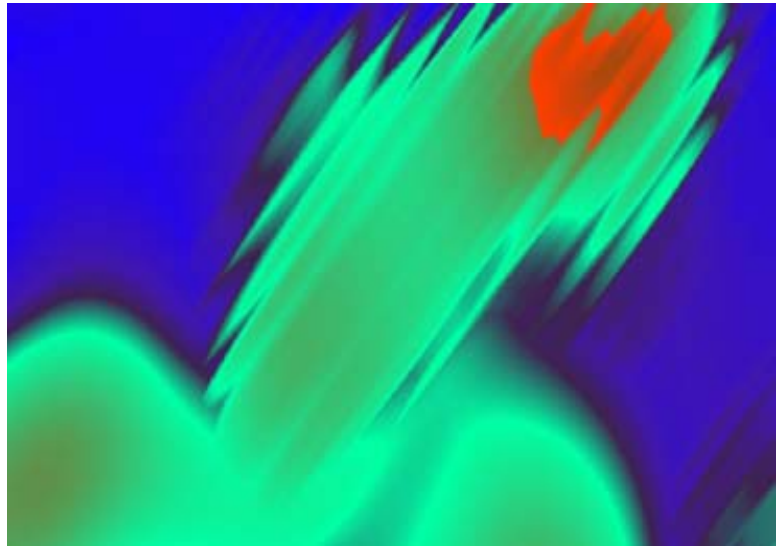


Innebandy är sporten där den subliminala perceptionen är som högst utvecklad.

”Hänger du inte med, är du inte snabb nog”

Allan Simonsen hade lurat det engelska försvaret och med en suverän passning friställde han Michael Laudrup på mittfältet. Alla engelska spelare befann sig på dansk planhalva förutom målvakten Peter Shilton. Laudrup hade fritt fram.



Detta skedde efter något tiotal sekunder av landskampen mellan England och Danmark den 21 september 1983. Det kom som en chock för de 82 000 åskådarna på Wembley stadium. Att den stora gamla imperiemakten England skulle förlora mot det lilla obetydliga Danmark, fanns inte i deras medvetande. Danskarna hade emellertid skaffat sig en situation man sällan får i en landskamp.

Peter Shilton rusade ut mot Laudrup men fintades bort av den då endast 19-årige dansken, som svepte förbi Shilton. Laudrup hade nu tomt mål och var bara en sekund ifrån ett internationellt sensationsgenombrott och dansk hjälte. Han behövde bara lätta in bollen.

- Jag hade för gott om tid. Jag tänkte efter hur jag skulle göra, berättade Laudrup när han tillfrågades om en spelare hinner bli medveten om vad han gör medan han gör det.

Laudrup missade målet. Lite senare blev han emellertid fälld framför det engelska målet och Allan Simonsen satte straffen som gav Danmark vinsten med 1-0.

Denna historia har jag hämtat från den danske författaren och vetenskapsjournalisten Tor Nørretranders bok *Märk Världen*. Boken är matnyttig läsning för den som vill få sina invanda föreställningar eller s.k. sanningar ifrågasatta när det gäller medvetande, information och livets vardagligheter.

Bara 20 procent av straffarna går i mål

Laudrups svar är intressant. Det visar varför vissa situationer är svåra för en fotbolls-, ishockey- eller innebandyspelare. Att komma ensam med målvakten innebär inte ett automatiskt övertag i spelsituationen. Hjärnan har helt enkelt för mycket tid att överväga för många alternativ, vilket i snarare ger målvakten ett visst övertag.

Genom åren har jag tittat på åtskilliga innebandymatcher och jag tycker mig nog ha fått detta fenomen bekräftat. Våldigt ofta ser man situationer där spelare plötsligt blir helt fria med motståndarmålvakten utan att lyckas göra mål. Säkert beror detta på samma fenomen som Laudrup beskrev – för mycket tid att tänka.

Utan att göra anspråk på någon vetenskaplighet har jag också sökt beräkna hur många straffar som lyckas. Detta eftersom jag märkt att förvånansvärt många straffar avvärjs av målvakten. Straffläggning i innebandy ger just spelaren väldigt mycket tid att tänka. Endast ca 20 % av straffarna resulterar i mål enligt min ungefärliga uppskattning. Skulle också tro att vi har ett liknande resultat inom ishockey. Detta bekräftar i så fall också att det är målvakten som har övertaget i just dessa situationer när motståndaren blir medveten om sitt läge. Då misslyckas man också.



