

Kapitel 3

TOPPRÆSTÉR MED NERVØSITET



TOPPRÆSTÉR MED NERVØSITET

Straffesparkskonkurrence. Du står ved midterlinjen, skulder ved skulder med dine holdkammerater, stillingen er 4-4, og du er jeres næste spark. Du står og tænker *puha, jeg skal sparke næste gang. Jeg SKAL score!* Du ved ikke, hvor du skal gøre af dig selv. Skal du sige noget? Du håber inderligt, at jeres keeper redder straffesparket. Modstanderholdet scorer. Stillingen er nu 5-4.

Det er din tur. Der råbes *kom sååååååå!*, mens du får skulderklap af dine holdkammerater.

Du har den, bare tag det med ro. Du skal nok score ... Men hvis du brænder, bliver det kampens sidste spark. Velkommen til nervøsitet og et stort pres ...

Du bevæger dig ned mod feltet, mens der råbes alt muligt i baggrunden.

Du siger til dig selv: *Kom så, jeg kan godt. Jeg kan godt. Jeg kan godt.*

Bare tag det roligt. Du har styr på det. Ro på. Ingen stress. Det kan du godt. Det skal nok gå.

Du forsøger at trække vejret længere ned i maven. Du kigger ned i græsset. Du kigger ud mod tilskuerne. Du kigger ned mod målet. Målmanden står klar ved pletten med bolden i hånden. *Hvad har keeperen gang i, tænker du.*

Keeperen forsøger at komme ind i dit hoved. Den psykologiske kamp er i gang.

Hvis keeperen kommer ind i hovedet på dig, bliver du mentalt påvirket – det ved du godt.

Puha, kom nu, mand! Jeg kan godt. Du lader som ingenting og kigger ud mod publikum. Du undgår øjenkontakt med keeperen, da du tager bolden. Du spiller cool. Du lægger bolden til rette og går tilbage.

Du kigger nu for første gang målmanden i øjnene. I har øjenkontakt. Du kigger nu mod dommeren. Du kigger ned på bolden. Du kigger der, hvor du vil sparke, og kigger hurtigt væk igen. Du kigger op mod målet og ser målmanden lave bevægelser med armene. Du kigger modsat der, hvor du vil sparke. *Kom nu, mand. Fuck. Den skal bare være der!*

Målmanden bevæger sig frem og tilbage over målstregen. Målmanden fægter vildt med armene. Du finder ro ved at kigge på dommeren, mens du venter på fløjten. Du trækker vejret for hurtigt og for overfladisk. Du holder vejret. Det føles forfærdeligt i maven. Det er ikke kun sommerfugle. Det er en følelse, der bare skal overstås hurtigst muligt. Dommeren tager fløjten i munden. Så er det sgu nu! Der fløjtes.

Målmanden går væk fra stregen og råber til dommeren: *Bolden ligger ikke på pletten.* Du står stille og hjælpeløs og aner ikke, hvad du skal gøre. Du gør ingenting. Du når ikke at gøre noget. Dommeren kigger på bolden og vinker afværgende. Domme-

ren viser med armen, at du må sparke. *Den skal bare lægges ind. Kom nu, mand!* Du starter dit løb mod bolden ...

Du sparker, og om et sekund er bolden enten i mål, eller så er kampen slut.

Du sparker, og da du træffer bolden, føles det ikke helt godt. Målmanden får armen på bolden.

Du sparkede til venstre, men dit skud var krampagtigt og havde hverken kraft eller den nødvendige præcision. Dit skud var i målmandens favorithøjde, og målmanden havde endda gættet (eller regnet ud), hvor du ville sparke. Kampen er slut.

Du kigger op i luften. *Det sker bare ikke.* Du kigger ned i græsset.

Fuck.

