



Brann-profilen åpner opp: Er fryktelig nervøs før hver eneste kamp

Mathias Rasmussen har det meste: Blikk for spillet, fin teknikk, målteft, kreativitet. Og veldig mye nerver.

Av Mads Bøyum og Jannica Luoto (foto)

Publisert: I går 20:05

Mathias Rasmussen var bare 16 år da han debuterte i Eliteserien.

Nå er han 25 og småbarnsfar, men fremdeles venter han på det endelige gjennombruddet på norsk toppnivå.

– Det er jeg helt enig i, sier Rasmussen til BTs premiss.

Kanskje kommer det i år. Rasmussen var årets spiller både [her](#) og [der](#) i Obosligaen i fjor.



Rasmussen som 18-åring for Start mot Rosenborg. FOTO: TOR ERIK SCHRØDER / NTB

Nervøsiteten

Han pøste inn mål, han skapte sjanser, han var sabla god, som de ville sagt hjemme i Lyngdal.



Lokal hjelp ga strøm til Ukraina: Slik fikk de sendt av gårde 100 aggregater

Men på tross av alt dette rammes Mathias Rasmussen hver gang han skal spille fotballkamp. Da kommer ubehaget. Usikkerheten.

- Jeg er fortsatt veldig nervøs før hver kamp, sier han.
- Klarer jeg å prestere? Kommer det til å gå bra? Jeg er alltid usikker.

Mange spillere kjenner på spenning. Rasmussen er tydelig på at han preges langt mer enn de andre i garderoben.



Her venter Mathias Rasmussen på at søndagens kamp mot Sogndal skal starte. I denne fasen er han nervøs.

Metoden

Heldigvis for ham, kanskje også for supporterne, slipper nervositeten når fotballen faktisk skal spilles. Det kan gi seg på vei ut på banen, under Nystemten, når dommeren blåser i fløyten.

– I Start jobbet jeg med en mentaltrener. Vi fant sammen ut at det beste for meg var ikke å tenke på kampen som ventet. I så lang tid som det lot seg gjøre.



Hilde Nævestad og Mathias Rasmussen jobbet sammen da sistnevnte gikk på videregående. Her har de møttes igjen et par år senere. FOTO: PRIVAT

Mentaltreneren heter Hilde Nævestad. Rasmussen forteller om et viktig samarbeid. Samtaler med Nævestad gjorde ham bedre til å utsette «problemet».

Til å takle det.

– Det gjaldt bare å klare seg til kampstart, sier Rasmussen.

– Ja?

– Noen ganger gjør nervøsiteten at jeg kan virke trøtt i garderoben. Men det er jeg ikke. Bare nervøs.



2022 var et år å huske på banen. 2023 et år å huske i livet. Da kom lille Milo.

Mentaltreneren

Mentaltrener Nævestad husker Rasmussen som 16–17-åring. De begynte å jobbe sammen da han gikk på videregående.

ANNONSE

– Han hadde høye skuldre. Spenningen hemmet ham, sier Nævestad.

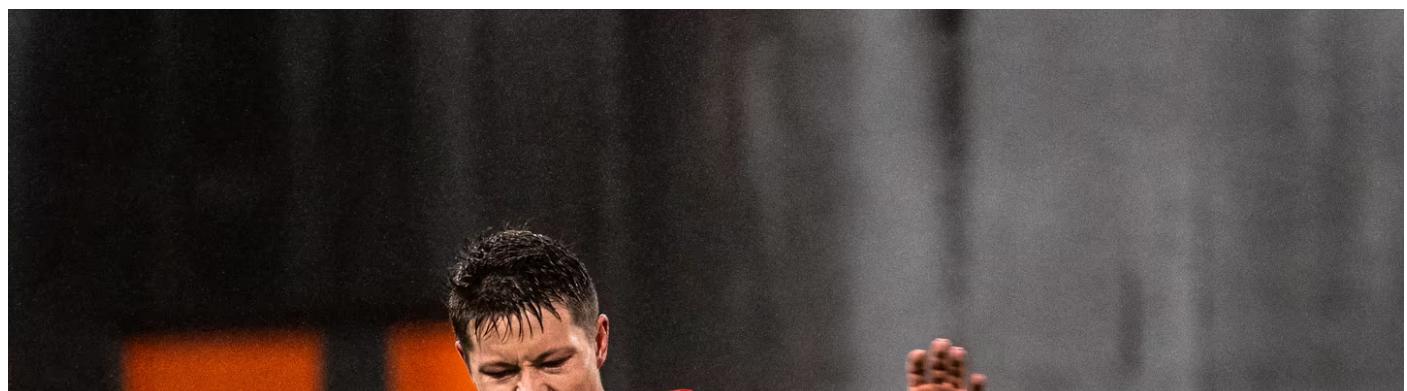
Fotballtalentet hadde flyttet fra lille Lyngdal til hybel i Kristiansand. En stor overgang i enhvers liv. På toppen kom presset fra fotballen.

