



Mental träning Adolfsbergs IK – P2011

Övergripande mål med mental träning

Att stärka spelarna att må bra, utvecklas och öka prestation över tid.

Mental träning

Mental träning är en systematiskt och långsiktig träning av mentala processer för att må och fungera bättre. Det handlar om att bli medveten om sina tankar, känslor och reaktioner och kunna hantera dem på ett funktionellt och hjälpsamt sätt. Exempelvis kunna fokusera på beteenden som ökar prestation utan att bli hindrad av känslomässiga reaktioner.

Effekter av mental träning

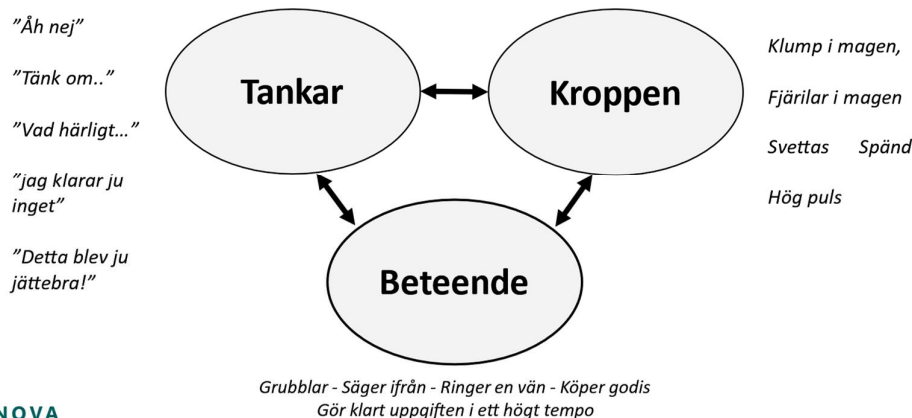
- Ökad självkänsla
- Ökad förmåga att hantera yttre och inre stress.
- Ökat fokus och prestation

Mental träning – inte bara ett individuellt ansvar

Mental träning är inte bara något som spelaren själv gör. Laget, tränare och föräldrar påverkar spelarens förmåga att hantera känslor och kunna prestera på plan. Känsloreglering skapas och tränas tillsammans med andra. Mental träning ökar därmed både din egen och andras prestation.

Vad är en känsloupplevelse?

Våra känsloupplevelser består av:





Känslskola

Känslor är kroppens guider för vad som skulle vara bra att göra i en viss situation. Ibland signalerar känslorna rätt och ibland blir det falsklarm. Något som visat sig vara effektivt när det kommer till känsloreglering är att kunna sätta ord på vad man upplever. Här kommer en lista på grundkänslorna och vad de vanligtvis signalerar.

Känsla	Funktion	Impuls
Rädsla	Styr uppmärksamhet mot hot, förhindra att något skadar oss fysiskt/relationellt	Fight, flight, freeze.
Ilska	Vilja att ta sig an ett problem. Ex. Försvara sig/någon annan, förhindra attack	Attack, försvar
Ledsenhet	Skapa eftertanke och ny riktning.	Dra sig undan, gråta, grubbla, bli passiv
Avsky	Skydda mot något potentiellt farligt	Dra sig undan något som kan vara skadligt. Ex. ormar, eller moraliskt motbjudande handlingar.
Skam	Följa normer, stoppa negativa beteenden hos sig själv. Minska överdrivet risktagande.	Avbryta det man gör, gömma sig
Avsmak/Äckel	Skydda sig från fara	Kväljningar, spotta ut, kräkas
Förvåning	Hålla oss vaksamma på ny information. Omvärdera, ompröva	Stanna upp och fundera
Glädje	Vila, avslappning, välbefinnande	Fortsätta och hålla kvar
Nyfikenhet/ intresse	Närma sig, utforska nytt, något som känns viktigt, ger välbehag. hjälper till att behålla nyfikenheten.	Undersöka, pröva



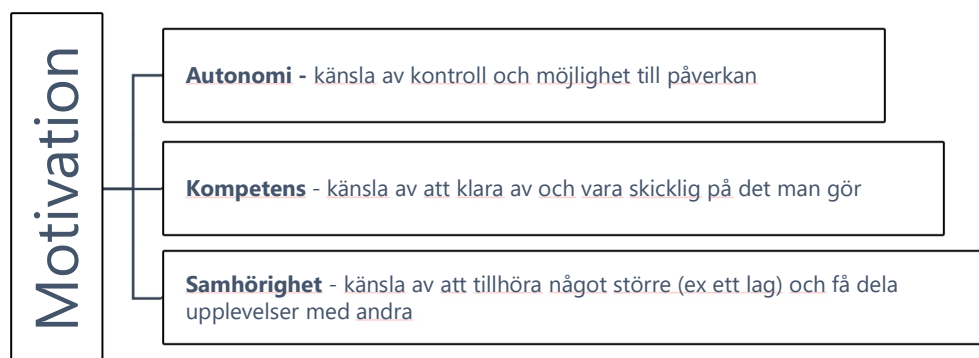
Inlärningspsykologi

Vi lär oss av de konsekvenser som uppstår när vi agerar. Vi kommer fortsätta med det som har positiv effekt (på kort sikt) och sluta med det som har negativ effekt (på kort sikt). Ex. om någon klagar på mig när jag testat något nytt, kommer jag låta bli att testa nytt i framtiden. Om någon uppmuntrar mig att försöka igen, kommer jag troligen våga göra det nästa gång också. Instruktioner (aktiverare) har 20% effekt på hur vi agerar, konsekvenserna 80%.

