

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS



Thomas Ravellis klassiska straffräddning mot Rumänien i VM 1994.

Foto: BILDBYRÅN

Psykologin bakom straffsparkar

Holland är sämst bland toppnationerna när det gäller straffläggningar. Det hindrade dem inte att straffa Sverige i EM-kvartsfinalen 2004 och därmed rista ett djupt sår i den svenska folksjälen.

Holländarna hade lärt sin straffläxa. Frågan är nu om Sverige har lärt sin. Risken/chansen - välj själv - är enligt statistiken nämligen en på fyra att det blir en ny strafftävling om vi tar oss vidare från gruppspellet i VM. Idrott och Kunskap åkte till staden Groningen för att träffa världens enda straffsparksforskare och ta del av djupintervjuer med straffskyttarna från EM-dramat.

Tala om att vara nischad. Norrmannen Geir Jordet är ensam om att kunna skriva "Straffläggningsforskare" på sitt visitkort. Arbetsrummet är belamrat med en massa biografier av berömda fotbollsspelare. Alla med små instuckna gula lappar. Det är de avsnitt i böckerna som handlar om straffsparkstävlingar. Jag bläddrar lite i Stuart Pearce biografi "Psycho" och fastnar i meningen "There was no mention of a penalty shoot out".

Det är något alldeles speciellt, för att inte säga magiskt, med straffsparkläggningar. Minns Rumänien -94 och Holland 2004. Det är tio år mellan händelserna. Jag antar att ni, precis som jag, vet exakt var ni befann er vid de här två tillfällena. Sekunderna innan Ravelli sträckte ut sin långa småländska arm och skickade svenska folket till sjunde himlen var mitt - och säkert halva Sveriges - blodtryck av den kalibern att det var läge för en dos....

Stora spelare ofta straffbrännare

När Mellberg blev 2000-talets svar på Staffan Tapper skulle jag inte tackat nej till lite Prozac. Inga liknelser i övrigt, men jag minns var jag befann mig och vad jag kände då Olof Palme mördades och då terrorflygplanen flög in i World Trade Center. Jo visst, vi är rätt många som likt Stuart Pearce skulle kunna ha titeln "Psycho" på våra biografier. Vuxna karlar med olika tröjor som försöker sparka en boll i mål. Så vuxet och distanserat kan man se på saken. Men man kan också ge sig hän och fullständigt hämningslöst slukas upp av denna skräckfilm som kallas straffsparkläggning. Idrottspsykologen Geir Jordet har gått ett steg längre och valt att ägna större delen av sin vakna tid åt straffsparkarnas dramaturgi. Som gammal fotbollsmålvakt förstår jag hans val till hundra procent.

- Jag har studerat straffar i 1,5 år nu. Det har alltid fascinerat mig och jag sitter alltid och hoppas på att det ska bli straffar. Förvånansvärt nog finns det inte någon tidigare forskning gjord trots att straffsparkstävlingar väcker så starka känslor, säger Geir Jordet som dessutom jobbar som mental rådgivare inom fotbollen. Han är också aktuell som författare till boken "Sporty Business".

I ett sådant eldorado av känslor som en straffläggning utgör finns det förstås massor av beteenden att studera för en idrottspsykolog. Är det någon gång ordet press förkroppsligas så är det just vid strafftävlingar. Störst är ofta pressen på de allra främsta megastjärnorna. Och gissa vad spelare som Platini, Maradona, Van Basten, Baggio, Baresi, Beckham och Zlatan har gemensamt. Precis, de har alla missat viktiga eller direkt avgörande straffar i stora mästerskap. Det är förmodligen ingen tillfällighet.

- Det blir alltid ett enormt fokus i media på den som missar avgörande straffen. Och när en superstjärna ska slå en straff blir förstås fokuseringen extra stor. Rent allmänt kan man säga att en straffsparkstävling utgör



Stuart Pearce hade inget till övers för straffläggningar.

Foto: BILDBYRÅN



Även italienaren Baresi har missat straffar...

