



Det man inte har i huvudet... ...får man ha i benen. Sveriges U21-landslag bryr sig dock inte om det talesättet. De blågula spelarna har tagit sig till semifinal i Tjeckien genom en orubblig mentalitet att de inte kan förlora i kombination med stenhårt slit i 90 minuter – i alla matcher.

Erik Niva: Skillnaden mellan landslagen är ingen slump

”Ett svenskt landslag får kramp när det gäller och ett annat är bäst när allt avgörs”

En gång är ingen gång och två gånger är en vana?

Fyra gånger är i så fall en följd av nästan 50 års analyserande av antagonistiska muskler och ideomotorisk träning.

Det är ingen slump att ett svenskt landslag får kramp när det gäller medan ett annat är som bäst när allt avgörs.

Dagen efter kvällen före.

En sådan där omställningsdag för att packa ihop, dra vidare och sortera tankar som fortfarande flöt fria. Landslagsbussen navigerade sig fram till Prag, men väl inne på det smått stalinistiska hotellet tog det nästan en halvtimme innan spelarna ens lyckats bemästra hissystemet.

Själv ägnade jag en stor del av dygnet åt att försöka komma lite närmare en mer handfast förklaring till att det här landslaget lyckas med saker som andra inte klarar av.

Hur kan det överhuvudtaget vara möjligt att vända hopplösa kniven-mot-strupen-matcher fyra gånger om?

Slumpkvoten har varit överfull rätt länge nu, och det duger inte heller att nöja sig med att fortsätta skriva om ett ungt och äregirigt gäng sorglösa vinnarskallar.

Efter dramatiken mot Portugal dröjde jag mig kvar lite extra länge, ställde några omriktade frågor – och insåg att det var dags att ringa upp en universitetsexaminerad psykolog med nästan 50 års erfarenhet av mental träning inom idrott.

En vindlande resa från 70-talet

När jag pratade med Håkan Ericson efter Undret i Uherské berättade han om sin mentor, Lars-Eric Uneståhl, och [jobbet de tillsammans har gjort för att truppen ska komma till Tjeckien i rätt mentalt läge.](#)

Väldigt mycket av det förarbetet har kretsats kring att hitta rätt mental balans, att förbereda sig på ett sätt som gör att man växer i pressade lägen snarare än att kvävas av dem. Både Ericson själv och 14 av spelarna har använt så kallad HRV-apparatur – förkortningen står för Heart Rate Variability – för att läsa av sina anspänningsnivåer och förhålla sig till dem. När jag ringer upp Lars-Eric Uneståhl tar han mig igenom en vindlande idrottspsykologisk resa över 1970-talets olympiska spel fram till fotbollens olika mästerskap i dag.

En av hans avgörande insikter kom då han observerade hur 100-meterslöparen Christer Garpenborg floppade i OS 1976. Sprintern ansträngde sig på fel sätt, spände sig och sprang bara långsammare ju hårdare han kämpade.

Ända sedan dess har han kalibrerat sin metod för att nå det han själv kallar "den avspända effektiviteten".

Att prata med Uneståhl är att prata med en akademisk fackman – han refererar till antagonistiska muskler, SMART-modeller, biofeedback och ideomotorisk träning – men det är samtidigt också både tankeväckande och ögonöppnande.

Inget man bestämmer över en natt

Ett svenskt landslag åkte över Atlanten med en självutnämnd ledarskapscoach som någon sorts diffus inspiratör. Knappt halvvägs in i premiärmatchen var de lamstagna av kollektiv kramp.

Ett annat svenskt landslag arbetar konkret och långsiktigt utifrån ovedersägligt underbyggd kompetens. Gång efter gång hämtar de kraft ur källor andra inte ens verkar ha lokaliserat.

Lars-Eric Uneståhl drar sig visserligen för att recensera damlandslaget –han nöjer sig med att säga att han "blev väldigt förvånad" över deras agerande – men reagerar starkt mot villfarelsen om att mental styrka är något man bara bestämmer sig för att aktivera över en natt.

Snarare är det något som tar år att utveckla, något som kräver väl så hård träning som de fysiska och de speltekniska bitarna.

När man väl börjat reagera på sambandet är det slående hur ofta U21-spelarna själva använder sig av fraser som sipprat ner från Uneståhl genom Ericson.