A Aktiverare (20%)	B Beteende	C Konsekvens (80%)
Omständigheter och triggers → Något får dig att stanna upp och reagera	Du agerar på din reaktion. Vanligtvis för att minska obehag och öka välbegag	<p><i>Kortsiktiga</i> konsekvenser (detta styr vanligtvis framtida beteenden i liknande situationer)</p> <p><i>Långsiktiga</i> konsekvenser och följdverkningar</p>

Motivation

Att påverka motivation är en del i den mentala träningen. Motivation handlar om att ha en inre känsla av att vilja utföra vissa handlingar. Det är ett känslotillstånd som varierar över tid och som påverkas av flera olika faktorer. Det går inte att kräva motivation av någon, men det går att påverka den. Motivation uppstår ofta när vi har en tydlig målbild av önskat läge och känner tilltro till att klara av att ta oss dit. Det uppstår också när vi märker att vi klarar av att genomföra något, att vi lär oss nytt och ser att vi utvecklas. Det finns några delar som framkallar motivation lite extra och som beskrivs i Self-Determination-Theory.





Information och tips till dig som förälder

Undvik fokus på resultatmål

Under tävling är ofta målet att vinna. Men om fokus på resultat blir för stort både under träning och match är risken att det påverkar spelaren och laget på ett negativt sätt. Trots att spelaren får till ett skickligt spel och agerar på ett effektivt sätt kan ändå resultatet inte blir det önskade. Att enbart sätta och utvärdera resultatmål kan därför ha motsatt effekt på motivation och prestation över tid. Risken är att spelaren väljer att sluta eller agerar på ett sätt som får andra att sluta. Dessutom finns det många faktorer som spelarna själva inte kan påverka i stunden, som påverkar resultatet. Exempelvis motståndarlagets nivå.

Resultatmål	
Fördelar	Nackdelar
Ett snabbt sätt att veta lagets nivå jämfört med andra	Varje misstag väger mycket
Det känns bra när man vinner. Det ger snabb belöning.	Ger inte information om vad man kan göra annorlunda för att utvecklas
Enkelt och tydligt sätt att utvärdera	Misslyckande ökar risk att du vågar mindre och därmed lär dig mindre
	Risk för ökad oro, stress, ångest då misslyckanden leder till reaktioner hos andra
	Sämre självförtroende när det inte går bra.

Fokusera på prestationsmål (processmål)

Bästa kombinationen för resultat över tid är **utmanande prestationsmål + trygg miljö med fokus på lärande**. Känner vi oss trygga med varandra presterar vi bättre.

Exempel på prestationsmål kan vara att skjuta när man får läge, gå in i närkamp, passa till medspelare, slå upp långboll, spring på fri yta.

Prestationsmål	
Fördelar	Nackdelar
Visar på vad spelaren kan göra för att utvecklas och skapa resultat över tid.	Krävs ofta tid att sortera och välja ut. Det kan vara svårare att hitta och mindre konkret än att göra ex. 3 mål.
Större möjlighet att påverka själv.	Kan vara svårt att hitta tillräckligt motiverande prestationsmål, då resultatmålen påverkar känslan i stunden.
Mindre känsligt för faktorer som ligger utanför personen/laget.	



Belöna även resultatlös ansträngning

Förstärk det du vill se mer av, det som spelaren gör, oavsett om det denna gång ledde till seger. Visa att du ser vad spelaren gör för att åstadkomma resultat. Ex. driva på bollen framåt, ge 100%, ha koll på sina medspelare, positivt prat på plan osv.

- Ge tydlig återkoppling om vad spelaren gjorde som var bra (d.v.s. **inte** - du gjorde mål - **utan**: jag såg att du tryckte på längs kanten och inte tvekade, det gjorde att du fick ett bra läge).

Att ge tips och feedback:

Ibland vill man som förälder vara med och stötta på mer sätt än att ge beröm.

Exempelvis när något inte gått som man hoppats. Du ser något som spelaren kan göra annorlunda för att prestera bättre. Vad gör du?

- **Undvik:** "Gör inte..." (det ger inte tillräcklig instruktion om vad spelaren ska göra och triggas känslan av att göra fel/misslyckas)
- **Gå till:** "Testa att..."

Prata med spelaren om hur ni hjälps åt. Vill spelaren ha tips? Vill spelaren reflektera tillsammans med dig efteråt? Eller vill spelaren mest ha ditt stöd och beröm om vad som fungerade väl?