Du kan ikke kigge på dine holdkammerater, du kan heller ikke rette dig op, du begynder bare at gå tilbage mod midterlinjen. Det er pinligt. Du føler dig svag og skyldig, og du skammer dig. Alt i dig er udmattet og drænet for energi. *Du fejlede. Du er en fejl.* Du har svigtet holdet.

Det kan mærkes i maven, når du lige nu sidder og læser om straffesparket.

Det er ikke behagelig læsning. Der er så meget mentalt på spil i denne situation. Et straffespark handler mere om at håndtere det mentale, end det handler om at kunne lægge bolden op i nettet.

Da du brænder straffesparket, starter der efterfølgende et hårdt mentalt spil. Din indre kritiker. Det indebærer en seriøs, negativ, indre kritik af dig, som forværrer følelserne af skam og magtesløshed. *Elendigt sparket. Jeg har svigtet de andre. Hvad tænker de andre? Jeg er ringe.*

Når dette står på for en fodboldspiller, bliver nattesøvnen med statsgaranti rigtig, rigtig dårlig. Tankemylderet skaber stress og holder spilleren vågen.

Skulle jeg have kigget mod publikum hele vejen og kun til sidst kigget mod det sted, som jeg ikke ville sparke? Skulle jeg have kigget keeperen i øjnene?

Alt det, der foregår efter en dårlig præstation eller en afgørende fejl, kigger vi nærmere på i kapitlerne *Frygt for at fejle* og *Efter de 90 minutter*. Nu skal vi i gang med at fokusere på den mentale udfordring: nervøsitet.

NERVØSITET

Det ligger i den menneskelige natur at føle nervøsitet, når man skal vurderes på sin præstation. Det giver derfor et pres, da man ikke ønsker at blive evalueret negativt. Det betyder også, at selv de bedste spillere oplever nervøsitet ved et straffespark. Der er ingen spillere, der er lige så afslappede under en straffesparkskonkurrence, som de er, efter kampen er slut. Nervøsitet forekommer selvfølgelig mange andre steder end i en straffesparkskonkurrence. Den kan komme til træning, før første turneringskamp eller midt i kampen, når presset stiger.

Hvad er nervøsitet?

Nervøsitet er en naturlig, menneskelig følelse, der opstår, når du skal præstere noget, som er vigtigt for dig. Denne følelse er hverken positiv, negativ eller neutral. Nervøsitetsfølelsen er en uundgåelig del af fodbold. Nogle gange er der lidt nervøsitet, mens der andre gange er meget nervøsitet. Det handler ikke om, hvor meget eller lidt nervøsitet der er, det handler om, at du kan håndtere dig selv med nervøsitet.

Nervøsitet er den pris, du må betale for at have ambitioner og drømme i din fodboldkarriere.

Du bliver ikke den bedste udgave af dig uden at opleve nervøsitet. Selvom nervøsitet ikke føles som præstationsforbedrende, kan det med den rette mentale træning hjælpe dig til at præstere bedre.

Du oplever det hele tiden, hvordan små situationer gør dig spændt eller nervøs. Forskellen hos spillere er, hvilke tanker og kropslige reaktioner der forekommer i nervøse situationer. Spillerens opfattelse af situationerne giver herefter følelsen af nervøsitet. Det er vigtigt, at du har mange erfaringer med at være i nervøse situationer, da det træner dig i at præstere, mens du er nervøs.

Følelsen af nervøsitet vækker minder i os alle. Det kan gøre ondt i maven, når du tænker på det. Når vi hører nyheder fra fodboldverdenen, er det altid i sensationsoverskrifter: *Man of the match*, *Det store drop* eller *Kongemålet*. Vi hører ikke om spillerens nervøsitet før kampen eller om nervøsiteten i kampens

afgørende minut. Kan du huske en spiller indrømme, at det var nervøsiteten, der påvirkede dem, i den afgørende duel i kampen? Jeg kan ikke huske mange. Problemet er, at det bliver gjort til et tabu fremfor til noget naturligt, som vi tør være åbne omkring. Det medfører, at mange spillere bliver fanget i tankerne: *Er der noget galt med mig? Bliver andre også nervøse? Jeg burde ikke have det sådan her.*

HVAD GØR DU, NÅR DU BLIVER NERVØS?

