Idrott & Kunskap Av Johan Plate dec 2012

Glädje?!

Jag har en god vän och föreläsarkollega som under sina föreläsningar brukar fråga åhörarna om de är glada ofta. Alla som är det ombeds räcka upp en hand. Under det att de håller kvar handen uppe får de en följdfråga: *”- Är du glad så ofta du vill vara glad?”.* De flesta händer tas då ner och det blir tydligt att det finns en stor skillnad mellan viljan att vara glad och hur ofta de verkligen är det. Skillnaden är markant och det är intressant att studera auditoriet under den här processen för de brukar omgående fundera på varför det är en skillnad. Och många verkar bli brydda över obalansen…

Det finns säkert många förklaringar till att det skiljer mycket mellan en önskan att vara glad och hur ofta man egentligen är det. Men visst är det spännande och en aning oroande att ganska många upplever att de inte är glada så ofta. Särskilt om man drar parallellen till att goda sinnestillstånd ofta korrelerar till god prestation. Jag kan inte påminna mig om att jag någonsin har varit med om att ett lag eller en arbetsgrupp jag jobbat med haft begravningsstämning och framgång. Momentant kanske, men aldrig över tid.

Inom idrotten och inte minst elitidrotten är glädjen ofta frånvarande. Visserligen är det kramkalas när man gjort mål och en kort stund av eufori men ganska snabbt byts det mot allvar och hängläpp. Och dessutom riktas omgående fokus på framtida prestationer. Det finns sällan tid att njuta av glädjen. I elitishockey, för att ta ett exempel, är det transportsträcka under hösten. Ängslan/oro för att inte komma till slutspel eller hänga kvar under våren. Och en ångestfylld kvalserie eller slutspel därefter. Och sedan (för några få) en kort stund av guldhjälmar, lycka, strålkastarljus och champagne. Därefter kort vila innan barmarksträningen börjar inför nästa säsong…

Men du njuter ju och gläds i stunden och under resan, eller?! Jo det gör vissa spelare men min erfarenhet att det är många som dukar under inför ALLVARET och känner glädje ganska sällan. Med en mindre god prestation som följd. Du börjar prestera för att undgå nederlag istället för att uppnå framgång.

Eftersom tankar och känslor påverkar beteenden är det naturligtvis allvarligt att så många, så sällan, är glada enligt sin egen diagnos. En uppgift, att lägga till alla andra (!), för ledare, tränare och aktiva är att mer intensivt och målmedvetet söka lyckan och glädjen i idrotten. Trots att ”mycket står på spel” och att det verkar som om att det spelas fler ”viktiga matcher” nu än för 15 år sedan. Eller kanske på grund av detta!

Idrott handlar ju oftast inte om liv och död och påståenden på temat ”fotboll är viktigare än livet” spär på myten att idrott är något alldeles speciellt när det egentligen är en pseudohändelse. Jag kan räkna upp mängder av saker i livet som är viktigare än att spöa lokalkonkurrenten i derbyt! Absolut. Och vad händer med prestationsmiljön? När många springer omkring och är rädda för att prestera och dessutom kombinerar detta med en blykeps. Det blir svårt med perspektiven och att hålla huvudet högt.

Nästa gång du sitter med din träningsplanering eller ditt matchprogram - skapa utrymme för glädje och skratt. Krystat må tyckas. Det borde ju komma spontant. Men om det inte gör det så kanske detta är det som måste till för att gott sinnestillstånd ska härska. Och som sidovinst kommer du att vinna fler matcher eller tävlingar. Det är väl OK!

Blir man 80 år så lever man 29.220 dagar. En tredjedel av tiden sover du. En tredjedel av tiden sitter du i skolbänken eller på jobbet. Och en tredjedel är du i din privata sfär. Sen är det slut,(eller)?! Oberoende av vad som händer runt hörnet borde vi vara gladare oftare – inte minst för den gemensamma prestationens skull!

Med hopp om ett glatt 2013, tecknar Johan Plate!