Foto: BILDBYRÅN

jordmån för ett tillstånd som psykologer brukar kalla "Inlärld hjälplöshet", i det här fallet att man känner sig som ett offer för omständigheterna. Inom psykologin finns den så kallade Avoidance-teorin (undvikande). Klassiska studier har visat att hundar som utsätts för elchocker lär sig att försöka smita ifrån obehaget. Det är också vanligt att fotbollsspelare försöker undvika det obehag som en straffläggning utgör, säger Geir Jordet och tankarna går osökt till ett antal svenska landslagsspelare som hemföll åt "avoidance-beteendet" inför strafftävlingen mot Holland i EM-kvartsfinalen och avstod från att skjuta. Det fanns, menar han, fler psykologiska beteenden i de båda lagen som kan ha påverkat utgången. Analyserna från Sverige-Holland dramat baserar sig bland annat på intervjuer med åtta straffskyttar från de båda länderna samt bägge målvakterna. Intervjuerna genomfördes ett halvt till ett år efter EM-turneringen och innefattar såväl "superstjärnor" som "mindre kända" landslagsspelare. Förutom djupintervjuerna, som pågick i minst en timma och ibland längre, har Geir Jordet också gjort ingående granskningar av TV-sändningarna från straffdramat. Han förklarar att hans intresse mest riktar sig mot det som sker mellan straffarna. Något som inte alltid låter sig göras i TV som i regel mest visar spelarnas sista steg mot bollen.

Straffarnas fem faser

Innan vi går in på händelserna från matchen berättar Geir om de fem faser han identifierat i samband med straffsparkstävlingar.

I korthet ser de ut på följande sätt:

Fas 1: Tiden direkt efter att matchen blåsts av och till dess spelarna vandrar in i mittcirkeln

Fas 2: Den tid spelarna befinner sig inne i mittcirkeln innan de går ut för att skjuta sin straff

Fas 3: The walk. Promenaden från mittcirkeln fram till straffpunkten.

Fas 4: Vid straffpunkten.

Fas 5: Tiden efter straffskottet

Jag kan inte hjälpa det, men osökt dyker den ökände boxningspromotorn Don Kings ordtirad upp i min hjärna: "He's walked the walk. He's talked the talk. Now he's go't to proof himself." Fas 3, the walk, är ingen lek. Ska "The walk" helst ta lång eller kort tid, vad säger forskningen?

- Man skulle kunna tro att det är negativt att "The walk" tar lång tid, att man hinner börja tänka en massa ovidkommande tankar. Men det finns inget i resultatet som tyder på att så skulle vara fallet.

Däremot, betonar Geir Jordet, är tidsaspekten viktig i nästa fas - vid själva straffpunkten. Då har det visat sig vara sämre att ta kort tid på sig.

- Ja, effektiviteten blir sämre om förberedelsestiden innan straffskottet är kort. Det skiljer drygt sju procent i effektivitet om man jämför straffläggningsskyttar som förbereder sig snabbt med dom som förbereder sig under längre tid. För många blir stresspåslaget så högt att det känns viktigare att snabbt komma bort från situationen än att förbereda sig optimalt, säger Geir Jordet.

En fotbollsspelare kan i princip använda sig av två varianter sekunderna innan det är dags att skjuta en straffspark. Det ena är att gå baklänges tillbaka och hela tiden titta mot målet eller målvakten. Vid den andra varianten läggs bollen upp, spelaren vänder ryggen mot målvakten och går några steg tillbaka, vänder sig om, tar sats och skjuter.

- Det senare sättet handlar återigen - medvetet eller omedvetet - om att undvika obehaget, kanske att bli psykad av målvakten till exempel. Här är inte resultaten lika tydliga, men tendensen tycks vara att de som agerar på det sättet missar mer. Det finns också en tendens att de som sneglar med blicken mot domaren eller undviker att titta på målvakten gör färre mål, säger Geir Jordet.

Men inga regler utan undantag. En spelare som Alan Shearer vänder till exempel alltid ryggen mot målvakten och sneglar mot domaren. Men han gör det medvetet. Det är en del av hans koncentrationsakt, en slags ritual. Han gör det alltså inte av rädsla för att se målvakten i ögonen eller för att vända ryggen åt en stressfylld situation.

Holländarna pratar - svenskarna är tysta

Vi backar tiden till den.....2004. Domaren Har precis blåst av förlängningen av EM-kvartsfinalen mellan Sverige och Holland. Att Fredrik Ljungbergs skott tog i insidan av stolpen med... minuter kvar att spela är historia. Nu är det straffläggning och alla vet - eller borde åtminstone veta - vad som gäller. Spelarna befinner sig i fas 1 med Geir Jordets terminologi. Efter lite sportdryck och småsnack vandrar de en efter en in i fas 2.

