

Vikten av närtid

Det är naturligt för oss människor att lägga stor vikt vid det som hänt i närtid. Om du är back i fotboll, ishockey eller innebandy och blir tunnlad av en forward – synnerligen pinsamt såklart – är det naturligt att du kommer att anstränga dig ordentligt för att i alla fall inte bli tunnlad igen! Detta beteende går igen i andra delar av idrotten också; vann du senaste matchen känner du dig bra, förlorade du känner du dig antagligen sämre.

Om två lag är relativt jämbördiga är det omöjligt att veta före matchen hur resultatet kommer att bli. Om du vet att ditt lag kommer att vinna vissa matcher och förlora andra handlar allting om att få så god chans som möjligt att vinna. Stor chans att vinna ger fler vinster över hela säsongen, vilket ger titlar.

Samma resonemang fungerar på enskilda spelsituationer, som till exempel en-mot-en. Om du i varje spelsituation spelar bättre i snitt än en annan spelare, så är du helt enkelt bättre än den andra spelaren.

Göra rätt, få rätt resultat

När du utövar din idrott gör du alltid en mängd olika val. En del val blir bra och andra blir mindre bra. När du fattar dina beslut så vet du inte vad resultatet blir. Det är då, från ditt perspektiv, delvis slumpen som avgör. Därför kan varje beslut hamna i en av följande kategorier:

Du kan göra »rätt« val och få »rätt« resultat. Detta är lätt att hantera.

Exempel: du valde rätt taktik och laget vann matchen!

Du kan göra »fel« val och få »fel« resultat. Detta är också relativt lätt att hantera.

Exempel: när du väljer att dribbla som siste man (vilket du aldrig gör annars), tappar bollen/pucken och det blir mål bakåt. »Det där gör du inte om«, liksom.

Du kan göra »rätt« val, men ändå få »fel« resultat. Det är svårare att förhålla sig till situationer när du gjorde vad du trodde var rätt, men där utfallet ändå blev fel. Exempel: du har valt rätt taktik, laget spelar som det bättre laget, men av någon anledning förlorar ni. Ska du då ändra taktik?

Du kan göra »fel« val och få »rätt« resultat. Det är även svårt att vara självkritisk när resultatet går din väg. Exempel: ni är det klart sämre laget i matchen, men ovanliga situationer och tillfälligheter gör att ni ändå vinner. Det är då lätt att fastna i resonemang i riktningen »det gick ju bra, vi måste ju gjort rätt!«

Det är mycket viktigt att du inser att dessa kategorier finns. De är nödvändiga för att kunna använda och förstå både statistik och vetenskap.

Du vill ju spela med den strategi som ger dig och laget störst chans att vinna!

Slumpen kommer att göra att det ibland kommer att gå bättre än du och laget förtjänat, ibland sämre. Byt strategi om du har anledning att tro att den befintliga strategin är sämre, inte bara för att två »stolpe ut« i förra matchen gjorde att laget förlorade.

	Fel resultat	Rätt resultat
Göra rätt	Ha tålamod! Resultaten kommer	Välförtjänt framgång
Göra fel	Gör förändringar	Du hade tur! Våga ändra något

Figur 1. Val och resultat