Tænk lige over det. Hvad gør du egentlig, når du bliver nervøs? Jeg bliver urolig og usikker. Jeg begynder at fokusere på alt muligt andet for at slippe væk fra ubehaget. Når jeg virkelig taber kampen til nervøsiteten, begynder jeg at forene mig med, at det kommer til at gå dårligt. Det svarer til, at jeg allerede, inden jeg skal præstere, har givet op. Det er et forfærdeligt respons til nervøsitet. *Pokkers, nu når jeg er nervøs, så kan jeg jo ikke præstere.* Det var da godt nok ærgerligt. Lad os håbe, at nervøsiteten på mirakuløs vis ændrer sig til næste uge. Det er et udtryk for, at offermentaliteten er stærkere end vindermentaliteten.

Der er mange forskellige måder at være nervøs og håndtere nervøsitet på.

Hvad siger du til dig selv, når du er nervøs? Er det okay, eller er det for dårligt?

Hvad siger du til andre, hvis de er nervøse? Er det det samme, som du siger til dig selv?

Du er formentlig støttende over for dine holdkammerater, når de er nervøse. Hvorfor er du så ikke støttende over for dig selv? Det var jeg heller ikke.

De fleste fodboldspillere har følgende respons på nervøsitet:

- *Bare slap af.*
- *Tag det med ro.*
- *Nervøsitet er positivt.*
- *Det betyder ikke så meget.*
- *Der er ingen grund til at være nervøs.*

Nogle håndteringer af nervøsitet er bedre end andre. Det skal du og jeg arbejde på senere i kapitlet. De fleste spillere tror, at nervøsitet håndteres bedst ved at gøre sig rolig. Det svar er jeg dog ikke superglad for.

Hvis dine kropslige reaktioner på nervøsitet er meget urolige og anspændte, kan vejrtrækningsteknikker og fysiske øvelser måske berolige dig – inden kampen.

Det kan derfor i sammenhæng med andre mentale strategier være behjælpeligt. Du kan bare ikke gøre dine tanker eller følelser rolige ved at sige *rolig nu, makker* til dem.

Det kan måske lade sig gøre inden kamp, under mindre presede omstændigheder, men ikke i de kampafgørende minutter. Derfor vil jeg give dig en bedre løsning.

Hvis den bedste måde at håndtere nervøsitet på var at sige til dig selv, at du bare skal tage det med ro, hvorfor kan alle spillere i verden så ikke mestre dette – så nemt som ingenting? Hvorfor ansætter klubberne så ikke bare en til at huske spillerne på, at de blot skal slappe af og tage det med ro, da nervøsiteten så vil gå væk?

NERVØSITET FOR DUMMIES

Når du siger til dig selv: *Slap af, tag det med ro* eller *Der er ingen grund til at føle sådan her*, er der en underlæggende betydning i dine tanker. Problemet med dette er, at det signalerer:

Det, jeg føler lige nu, er ikke godt nok. Det skal derfor laves om.

Dette er et grundlæggende problem for fodboldspillere, som er alvorligt påvirket af nervøsitet. Det betyder, at du skal erstatte følelsen med noget bedre. Det vil sige tilgangen: ***Ud med det dårlige, og ind med det gode.***

Nervøsitet er en helt naturlig følelse for dig, når du skal vurderes og præstere noget, som er vigtigt for dig. Nervøsitet er og vil altid være en del af store og krævende præstationer. Punktum.

Når en spiller tænker *Jeg skal ikke have det sådan her* eller *Jeg skal stoppe med at føle sådan her*, prøver spilleren at løse problemet på samme måde, som de har løst andre problemer i deres fodboldkarriere. Dette er oftest ved:

- Bekæmpelse.
- Undertrykkelse.
- Undgåelse.