- Vad man kan se där är att samtliga holländska spelare står upp, och de håller också om varandra. De står närmare målet de ska skjuta på än svenskarna och deras kroppshållning är offensivare. Det svenska laget står mer utspritt i mittcirkeln. Några pratar med varandra, men det är relativt tyst.

Vad är din analys kring det som sedan händer när strafftävlingen kommer igång?

- En reflektion är att samtliga svenska spelare, utom en, sitter ned i gräset. Det holländska laget är mer offensivt och aggressivt i sin utstrålning. Ruud van Nistelrooy vrålar till exempel ut sin glädje mot den holländska publiken efter att ha gjort mål och springer sedan jublande mot Van den Saar. Ett sådant beteende kan skapa en offensivare stämning i ett lag jämfört med om man pustar ut som av lättnad, vilket många gör. Nistelrooy var förste straffskytt och angav med sitt sätt tonen. På Tv-bilderna från matchen ser man att det endast är Kim Källström av de svenska spelarna som jublar efter sitt mål. Christian Wilhelmson och Fredrik Ljungberg känner mer lättnad och andas ut.

I den enormt pressande situation som en straffläggning utgör kan medspelarna utgöra ett psykologiskt stöd. Men det paradoxala är att de samtidigt utgör en del av grunden till stressen. Det är ju just lagkompisarna och förstås även alla supportrar (Sverige-Holland sågs av 40 procent av befolkningen i bägge länderna) som man inte vill svika.

- Under djupintervjuerna berättade flera av spelarna att de varit nervösa för att de skulle synas i TV att deras ben skakade. En av dem skattade stressen som en 10:a på den skala vi använde. Det betyder i klartext "Den mest stressfyllda erfarenheten i livet så här långt".

Målvaktens psykningar ett vapen



...liksom Staffan Tapper, vars liv förändrades av den polske målvakten Jan Tomaszewski den 26 juni 1974.

Foto: BILDBYRÅN

Bästa och sämsta strafftävlingnationerna

1) Tyskland Fem straffläggningar varav 4 vunna
1 förlorad ger 80 procent vinster (målskillnad i strafftävlingarna: 22-2)

8) England Fem straffläggningar varav 1 vunnit och 4 förlorade 20 procent vinster (målskillnad 22-7)

9) Italien Fem straffläggningar varav 1 vunnit och 4 förlorade 20 procent vinster (målskillnad 19-9)

10) Holland Fem straffläggningar varav 1 vunnit och 4 förlorade 20 procent vinster (målskillnad 16-8)

Straffakta:

Så här många procent av straffarna går i mål i mästerskapens strafftävlingar:

-**VM** - 71,2 procent

-**Copa America** 82,7 procent

-**EM** - 84,6 procent

-**Totalt genomsnitt** - 78,9 procent

-Genomsnittet är högre för straffar under ordinarie tid. Två tänkbara förklaringar är: A) endast de bästa skyttarna får skjuta B) Mindre pressande

Och här är de säkraste kategorierna spelare:

-**Anfallsspelare** - 83,1 procent

-**Mittfältare** - 79,6 procent

-**Försvarsspelare** - 73,6 procent

Hårda eller lösa straffar?

-Statistiken visar att "lagom" är bäst

-Stenhårda straffar har 10-20 percents sämre precision jämfört med lösare

Att mentala faktorer är minst lika viktiga som de fotbollstekniska när det kommer till straffavgöranden skriver säkert de flesta under på. I ett sådant läge kan psykningar vara ett vapen i den mentala kampen mellan straffskytten och målvakten. Geir Jordet har gjort en intressant reflektion.

- I samtliga av de fem senaste straffävlingarna i VM, EM och Champions League har det lag vunnit där målvakten aktivt psykat motståndarnas straffläggare. Lagen med de "snälla" målvakterna förlorade i samtliga fall. Jag tror knappast att det är någon tillfällighet, men vill betona att det är en iakttagelse som ligger utanför mina presenterade forskningsdata.

Bland vinnarna märks till exempel Hollands "psykmålvakt" Edwin van Der Sar som vid flera tillfällen var framme och psykade de svenska skyttarna i EM-kvartsfinalen.

