

KULTUR-SKRED

udløste fokus på det mentale

Træning af det mentale har længe været kendt blandt ungdommen i SIF. Nu arbejder også A-truppen målrettet med at styrke det fodbold, der spilles mellem ørerne.

Jesper Stüker var ked af det sidste sommer ...

Jo, nok sved den tabte pokalfinale stadig, og som om det ikke var tilstrækkeligt med sten i skoen på en ambitiøs sportschef, så var der jo også det med nedrykningen. Men det var i virkeligheden heller ikke det, der gjorde mest ondt på den erfarne fodboldleder.

Næh, det dybereliggende problem og det, der for alvor bekymrede Jesper Stüker, var, at kulturen i A-truppen var under forandring. Og det var ikke til det bedre.

- Kulturen skred i tiden omkring nedrykningen. Jeg oplevede en drejning væk fra holdet som det bærende. For mange begyndte at fokusere på sig selv. Der var interne spændinger i truppen, og nogle trak i den forkerte retning. Det var ødelæggende for helheden, og man kunne se det, når vi spillede kamp, husker Jesper Stüker.

Klubben styrer efter begreberne overskud, format og vilje. Men det var egen-

skaber, Jesper Stüker spejdede langt efter i sommeren 2018.

- Vi kommer jo på stadion for at se de værdier foldet ud på vores fineste scene. Men nu var der ting, som skar i øjnene på mig, og som jeg var ked af at iagttage, siger Jesper Stüker.

Skiftet på cheftrenerposten, hvor SIF sagde farvel til Peter Sørensen og goddag til Michael Hansen, blev det mulighedsvindue, Jesper Stüker havde brug for.

- Trænerskiftet gav os chancen for at gøre noget anderledes. Michael er meget åben og innovativ, når det kommer til det her område, blandt andet er han selv i gang med en lederuddannelse, forklarer Jesper Stüker.

Et skridt af gangen

Sammen med trænerteamet og mentaltræner Jane Meyer-Zeuthen lagde Jesper Stüker en plan for, hvordan spillerne i A-truppen kunne styrke sig på det mentale plan.



- Spillerne har været med til at skabe en ny kultur, hvor man giver mere af sig selv, siger Jesper Stüker. Her en situation fra forårspremieren mod Roskilde, hvor spillerne midt i 1. halvleg samledes i forbindelse med skadesbehandling af en Roskilde-spiller for at få styr på aftalerne. Foto: Morten Kjær.

- Vi havde blandt andet besøg af konsulenter, der ved noget om high performance teams. Vi talte om kommunikation og samarbejde, vi havde videoseancer, og vi lavede gruppearbejde. Vi tog det skridt for skridt, så truppen ikke blev væltet bagover af alt det nye, forklarer Jesper Stüker.

Hen over vinteren og under træningslejren i Tyrkiet fortsatte arbejdet med blandt andet at lave individuelle udviklingsplaner, hvor

den enkelte spiller definerer målene for sig selv. I dag er det normalt, at spillerne begynder på den mentale træning før den egentlige træning i stedet for at spille PlayStation eller drikke kaffe.

- Spillerne har været med på at skabe en ny kultur, hvor man giver mere af sig selv, og hvor det er okay at have længere arbejdsdage for at styrke den del af sig selv. For de unge har det været helt naturligt, de er også vant til det fra ungdomsafdelingen. Men jeg synes også, de ældre i truppen er gået godt ind i det og har taget det til sig. Flere har tydeligvis ændret adfærd, og det har betydet, at deres talent bliver foldet bedre ud, konstaterer sportschefen.

SIF's sportschef, Jesper Stüker, oplevede at kulturen i førsteholdstruppen skred i foråret. Med trænerskiftet til Michael Hansen blev der mulighed for at forandre tingene, bl.a. ved at have fokus på mental træning. Foto: Thomas Juul/Juul Fotografi.