Dette, mine damer og herrer, er den VÆRSTE og præstationsmæssigt DÅRLIGSTE måde at håndtere nervøsitet på.

Hvorfor? Fordi det forstærker nervøsitetens negative påvirkninger.

- Det styrker nervøsitetens kontrol over dig.
Du mister kontrollen over, hvad du vil gøre.
- Du taber kontrollen over det fysiske, når du forsøger at kontrollere det mentale.
- Det aktiverer panik-knappen i hjernen.
- Det kickstarter et fysisk stressrespons i dig.
Det forøger din svedproduktion, din hjertefrekvens, din puls og udskiller præstationshæmmende hormoner.

- Det fortæller dig, at du ikke er god nok som spiller.
Det er forkert.

Det giver rigtig god mening for mig, at en fodboldspiller taber kampen til sin nervøsitet, for det har jeg selv gjort. Grunden var, at jeg følte, at nervøsitet var dårligt og forkert. Min hjerne arbejdede efterfølgende på højtryk for at finde årsagsforklaringer.

- Jeg har måske ikke trænet nok.
- Jeg er ikke godt nok forberedt,
og jeg er ikke klar.
- Jeg er nok ikke god nok til det her.

Det, der foregår inden i hovedet, fjerner fokus fra det, du skal gøre. Din indre kritikers søgen efter årsagsforklaringer gør dig mere forvirret. Til sidst ender det med, at du taber koncentrationen fra din forberedelse, din gameplan og dine arbejdsopgaver. Støt, men sikkert, mister du både motivationen og viljen til at præstere.

Den lyst, du tidligere havde til at brage igennem, til at være kreativ og udfordrende eller til at være verbalt ledende, forsvinder, i takt med at du kæmper mod nervøsiteten.

Stopper nervøsiteten nogensinde?

De fleste udøvere vil give alt for, at det mentale forsvandt og ikke var en del af deres præstation. De mener nemlig, at uden det mentale ville de præstere bedre.

Et af de hyppigste spørgsmål, jeg hører, er: *Går det nogensinde væk? Slipper jeg af med nervøsiteten?* Det korte svar er nej. Det går ikke nødvendigvis væk, og det vil formentlig fortsat optræde i en eller anden grad hos dig. Den dag, du ikke er påvirket af nervøsitet på samme måde, skyldes det en af følgende tre ting:

- Du har lært at tackle tilstedeværelsen af nervøsiteten bedre.
- Du er for god til det niveau, du spiller på.
- Du har mistet lysten til sporten.

Ved de sidste to kan nervøsiteten nærmest være væk, men du vil møde nervøsiteten senere i dit liv og karriere.

Undlader du at forholde dig til det, kan du risikere, at det i perioder bliver værre. Oftest oplever jeg, at det ikke er selve nervøsiteten, som bekymrer spilleren. Det føles sådan, og det er det, spilleren fortæller sig selv, men det er ikke tilfældet.

Hvis du vil undgå at være presset og låst, når du er nervøs, eller undgå at arbejde i det risikofyldte, uden for din komfortzone,

kan du altid bare give op. Det er der desværre mange, der fortsat gør.

Du kan altid undgå nervøsitet blot ved at flygte. Du kan sænke dine forventninger ved at spille på et lavere niveau. Du kan gemme dig i kampens afgørende situationer. Men det er selvfølgelig ikke det, du vil. Du vil være en vinder.

Det, der bekymrer og frustrerer dig, er, hvad nervøsitet får dig til at gøre. Så spørgsmålet skulle i stedet være: *Vil ubehaget altid forhindre mig i at præstere mit bedste?*

Her er svaret et klart nej. Du skal derfor nu til at lære at håndtere din nervøsitet.

