisens.

Sedan härmar du honom med slutna ögon. Känn på skillnaden mellan att åka seende och utan att se. Din kroppskänsla blir mycket starkare.

Fråga honom vad han upplever. Jämför och försök att förstå varför ni ibland känner likadant och ibland var och en på sitt eget vis.

Sedan hjälps ni åt att förstå hur och varför ni är lika och hur och varför ni är olika. Vad kan ni lära av varandra? Vilka råd kan du ge honom och vilka råd kan han ge dig?



Känn hur de olika sinnen och fantasin samverkar

Känn i dina händer hur hårt du slår klubban mot pucken och följ puckens väg med ögonen. Slå pucken en gång till på ungefär samma vis och jämför vad som händer i händerna och hur pucken går. En gång till

Gör samma sväng flera gånger med litet olika fart från gång till gång. Känn efter hur det känns att göra den på de olika sätten. På vilket vis är belastningskänslan i låren och kroppen lika och olika.

Hur är det med synintrycken? Ser du puckbanan på samma sätt när du gör en skarp vänstersväng som när du gör en skarp högersväng.

Lyssna på ljuden från pucken och klubban när du slår olika hårt och känn samtidigt efter hur det känns i händerna. Hur lika och hur olika känns det?

Ibland genomför du övningarna med öppna ögon, ibland med slutna. På vilket sätt känns det som händer i dina händer, armar, rygg, ben likadant och på vilket sätt känns det olika.

Vad är det du ser och vad är det som du observerar med de andra sinnen eller med flera sinnen samtidigt?



Träna alla sinnen i grupp

Bilda en grupp med två andra spelare. Vi kan kalla er för A, B och C.

Börja med att cirkla omkring varandra, knuffas och småtacklas så att ni får bra kroppskontakt. I början håller ni ögonen öppna. Efter en liten stund blundar ni, var och en när det passar honom själv, så lång tid som det känns bra att göra det. Öppna ögonen så snart du tycker att du behöver det, men blunda igen när du har fått kontroll.

Genom att göra så, tränar ni upp förmågan att använda hörseln och hudsinnen så bra att ni kan använda dem till att hålla reda på var de andra är. Ni är inte längre tvungna att se dem hela tiden.

Nu kan ni systematisera åkandet på så vis att ni åker runt varandra i olika riktningar. A åker mellan B och C, B mellan A och C och C mellan A och B.

I början använder ni ögonen men efter ett tag försöker ni att använda bara hörseln, balanssinnet och minnet av, var de andra två befann sig, när ni började blunda.



Kom ihåg, att det inte gäller att vara dumdristig och inte att retas med de andra. Öppna ögonen och titta så snart som du behöver göra det.

Först är det svårt, men efter en liten stund går det bättre. Rädslan övergår i lugn försiktighet. Du har lärt dig att lyssna på och förstå var de andra är och att anpassa åkriktningen och hastigheten till det som du hör och känner i kroppen i dess helhet.

Du har lärt dig att använda balansen och styrförmågan utan att hela tiden vara tvungen att använda ögonen.

Fortfarande öppnar du ändå ögonen så snart som det känns nödvändigt att göra det. Försiktighet är en dygd!

Avsluta med att berätta för varandra hur det kändes. Vad kan du lära dig genom att använda dina träningskamraters ord?



Åk för att njuta av din kropp och dina rörelser!

Det finns en risk med all, systematisk träning och det är att man till slut inte varierar sig utan upprepar sig.

Åkningen är grunden för allt, effektivt ishockeyspelande. Därför måste man träna sig att åka på många vis så att man behärskar sin kropp i olika lägen.

Men åkningen är inte bara nödvändig för spelet. Den är skön i sig själv. Ju mer man kan njuta av den desto mer får man ut av träningarna och matcherna.

Ett enkelt och bra sätt att få ut det bästa av åkträningen är att använda musik och att åka så att man gestaltar musiken med sin kropp och sina rörelser. Det känns kanske litet knepigt i början, men ganska snart har man lärt sig att det går bra.

Givetvis går det lättare att hålla igång om ni är flera kompisar. Ni inspirerar varandra och hjälps åt att hitta på kul åkfigurer. Ni har säkert nytta av att ta in andra skridskoåkare - varför inte tjejer? - i gruppen. Gör ni det så blir det lättare att komma på nya sätt att åka. Dessutom växer fantasin, så att det inte hela tiden blir bara åkning på ishockeyvis. Det kan blir dans, också.

I början kan ni använda musik som ni är vana att lyssna på. Eftersom ni säkert har olika smaker kan ni växla mellan olika låtar så att alla får med sina favoriter. Efter ett tag kanske ni till och med försöker er på att använda klassiska stycken, svensk folkmusik eller låtar från andra länder.

Till slut är ni så säkra att ni åker på många, olika sätt och i olika bågar till olika sorters musik. Då har ni också lärt er så mycket att ni kan konstruera nya sorters åkstilar - för att bli bättre ishockeyspelare eller för nöjets och njutningens skull.

Det kanske viktigaste med den här övningen är att den ger dig fina möjligheter att bli vän med din kropp och att använda dina rörelser till att bli harmonisk och fascinerad över vad det går att göra med kroppen.

Du är din kropp och din kropp är du!

10 tankar om ishockey och framgångsrika ishockeyspelare.

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

