Idrott och Kunskap september 2012 Av Johan Plate

Idrott är ganska jobbigt. Det kräver mycket träning och dessutom måste träningstillfällena planeras så att de på bästa sätt förbereder den prestationslystne för tävling. Och eftersom träning egentligen bryter ner kroppen måste en återhämtningsfas till för att någon träningseffekt överhuvudtaget ska infinna sig. För den fysiskt intresserade och skolade är detta självklarheter. Men hur är det med förståelsen för hur viktig den mentala återhämtningen är för kommande prestationer?

Nedjoggning, isbad och rehabträning i alla ära, men en stor förtjänst med att lägga in tid för återhämtning är ju att då ges tillfälle för reflektion. Frågan är bara hur många aktiva idrottare som skapar utrymme för den här reflektionen…? Eller är det så att man sitter i soffan eller ligger på massagebänken och slötittar på TV eller pratar med kompisen eller massören. Eller tittar på en dålig dvd när spelarbussen rullar fram i natten på väg hem från match. Det behöver inte vara något fel i det men min erfarenhet säger mig att en väl genomtänkt reflektionsstrategi kan underlätta väsentligt när det gäller att repa nytt mod efter en mindre bra prestation, eller för den delen, återupprepa en god prestation.

Att reflektera och aktivt fundera en stund över det man just genomfört sker hos vissa idrottare automatiskt. Hos andra måste det tränas. Görs detta systematiskt kan man komma tillrätta med sina hjärnspöken och på ett nyktert sätt förhålla sig till framgångar och misstag. Framgångarna ges perspektiv och de upplevda motgångarna nyanseras och orsaksförklaras. Att medvetet konfrontera sina prestationer, att systematiserat prata och på det sättet hantera dem ger ofta en god prestation i skede två. Att sorgfälligt och utan struktur bara sopa prestationen under mattan och ”hoppas” på att det ska går bättre nästa gång är sällan en framgångsrik strategi.

Jag har jobbat med lag där feedback och reflektion har getts redan ute på planen innan spelarna tillåtits lämna arenan och reflektionen, lika med återhämtningen, har påbörjats redan i spelargången på väg till omklädningsrummet. En nog så viktig faktor till att snabbt restaurera tankar och känslor och inte bara en sargad, tröttkörd kropp. Inte sällan har framgången väntat runt hörnet.

Att till exempel se Jonas Jacobsson ”missa” i en tävling för att bara någon dag senare vinna OS-guld i helmatchen eller Håkan Dahlby ta ner bössan med bara några doubléer kvar och refokusera mitt i en OS-final är mäktiga exempel på drivna idrottsmän som lärt sig att reflektion (om än i olika former) är viktiga inslag i den totala prestationen. Låt vara att detta kanske lika ofta sker ”by heart” som att det är en medveten tanke. Men en sak är säker. Det sker inte utan att man under sina förberedelser även tränat på att återhämta sig med hjälp av sina tankar.

Det är ingen slump att det är två exempel hämtade från skyttesporten. Skyttets karaktär är ju sådan att om du skulle ägna för mycken tid åt negativa tankar kopplat till ett missat skott eller en missad serie så är det oftast kört. Det finns helt enkelt ingen plats för självömkan, självbestraffning eller andra nedbrytande processer. Då har du redan förlorat matchen eller tävlingen.

Själva träningsprocessen, inte minst den fysiska, bygger ju på principen att efter träning återhämtar sig kroppen (om den ges tillfälle) ganska snabbt. Och den nöjer sig inte med det. Träningseffekten uppstår ju när kroppen efter återhämtning faktiskt är på en prestationsmässigt högre nivå än innan träningstillfället. Kan man kombinera detta med att under återhämtningsfasen även reflektera över vilka tankar och känslor som kan kopplas till prestationstillfället så har grunden till en kommande god prestation redan lagts.