Du kan lære at blive komfortabel i det ukomfortable, mens du fortsat præstere dit bedste. Du kan lære at tage dit kamp-mindset og dine kampdagsfølelser med dig – uden at de forhindrer dig i at være den bedste udgave af dig.



ØVELSER TIL NERVØSITET

STEP 1



HVOR ER DU NERVØS?

Hvis du ikke med 100 % sikkerhed ved, hvornår din nervøsitet opstår, bliver det svært for dig at håndtere den, når den indtræffer. Når du ved, hvornår den melder sig, kan du forberede dig på, at det er her, du skal have dine arbejdshandsker på. Jo bedre mentalt forberedt du er, desto nemmere bliver det at præstere med nervøsitet. Jeg kommer her med en række eksempler på, hvornår spillere kan blive nervøse.

De fleste spillere med mentale udfordringer er nervøse i disse situationer:

- Før kamp, men ikke før træning.
- Når de kommer bagud, men ikke når de kommer foran.
- Når de har fået en dårlig start, men ikke efter en god start.
- Når kampen skal afgøres.

Du skal nu i dit mentaltræningshæfte besvare følgende spørgsmål. Dit mentaltræningshæfte kan bare være en ganske almindelig notesbog:

- Hvornår opstår min nervøsitet?
- Hvad gør jeg, når den opstår?
- Har det fungeret?
- Hvor begrænser min nervøsitet mig mest?
- Hvad sker der, når jeg er nervøs?
- Hvordan har jeg det – mentalt og fysisk?

Du svarer på alle spørgsmål. De sidste fortæller dig, hvor du nu skal have arbejdshandskerne på for at kunne komme videre. Det er dit næste og vigtigste arbejds punkt, da du ikke kan udvikle dig optimalt, før du lærer at håndtere dette.

STEP 2



REGISTRERING AF NERVØSITET

En måde at acceptere og distancere dig fra dine ukontrollerbare tanker og følelser er ved at registrere, hvad det er, du oplever i nervøsiteten.



Næste gang du er i nervøsitetens stormvejr, laver du følgende registreringsøvelse med udgangspunkt i straffesparket fra starten af kapitlet. Jeg gennemgår modellens punkter nedenfor.

Her skal du svare på, hvad du ville opleve mentalt, hvis du havde stået i situationen og skulle sparke straffesparket. Du skal være helt ærlig.

Når du svarer på øvelsen, skal du ikke sidde derhjemme og fremstille dig selv anderledes, end du egentlig ville være. Læg venligst mærke til, at jeg ikke skriver *bedre end du egentlig ville være*.

Det er nemlig vigtigt, at du husker dig selv på, at nervøsitet IKKE handler om god eller dårlig, rigtig eller forkert. Det handler blot om, hvad du oplever mentalt af tanker, følelser og kropslige spændinger. Og dernæst hvordan du reagerer på nervøsitet.

Du udfylder derfor øvelsen med de tanker, følelser og kropslige fornemmelser, som du ville opleve i straffesparkssituationen. Dernæst udfylder du også, hvordan du ville reagere i dine handlinger.

Typisk hører jeg fodboldspillere sige, at de ville have haft det således:

TANKER



Hvorfor har jeg ikke øvet mig på straffespark?



Skal jeg kigge der, hvor jeg vil sparke?



Jeg må ikke brænde!



Gad vide, om andre også har det sådan her?

FØLELSER



Nervøs og spændt



Ubekvemt og usikker



Ukoncentreret



Overdrejet opmærksom

KROP



Anspændt



Lidt sitrende og rystende



Sommerfugle i maven



Lidt sløret syn

HANDLINGER



Kigger ned i græsset



Forbliver i nervøsiteten



Visualiserer min afslutning



Planlægger min jubelscene

Din fornemmeste opgave er nu at arbejde dagligt med registreringsøvelser over det, du oplever, når du bliver nervøs. Jeg ved godt, at mange fodboldspillere ikke altid oplever nervøsitet, eller at det pludselig kommer i den ene kamp, men ikke i den anden. Pointen er, at du skal blive skarp til at registrere, hvad du oplever mentalt, når du føler dig nervøs.