"Tanken styr handlingen", säger den ena. "Vi får inte se några begränsningar", betonar den andra. Just det sistnämnda är en annan central del i mentalitetspaketet.

Det har länge funnits en vedertagen idrottspsykologisk modell som bland annat betonar att målbilder ska vara realistiska. Lars-Eric Uneståhl har modifierat den, bytt ut det realistiska mot det attraktiva. – Ifall man formulerar sina mål utifrån de resurser man har finns risken att målen blir mediokra, avtändande. Jag tror i stället på att börja i andra änden, att skapa sig resurser utifrån sitt mål.

Omöjligt att använda ordet omöjligt

Lite då och då blir Håkan Ericson kritiserad av sina spelare. De tyckte att han varit för avvaktande inför den första kvalmatchen mot Frankrike, och de kände att han varit för defensiv i sin matchplan mot England senast.

Väldigt mycket av det förarbetet har kretsat kring att hitta rätt mental balans, att förbereda sig på ett sätt som gör att man växer i pressade lägen snarare än att kvävas av dem. Både Ericson själv och 14 av spelarna har använt så kallad HRV-apparatur – förkortningen står för Heart Rate Variability – för att läsa av sina anspänningsnivåer och förhålla sig till dem. När jag ringer upp Lars-Eric Uneståhl tar han mig igenom en vindlande idrottspsykologisk resa över 1970-talets olympiska spel fram till fotbollens olika mästerskap i dag.

En av hans avgörande insikter kom då han observerade hur 100-meterslöparen Christer Garpenborg floppade i OS 1976. Sprintern ansträngde sig på fel sätt, spände sig och sprang bara långsammare ju hårdare han kämpade.

Ända sedan dess har han kalibrerat sin metod för att nå det han själv kallar "den avspända effektiviteten".

Att prata med Uneståhl är att prata med en akademisk fackman – han refererar till antagoniska muskler, SMART-modeller, biofeedback och ideomotorisk träning – men det är samtidigt också både tankeväckande och ögonöppnande.

Inget man bestämmer över en natt

Ett svenskt landslag åkte över Atlanten med en självutnämnd ledarskapscoach som någon sorts diffus inspiratör. Knappt halvvägs in i premiärmatchen var de lamslagna av kollektiv kramp.

Ett annat svenskt landslag arbetar konkret och långsiktigt utifrån ovedersägligt underbyggd kompetens. Gång efter gång hämtar de kraft ur källor andra inte ens verkar ha lokaliserat. Lars-Eric Uneståhl drar sig visserligen för att recensera damlandslaget –han nöjer sig med att säga att han "blev väldigt förvånad" över deras agerande – men reagerar starkt mot villfarelsen om att mental styrka är något man bara bestämmer sig för att aktivera över en natt. Snarare är det något som tar år att utveckla, något som kräver väl så hård träning som de fysiska och de speltekniska bitarna.

När man väl börjat reagera på sambandet är det slående hur ofta U21-spelarna själva använder sig av fraser som sipprat ner från Uneståhl genom Ericson.

"Tanken styr handlingen", säger den ena. "Vi får inte se några begränsningar", betonar den andra.

Just det sistnämnda är en annan central del i mentalitetspaketet.

Det har länge funnits en vedertagen idrottspsykologisk modell som bland annat betonar att målbilder ska vara realistiska. Lars-Eric Uneståhl har modifierat den, bytt ut det realistiska mot det attraktiva. – Ifall man formulerar sina mål utifrån de resurser man har finns risken att målen blir mediokra, avtändande. Jag tror i stället på att börja i andra änden, att skapa sig resurser utifrån sitt mål.

Omöjligt att använda ordet omöjligt

Lite då och då blir Håkan Ericson kritiserad av sina spelare. De tyckte att han varit för avvaktande inför den första kvalmatchen mot Frankrike, och de kände att han varit för defensiv i sin matchplan mot England senast.

– Varje gång de reagerar handlar det om att de känner att jag begränsat dem, och varje gång tar jag det till mig. Det är lätt att säga att vi kan vinna EM – men om det ska bli så krävs det att vi jobbat fram en stark och uppriktig tro på att vi verkligen kan göra det.

Kan ni vinna EM?

– Det är både jag och spelarna helt övertygade om. Jag brukar alltid upprepa det Lars-Eric Uneståhl säger till mig: Ordet omöjligt kan omöjligt användas om framtiden.

[Erik Niva](#)

© Aftonbladet