

Fotbollens psykologi

Av Anders Nilsson och Johan Jarnestad



KOGNITIVA FÖRMÅGOR

Elitfotbollsspelare har på gruppnivå bättre planeringsförmåga, arbetsminne och exekutiva funktioner än genomsnittet.

KOGNITIV FLEXIBILITET

Särskilt viktig tycks den exekutiva funktionen kognitiv flexibilitet vara. Det är förmågan att hantera flera parallella modeller av verkligheten i huvudet samtidigt. Där avviker elitfotbollsspelare mest från andra människor, vilket gör dem bra på att:

- Planera för flera olika handlingsalternativ samtidigt

- Utvärdera alternativ och välja det mest fördelaktiga

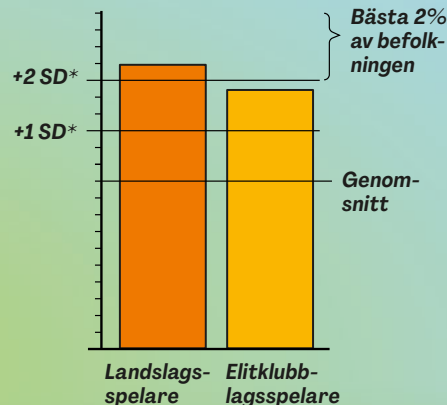
- Snabbt byta handlingsalternativ när verkligheten förändras.



KLART ÖVER GENOMSNITT

Elitfotbollsspelare presterar i snitt cirka två standardavvikelser, SD, över genomsnittet i test av kognitiv flexibilitet, enligt en studie från 2020.

Att ligga 2 SD över snittet innebär att man presterar bättre än cirka 98 procent av befolkningen. Spelare på landslagsnivå var något bättre än spelare på elitklubbnivå.



PERSONLIGHET

Elitidrottare har på gruppnivå visat sig vara mer öppna och samvetsgranna än andra, samt mindre neurotiska, i personlighetstester enligt den så kallade femfaktorsmodellen.

ELITIDROTTARE = X

	Samvetsgrannhet	Öppenhet för nya erfarenheter	Neuroticism
Över	X	X	
Befolkningen i genomsnitt			
Under			X

Samvetsgrannhet innebär att man är noggrann, ansvarsfull, disciplinerad och målinriktad.

Att elitidrottare är mer öppna för att testa nya utmaningar och mindre neurotiska på gruppnivå, kan vara kopplat till att det är en fördel att vilja testa nya möjligheter i spel och strategi, samt att inte bli negativt påverkad av stress.

Källa och faktakoll: Predrag Petrovic, forskare i klinisk neurovetenskap vid Karolinska institutet och överläkare vid Norra Stockholms psykiatri. Källa diagram: Vestbert et al, *Scientific report* 2020.