STEP 3



NAVNGIV DIN NERVØSITET

Du er aldrig din nervøsitet, den er blot en naturlig del af dig. Som fodboldspiller er du KUN det, du gør. Du bliver kun husket for det, du gør eller ikke gør og derfor ikke, hvad du har tænkt eller følt.

De fleste fodboldspillere oplever, at de mange tusinde tanker ender som et stort, rodet tankemylder, når de bliver nervøse:

- *Jeg tænker for meget på nervøsiteten.*
- *Nervøsitet er min værste fjende.*
- *Hvorfor skal det altid være sådan her?*
- *Jeg spænder ben for mig selv.*

Du skal nu finde på et godt navn, der kendetegner din nervøsitet.

Nogle af de spillere, jeg har arbejdet med, har fundet på disse navne til deres nervøsitet:

Frk. Gem mig

Mr. Defensiv

Junior

Doktor Nervøs

Det er underordnet, hvilket navn du giver din nervøsitet, men det gør det nemmere for dig at abstrahere og dernæst distancere dig fra ”vedkommende”. Det er netop ikke dig, når eksempelvis Doktor Nervøs begynder at indtræde i dine tanker: *Bare skift mig ud. Giv op. Undgå dette. Du må ikke fejle nu. Forbliv i ro.*

Du bliver først Doktor Nervøs, når du lytter til dine tanker og melder dig ud. På denne måde slipper du for de ubehagelige nervøsitetsfølelser.

Du bliver selvfølgelig ikke en dårligere spiller, hverken fysisk, teknisk eller færdighedsmæssigt, bare fordi dine første tre aktioner mislykkedes.

Når Doktor Nervøs begynder at melde sin ankomst, ved du fra dine erfaringer, at han kan ende med at gøre dig til din egen værste fjende. Mental styrke består netop i, at du kan forblive ved din gameplan og ikke bukke under for dit indre mentale stadie.

Dine situationsregistreringer kan se således ud:

- **Situation 1:** Doktor Nervøs startede under opvarmningen, da jeg så modstanderholdet.
- **Situation 2:** Doktor Nervøs meldte sin ankomst, da jeg tabte bolden i vores opspil.

- **Situation 3:** Doktor Nervøs meldte sig på fuld styrke, da vi skulle forsvare sejren.

Dernæst udfylder du hvordan dine tanker, følelser, kropslige fornemmelser og handlinger var i situationen.

STEP 4



VIND MED NERVØSITET

Nu da du har trænet de første tre punkter, er du rigtig godt på vej!

Det sidste, du mangler, er at samle dine registreringsøvelser sammen. Her kan du tydeligt se et mønster, både i dine fysiske handlinger og i de handlinger du ikke turde gøre. Din vigtigste opgave bliver nu at erstatte dine defensive og tøvende handlinger. Du erstatter disse handlinger med helt modsatte handlinger.

Det vil sige, at hvis du bliver passiv og gemmer dig, når du bliver nervøs, skal du med dit store, modige hjerte aktivt gå ind og gøre det modsatte i næstkommende nervøse situation. Det kan eksempelvis være, at du via din kommunikation og dit løb kræver at få bolden. Det er en konkret handling, som altid vil være mulig for dig. Det er svært, det ved jeg godt, men der er ingen vej udenom, hvis du vil blive en professionel fodboldspiller.

Du skal derfor nu forberede hvilke konkrete handlinger, du vil foretage dig, når Doktor Nervøs er ved at få kontrollen over dig.

Når jeg bliver nervøs, vil jeg aktivt gøre følgende på banen:

Jeg vil anbefale, at du laver minimum 10-15 registreringer, før du erstatter dine handlinger med nye vinderhandlinger.

