

DEN MENTALE RESET-KNAP

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK



Den mentale Reset-Knap – Din hemmelige opskrift mod fejl på banen

Prøv at forestille dig denne situation: Kampen er i fuld gang, du får bolden, og pludselig sker det – en uheldig fejlaflevering eller en tabt nærkamp, der direkte fører til et mål til modstanderen. Dit hjerte begynder at banke derudad, du får det varmt, du er utroligt vred på dig selv, og du har allermest lyst til at grave dig ned i græsset. Din indre stemme råber højt: "Åh nej, hvad har jeg dog gjort?!".

Ved du hvad? Det er din krops normale alarmsystem og fuldstændig menneskeligt. Selv de allerbedste professionelle i verden begår præcis den slags fejl. Forskellen på en god spiller og en ægte elitespiller er ikke, om man begår fejl. Den sande forskel er, hvor hurtigt man glemmer fejlen, rydder hovedet og spiller modigt videre.

For at du ikke skal være usikker i resten af kampen eller være bange for din næste boldberøring efter en fejl, skal du her lære en ægte superkraft: Din mentale Reset-Knap! Fuldstændig ligesom du kan genstarte et niveau på en spillekonsol, kan du også genstarte din hjerne. Her er din 4-trins nødplan, der hjælper dig øjeblikkeligt:

Trin 1: 3-sekunders reglen (Det er tilladt at lade vreden ud!)
Når du laver en fejl, fortæller din hjerne dig ofte: "Tag dig sammen!" Men bare at sluge sine følelser fungerer ikke. Du må gerne være vred og ærgre dig! Den gyldne regel er dog: Du har kun præcis 3 sekunder til det. Tæl bevidst inde i dit hoved: En... To... Tre.... I de tre sekunder må du stampe hårdt i jorden, knytte næverne kortvarigt eller bande lidt ned i din trøje. Men i det øjeblik, du når til "Tre", er fejlen historie. Den ligger i fortiden, og vi kan ikke ændre fortiden længere. Fra nu af tæller du kun for den næste aktion på banen!



Trin 2: Superhelte-posituren (Tal med din krop)
Mange spillere kigger automatisk ned i jorden efter en fejl, lader skuldrene hænge og lunter over banen. Det er farligt, for når du gør dig lille, tænker din hjerne: "Vi har tabt." Ikke dig! Du er en leder. Gå selvsikkert tilbage til din position efter et tilbageslag og indtag en superheltes positur: Skyd brystet stolt frem, løft hovedet højt og ret blikket knivskarpt fremad! Dine holdkammerater kigger altid meget nøje på dig efter et indkasseret mål. Hvis de ser, at du hænger med hovedet, bliver de selv nervøse og usikre. Men hvis de ser, at du forbliver stor, stærk og klar, overfører du straks denne positive energi til hele holdet.

Trin 3: "Drage-åndedrættet" (Sluk for alarmsystemet)
Efter en fejl udskiller din krop et hormon, der hedder adrenalin. Det er som en energidrik for dine muskler, men det gør dig samtidig ukoncentreret, nervøs og nogle gange endda rystende. For at stoppe denne følelse, skal du snyde din krop – og det bedste værktøj til det har du altid med dig: dine lunger. Stå stille et øjeblik, luk øjnene i et sekund og brug "Drage-åndedrættet": Træk vejret helt dybt og roligt ind gennem næsen (tæl langsomt til 3, mens du gør det). Derefter puster du kraftigt luften ud gennem munden (tæl til 4, mens du gør det). Forestil dig billedligt, hvordan du som en drage puster al vreden og frustrationen ud af din krop som en ildkugle. Denne dybe indånding er et hemmeligt signal til din hjerne: "Alt er godt, der er ingen fare." Dit hjerteslag bliver straks roligere, og du får klare tanker igen.

Trin 4: Dit fokus-ord (Den magiske kontakt)
For endegyldigt at komme tilbage til her og nu, har du brug for et ord, der fungerer som en magisk kontakt – et såkaldt "fokus-ord". Du må helt selv bestemme dette ord. Det skal være kort og præcist, for eksempel: "Videre!", "Next!", "Fokus!" eller "Jeg er klar!". Når du har rettet dig op og trukket vejret dybt som en drage, slår du dine hænder hårdt og højt sammen og råber (eller tænker) dit fokus-ord. Klappet og ordet er det øjeblik, hvor din Reset-Knap er trykket helt i bund. Det gamle niveau er forbi, det nye niveau begynder. Du er 100 % klar igen!

Husk altid dette: En fejl på banen gør dig aldrig til en dårlig fodboldspiller. Sande mestre kendes ikke på, at de spiller fejlfrit – de kendes på, hvor stærkt og modigt de kommer tilbage efter en fejl!



VI SES PÅ BANEN!

Det var det – jeg håber, I har nydt at læse denne guide og har fået værdifuld viden og et dybt indblik i, hvor vigtige detaljerne uden for banen er for jeres udvikling.

Vi vil løbende udgive disse guides for altid at give jer ny viden, vigtige tips og de allerbedste værktøjer med på vejen til jeres sportslige rejse.

For de kommende uger på kunstgræsset hos IF Lyseng og i vores træningslokale er der fortsat kun én retning: Fuld fokus på detaljerne, maksimal intensitet og en ubetinget vilje til at blive lidt bedre hver eneste dag. Jeg glæder mig helt vildt til de næste træningspas med jer!

Hvis I har spørgsmål, forslag eller direkte feedback, er I altid velkomne til at skrive til mig eller bruge vores skema på hjemmesiden.

Forbliv ambitiøse, og vi ses til næste træning!
Jeres Steven :-)