– Det finnes utrolig mange taktiske, tekniske og fysiske talenter. Men til syvende og sist må man også takle press, sier Nævestad.

Det jobbet de med, de to.

Om teknikkene Rasmussen bruker den dag i dag, sier Nævestad:

– Det handler om å tåle følelsen av nervøsitet og bruke den konstruktivt. Mathias fikk et mentalt verktøy som på et vis fungerer.





Rasmussen benytter seg av mentale verktøy for å takle nervøsiteten.

Fordelen

Hele livet har nervøsiteten vært der, sier Rasmussen.

Han gleder seg ikke til å våkne på kampdag.

Fremdeles er han lite glad i å varme opp til kamper.

Om man kan se det på ham, vet han ikke, men hvis du kaster et blikk på ham en halvtime før avspark: Han har det antakelig ikke så behagelig.

Det behøver ikke bare være uheldig, tror han.

– Noen kan slite med å finne det rette tenningsnivået. Jeg gjør ikke det. Det tror jeg har med at jeg er konstant nervøs.

Brann-lagets utvikling og naturlige selvtillit gir ham en trygghet. Rasmussen sier han vet at de andre er *på*, han må bare være det selv.





Samboeren Sille er den viktigste medspilleren
utenfor banen.

Suksessårsakene

Rasmussen lister opp konkrete grunner til at 2022-sesongen ble så god for ham.

- 1 Han ble plassert høyere i banen enn før. Det satte ham i posisjon til å score, legge opp til mål og være kreativ i farlige områder.
- 2 Relasjonene i Brann-laget sitter på begge sider. Rasmussen kombinerer fint med høyrebacken og høyrekanten, mens venstresidens herjinger gjør at han kommer seg opp i boksen og avslutningsposisjoner.
- 3 Branns aggressive press gjorde at de ofte vant ballen høyt i banen, nær motstanderens mål.

– Det er spillere på laget som imponerer meg hele tiden. Folk som viser sult og er uredde. Det synes jeg lover godt for Brann, sier Rasmussen.



Da Milo Falck Rasmussen skulle bli født dro pappa hjem fra treningsleir før resten av Brann-laget. Mamma Sille Olivia Valeur Falck smiler stolt.

Det nye livet

Til årets sesongstart går han med en ny dimensjon. Rasmussen og samboeren Sille er blitt foreldre til Milo.



ANNONSE

– Han er utrolig snill, lite urolig. Jeg synes det går veldig fint, sier Rasmussen.

Han prøver å hjelpe til etter beste evne, støtte kjæresten, men når alvoret begynner kan det hende han trekker seg tilbake til et eget soverom.

Alene med kampnervene, til det beste for Brann.

Om han har vunnet eller tapt, kommer han hjem til noe meningsfylt. Kanskje en kommende fotballspiller.

– Jeg prøver jo å dra litt ekstra i venstrefoten hans, spørker pappa Rasmussen om babyen.

Publisert: 9. april 2023 20:05

SK Brann

Mest lest akkurat nå

E16: Her starter køen nå

09. APRIL

Livet er forandret før årets sesong. – Det går veldig fint.

09. APRIL

– Jeg fikk litt sjokk da jeg så hva som lå ute på skjæret

09. APRIL

– De verste minuttene i mitt liv

09. APRIL

Flere artikler

Han var sentral i Branns seier. Nå reiser han hjem for å bli far.

09. FEBRUAR

Marius (19) imponerte. Horneland ber ham lære av én situasjon.

23. MARS

Bergensmusikeren var på vei mot stupet: – Lenge skjønte jeg ikke hvor alvorlig avhengigheten var

05. MARS

Alt pekte oppover før knekken: – Ganske dritt

05. APRIL

Tankegangen kom fra en gammel Brann-helt. Nå lærer han den videre.

06. APRIL

KONTAKTINFORMASJON TIPS OSS

Sjefredaktør: Frøy

Tipstelefon: 02211

SKRIV INNLEGG

Slik får du

KUNDESIDER

Personvernpolicy

Gudbrandsen
Politisk redaktør: Eirin Eikefjord
Nyhetsredaktør: Trond Olav Skrunes
Kulturredaktør: Jens Kihl
Utviklingsredaktør: Eivind Hjertholm
Fiskerud
Redaksjonssjef: Liv Skotheim

Daglig leder: Mari-Marthe Aamold
Vakthavende: nyhetsweb@bt.no

Adresse:
*Lars Hilles gate 30
/ Odd Frantzens
plass 5, 5008
Bergen*

E-post: 2211@bt.no
Send oss bilder og video: 2211.no
Bergens Tidende arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk.



meningene dine i
BT
RSS
Nyheter
Lokalt
Utenriks



© Bergens
Tidende

00

00

© Bergens
Tidende

Bergens Tidende er en del av Schibsted. Schibsted er ansvarlig for dine data på denne siden. [Les mer](#)

Schibsted