- Som straffskytt gäller det att kunna hantera pressen och olika störningsmoment. Precis som golfspelare och skyttar måste man klara att bibehålla precisionen, men i lagbollspelet tillkommer ju dessutom aktiva psykningar från motståndare och fans. Jag tror att det här är något man måste börja träna på i tid och efter bästa förmåga simulera de verkliga förhållandena.

De holländska spelarna hade de egna fansen bakom målet där straffläggningen avgjordes. Normalt faktiskt en faktor som är negativ om man ser till statistiken. En tänkbar förklaring till fenomenet är att den tilläggsspänning som adderas av alla förväntansfulla supportrar helt enkelt blir för mycket. Droppen som får bågaren att rinna över. I normalfallet visar forskningen annars att andelen hemmavinster ligger mellan 57-80 procent. En studie över NHL-matcher slår också fast hemmaplansfördelen, med ett undantag. I de sista avgörande matcherna under slutspelet, då en hel matchserie kan avgöras, förlorar hemmalaget oftare än de vinner. Det tycks med andra ord som att hemmaplan är bra under "normala" omständigheter, men inte under de exceptionella.

Och en straffläggning är utan tvivel en exceptionell händelse för alla inblandade. Alla fallskärmar är slut. Tvekampen pågår till det bittra slutet. Hollands U-20 landslag förlorade till exempel efter 20! straffar i VM-kvartsfinalen mot Nigeria. En smärtsam händelse som slogs upp stort i holländsk media och spädde på ryktet om Holland som en usel straffläggning-nation.

Inbyggd i straffävlingarnas grymma dramaturgi ligger ju det faktum att någon till slut måste missa. I matchen Sverige-Holland fanns det tre "syndabocker", däribland Zlatan. Men det var som bekant en annan spelare som fick ta emot en hel nations koncentrerade ångest. Olof Mellberg, lagkaptenen.

- Här fanns det också en skillnad mellan lagen. När Ajaxstjärnan Cocu missar sin straff fångas han snabbt in av sina medspelare i mittcirkeln och tröstas. När Olof Mellberg sänker sitt huvud och börjar gå står lagkompisarna visserligen och håller om varandra. Men den som bäst behöver lagkänslan just då, Olof Mellberg får gå ensam tillbaka.

Ja, Olof Mellberg får ensam företa sin Golgatavandring. Ingen i det svenska laget möter upp eller klappar om honom. Han är ensam. Dead man walking.

Kvartsfinalen Sverige-Holland EM 2004. Ett drama i fem faser:

Fas 1) Spelarna får information om vem som ska skjuta när.

Anspänningen, eller i vissa fall till och med ångesten, är hög. I Geir Jordets intervjuer med de holländska och svenska spelarna framkommer att det i bägge lagen här fanns spelare som avstod från att skjuta sin straffspark. Viss förvirring uppstod också på grund av att skyttarnas ordningsföljd inte var fastställd på förhand.

"Några av spelarna tackade nej, så vi blev tvungna att ändra de beslut vi tagit."

Fas 2 - Mittcirkeln

I mittcirkeln fokuserade flera av spelarna mer på utfallet av de pågående straffarna, än på den egna kommande straffsparken. Ångesten var mycket utbredd och hög vid denna tidpunkt. I ett av lagen pratade man mycket sinsemellan, i det andra var det nästan helt tyst.

"Vi pratade nästan ingenting med varandra under straffläggningen. Jag sa inget till mina medspelare, och dom sa inget till mig".

Fas 3 - the walk

Spelarna fokuserar mer på sitt eget skott här. "Många tankar här", säger en av skyttarna.

Fas 4 - Vid straffpunkten

Här var det färre spelare som kände ångest. De flesta var helt koncentrerade på sin straffspark. Flera rapporterade om intensiva koncentrationstillstånd, liknande det som i psykologilitteraturen ofta kallas "Flow".

"När jag sprang emot bollen hörde jag varken publiken eller något annat. Det var som i en film. Fullständigt tyst."

Fas 5 - efter straffen

Några var glada, men flera mer lättade över att de var färdiga, att de hade gjort mål. "... och sedan kände jag bara lättnad efter att jag gjort mål. Inte glädje, mer aaah (andas ut).



Foto: BILDBYRÅN