Om du skall lyckas med en straff i innebandy, måste det medvetna trängas tillbaka till förmån för det omedvetna.

Men hur kan man då spela utan att tänka eller vara medveten? En innebandyspelare hinner inte medvetet tänka sig för under spelet. Spelet går alltför fort. Om man tar en halv sekund på sig attackerar man genast av motspelare. Bollen, spelarna och planen är olika saker man tvingas ta ställning till. Det finns inte tid till allt detta. Träning ger naturligtvis en möjlighet att reducera behovet att tänka på allt. Då övar man in mönster och färdigheter som ökar snabbheten utan att behöva tänka. Medan en halv sekund i vanliga sammanhang är ganska lång tid. Troligtvis kan du som läser detta räkna ut hur denna mening slutar minst en halv sekund innan den slutar. Men det går inte i innebandy. Människans reaktionstid är normalt bara 0,2-0,3 sekunder. Det går med andra ord inte an att söla om man spelar innebandy eller fotboll för den delen.

En spelare är inte medveten om sin egen tankeprocess

Eftersom bollen och spelarna hela tiden är i rörelse måste spelaren ha sinne för att läsa spelet för att förutsäga och kunna ta ställning till rörelser och accelerationer ett par tre led framåt. Dessutom skall man, om man är duktig, kunna göra det oväntade. Var och en som tittar kan se att det går blixtnabbt, speciellt i innebandy som är det snabbaste lagspelet vi har. Frågan är då om man kan vara medveten om sitt spel medan man spelar.



Det finns en del registrerat i hjärnan, som vi inte vet om.

Michael Laudrup svarade "Nej, det är bara något man gör" i ett danskt tv-program om *Den intuitiva elektronhjärnan*. Så spelare är inte medvetna om vad de gör. Ändå så begriper man att de måste "tänka" på något sätt när de spelar. Det kräver ju något att ha blick för spelet, att kunna slå den smarta passningen, etc. Alltså man måste tänka när man spelar eller hur? Det gör de också fast de inte vet

om det. De är inte medvetna om sin tankeprocess. Hur hänger då detta ihop?

Det finns naturligtvis en del forskning kring detta. Det som ligger närmast till hands att vända sig till, är studier kring subliminal perception (undermedveten uppfattning). I korthet går denna ut på att människan reagerar på stimuleringar som är så snabba att de inte ens når medvetandet. Människan är alltså inte medveten om att ha blivit utsatt för en viss stimulering. Det klassiska undersökningsexemplet är det om biobesökare som utsattes för att man i en film klippte in en bild ett antal gånger om Coca Cola. En bild i en film är så kort att man inte (medvetet) uppfattar den. Ändå visade det sig att besökarna efteråt i klart högre grad köpte Coca Cola än de som inte utsattes för detta försök.

Du vet inte varför du gör som du gör

Detta visar att det finns undermedvetna reaktioner, som styr vårt beteende. Dessa är intressanta för förståelsen av hur man kan spela innebandy eller annat som kräver snabba omedvetna och komplicerade reaktioner, som t.ex. att cykla, simma eller liknande. Man bara gör det, som Laudrup sa. Eller som de australiska forskarna Taylor och McCloskey uttrycker det: *"Nästan alla motoriska reaktioner och många andra motoriska prestationer måste äga rum före en medveten uppfattning av den utlösande stimulus. Dessutom kan det förekomma att en stimulus som har utlöst en motorisk reaktion aldrig hinner åstadkomma en tillräcklig nervcellsaktivering för att uppfattas medvetet."* Alltså, fritt översatt, du vet inte varför du gör som du gör. Du bara gör det.

Enligt vetenskapare tar det en halv sekund att bli medveten. Det innebär att när bollen går blixtnabbt som på ett snöre mellan spelare, är de inte medvetna om hur de gör detta. Så snabbt måste det gå för att man skall lyckas eftersom människans reaktionstid är 0,2 sekunder. Så enkel är matematiken. Det är därför det också är så svårt med straffsituationer. Skall man lyckas där, gäller det alltså att på något sätt tränga undan medvetenheten. Den som kan det har övertaget. Men naturligtvis har bra spelare också ett strategiskt tänkande eller blick för spelet som de använder sig av under spelets gång.

Innebandy är världens snabbaste lagsport. Det är sporten där den subliminala perceptionen är som högst utvecklad. Därför är Svenska Innebandyförbundets devis "Hänger du inte med, är du inte snabb nog" en ganska bra beskrivning av detta.