Det är vanligen lättast att nå fram om du ger minst 5 ggr mer positiv återkoppling. Då har du mer utrymme att erbjuda tips. "Skulle du vilja ha något tips eller höra vad jag såg att du skulle kunna testa utifrån idag?"

Lita i första hand på att spelaren själv har en idé om vad hen vill testa att göra mer/mindre av. Utgå från det innan du kommer med egna instruktioner.

Sätt utmanande mål

Vi lär oss allra bäst när uppgiften är lite för svår, så länge vi får stöd. Det kallas zone of proximal development.

- Grunda målen i vad ni tror att spelaren kan klara av med tid & ansträngning
- Att sätta för utmanande mål kan avskräcka – risk att känna att det inte är möjligt att nå det – kom ihåg att i stället sätta delmål och följa upp regelbundet. Lagom svåra utmaningar skapar motivation över tid
- Genom att regelbundet följa upp visar du som förälder att du bryr dig om spelaren och att du tror denne.

Jobba med visualisering

Inför träning/match bygga upp en bild av hur spelaren vill spela. Vad vill spelaren tänka på att göra, hur ser det ut när spelaren gör det?



Exempelvis: *Om jag vore ett proffs (ex tänk på en specifik spelare) – hur skulle jag göra då? (ex. i en viss situation)* Skapa en bild framför dig hur det skulle se ut.

Det handlar om att skapa en tydligare bild av **hur** man spelar när det går som man önskar.

Hantera motgångar

Kom ihåg: Misstag = lärande

Att utvecklas och läras sig innebär att misslyckas och göra misstag. Alla dessa tillfällen är tillfälle för lärande. Men om misslyckanden innebär att gruppen, föräldrar och tränare reagerar negativt och klagar; Då är risken stor att man känner sig dålig och att man tror att andra tycker att man inte duger. Det brukar leda till att motivationen minskar och att spelaren blir försiktig och inte vågar nästa gång. För vem vill göra fel och känna att man förstör för laget?

Reaktionerna vid misstag skiljer sig från person till person. Det är vanligt att det skapar frustration som antingen vänds inåt som självkritik eller riktas utåt med klagande och frustration över andra. Kommentarer som "Vad gör du!?", att sucka åt någon eller slänga avvisande blickar kan uppstå. De flesta presterar inte bättre när någon klagar på ens prestation. Grupper som har ett dömande och klagande förhållningssätt presterar sämre tillsammans. Fokus i gruppen blir att undvika misstag snarare än att fokusera på ett effektivt spel och prestation.

Skapa en misstagsritual

En misstagsritual handlar om hur man pratar med sig själv när man stöter på motgångar. Det kan vara till hjälp att ta reda på hur den inre dialogen låter i de lägena. Vilka negativa tankar kommer och hur ska jag bemöta dem?

Exempel på negativa tankar: *"jag är dålig", "jag är sämst", "jag klarar inte detta", "andra klarar inte detta", "vi kommer förlora", "tänk om andra tycker jag är dålig", "det är ingen idé att försöka"*

Exempel på vad man kan säga till sig själv:

- Det är ok att jag känner mig besviken, men det betyder inte att allt är genomdåligt. Jag kan spela vidare och göra mitt bästa.
- Jag håller fokus på mitt prestationsmål
- Det viktigaste är att fortsätta spela och göra mitt bästa
- Man inte kan förvänta sig att alltid vinna alla matcher och jag lär mig något av detta
- Nu spelar jag vidare och gör så gott jag kan
- Alla gör misstag ibland, nu var det jag, en annan gång är det någon annan



Att tänka på som förälder:

- Hjälp spelaren sätta ord på vad spelaren känner
- Hjälp spelaren sätta ord på vad spelaren vill utveckla
- Stärk och synliggör ansträngning: Vad gjorde spelaren som bidrog till spelet? Du stärker bäst genom positiv återkoppling om vad spelaren gjorde bra.
- Klaga inte på spelarens prestation och resultat

ALM

A = Ansträngning

Vi ska göra vårt bästa varje gång och det är viktigare än att vinna.

L = Lärande

Vi fokuserar på lärande och ständiga förbättringar. Vi kan påverka det vi tränar på och när vi ser att vi lär oss så växer självförtroendet.

M = Misstag

Vi tillåter och välkomnar misstag. Det är viktigt för det är så vi utvecklas och förbättrar våra förmågor; Genom att prova nytt, ta ut svängarna och lära sig om vad som fungerar och inte. Att vara aktiv i sitt lärande och inte vara rädd för att misslyckas. Det OK att göra misstag i en prestationsfokuserade miljö.

Upplägg mental träning:

Inbyggd i den vanliga träningen:

- 10 min pass under träning, för att sedan användas i resten av träningen. Start 4 april.
- Olika teman
- Övningar (Mirjam fixar material framöver). Träna gärna hemma.