Revurdering af nervøsitet

Problemet er, når nervøse følgevirkninger, såsom sitren, ubehag i maven, svedeture eller rødmen, forbindes med et resultat. Det vil sige, hvordan det gik sidste gang, du havde lignende nervøsitetsfølelser. De fysiske symptomer, som du mærker før kamp, kan derfor vække bekymring og tvivl om din evne til at præstere.

HVIS JEG PRÆSTEREDE DÅRLIGT, SIDSTE GANG JEG VAR NERVØS, PRÆSTERER JEG NOK OGSÅ DÅRLIGT IGEN I DAG.

Dette er et udtryk for følgende mindset: **Min fortid afgør min fremtid.**

Når dette foregår i hovedet på dig, opstår der tit en potentiel frygt for at fejle – det skal vi se nærmere på i næste kapitel.

Hvis du præsterede dårligt, sidst du var meget nervøs, tænker du helt automatisk, at du igen vil præstere dårligt, når du står i en lignende nervøs situation.

Når du forbereder dig til kamp, vil der altid være et stort indre pres, som får dig til at tænke eller ubevidst forholde dig til:

**KAN JEG INDFRI DE KRAV
OG FORVENTNINGER,
DER ER TIL MIG?**



Kroppens respons på dette er nervøsitet. Du bliver nervøs, fordi du vil det så meget, og fordi du ikke er ligeglad. Hvis det var fodbold i skolegården eller ude i haven, ville det ikke betyde meget for dig. Men til kampdag er det anderledes. Derfor vil nervøsitet optræde, når præstationen er vigtig for dig. Det kan være til din fordel. Produktion af stresshormoner, aktivering af dine sanser og lysten til at levere din bedste indsats kan muliggøre, at du håndterer situationer på et bedre fysisk og mentalt niveau.

Nervøsiteten som medspiller

Det vil hjælpe dig, når du lærer at forstå din hjernes automatiske nervøsitetsrespons. Her kommer en række fysiske reaktioner, som ikke er et udtryk for noget negativt, men blot et udtryk for, at du er ved at gøre dig klar til at præstere dit bedste:

- **En krop, der sitrer.** Det skyldes, at dine motorneuroner fyrer hurtigere afsted, så din reaktionstid også bliver hurtigere. Et motorneuron er en celle, der leverer en besked fra hjernen til musklerne.
- **Tissetrængende.** Dit blod bliver kanaliseret ud til de største muskler i kroppen. Det betyder, at blodet flyder væk fra fordøjelsessystemet, som gør, at blæren slapper af, hvilket gør dig mere tissetrængende.
- **Mindsket appetit.** Når blodet flyder væk fra dit fordøjelsessystem, kan du som konsekvens også miste appetitten.
- **Tør i munden.** Produktionen af spyt nedjusteres. Spyt indeholder enzymer, som bruges til at nedbryde maden. Når du er nervøs, ved hjernen, at du ikke skal til at spise, men i stedet skal bruge energi til at præstere fysisk.

- **Sommerfugle i maven.** Det skyldes, at dit fordøjelsessystem er lukket ned.
- **Stort toiletbesøg.** Der er endnu ikke nogen 100% god forklaring i videnskaben. Det er vigtigt, at du ved, at på kampdag vil du naturligt skulle afsted på tønden mere end almindeligt.
- **Ophobet spænding i de store muskler.** Når du er nervøs, spænder du op i musklerne. Når du igennem længere tid har været nervøs, bliver musklerne anspændte.
- **Hurtigere vejtrækning.** Når du skal levere en krævende præstation, ved hjernen, at den skal pumpe blodet hurtigere ud til musklerne – derfor forøges din vejtrækning. Det starter den derfor allerede på, når du bliver nervøs, da den vil gøre dig klar til at præstere. Hvis din vejtrækning bliver for overfladisk, kan der opstå svimmelhed. Her er det bedre, hvis du aktivt trækker vejret dybt ned i maven.

Dette er forskellige eksempler på kroppens automatiske måde at gøre dig klar på. Det vil sige, at du er bedst muligt i stand til at levere den fysiske krævende præstation. Kroppen opfører sig således, fordi den imødegår pres og herved

forbereder dig med denne naturligt indkodede respons. Det skal du huske på, næste gang du før kamp mærker, at kroppen reagerer anderledes. De kropslige reaktioner er ikke et udtryk for noget dårligt, men en urgammel måde, hvorpå kroppen gør dig kampklar.

Du føler dig ikke afslappet eller rolig. Det skal du heller ikke. Din krop skal reagere anderledes på kampdag, og det sørger den for via ovenstående reaktioner.

Du fortæller derfor dig selv: *Jeg er spændt*, når du mærker dine kropslige signaler. Samtidig er det vigtigt, at du ikke prøver at overbevise dig selv om, at du er rolig, for det er du ikke, og det skal du heller ikke være.

Ekstra bonusinfo

Der har været en række spændende forsøg med forsøgspersoner, der skulle tale sig fra nervøsitet ved eksempelvis at sige *Jeg er spændt*, *Jeg er rolig* eller *Jeg er nervøs*. Her blev der blandt andet målt på fysiologiske responser, såsom blodtryk og hjertefrekvens. Det interessante var, at alle fysiologiske tal forblev de samme. Det ændrede derfor **ikke** på, hvordan deres krop havde det, hvilket er en vigtig pointe. Det handler netop ikke om, at du som spiller skal gå ind og tale dig væk fra det, du oplever. Du skal i stedet styre dit fokus over mod det, der er vigtigt for dig, MENS nervøsiteten er i dig. **Det er her, du skal arbejde med dine nye vinderhandlinger fra dine registreringsøvelser.**

Du kan med fordel samtidig vænne dig til at sige, at du er spændt som en flitsbue forud for kampen, hvilket du er, og dernæst rette dit fokus mod dine vinderhandlinger. Det kan eksempelvis være det, du skal gøre i din opvarmning og forberedelse (mere om dette i kapitlet *Mental forberedelse*).

Nedenfor har du en huskeliste til din krops naturlige reaktioner, når den er nervøs eller spændt på kampdagen:

Huskeseddel til kampdag

- Det er normalt at være nervøs før kamp.
Det hjælper dig til at præstere bedre.
- Sig til dig selv (gerne højt): *Jeg er spændt.*
Nu skal jeg lave mine vinderhandlinger.
- Bliv i nervøsiteten. Jo længere du kan være i den, desto mere kontrol og styrke vil du i fremtiden få.
- Det, du føler lige nu, føler mange omkring dig.
Både dine med- og modspillere.
- Husk, at du ikke kan se ind i andres mentale stadie. Du ser kun deres ydre.
- Tanker er bare tanker. Du er ikke dine tanker, du er dine handlinger.

HVORFOR HAR JEG OFTE

PRÆSTERET DÅRLIGERE, NÅR

JEG HAR VÆRET NERVØS?



Ofte skyldes det, at du har haft et ensidigt fokus på nervøsitet, som stjæl dit fokus fra kampen mellem linjerne. Når tankerne som *Hvor ser modstanderne farlige ud, jeg skal altså have gang i scoringerne i dag* eller *Nu skal jeg ikke fejle i dag* fylder, flyttes fokus væk fra de ting, du skal have fokus på. Dit fokus bør være på dine nye vinderhandlinger.

Den rette håndtering af nervøsitet kan gøre dine præstationer bedre. Dette betyder ikke, at du ikke oplever nervøsitet, men derimod at du tør præstere med denne. Nervøsitet skal ikke fjernes, men bruges som medspiller.

Vi er nu færdige på træningsbanen med emnet nervøsitet og vender tilbage på skolebænken med næste kapitels emne, nemlig nervøsitetens tro følgesvend: *Frygten for at fejle*.

