



## Mental träning Adolfsbergs IK P2011 Tillfälle 3

Förra gången fick du träna på hålla- och skifta fokus genom andningsankaret och fokus på en sak i taget. Nästa steg är att välja vad du ska rikta fokus på.

### Hjärnan fokuserar mest på det som går fel

Hjärnan är utvecklad för att snabbt upptäcka faror. Det har varit bra för människans överlevnad. Dessutom har det varit otroligt viktigt för människan att tillhöra en grupp. Det gör att allt som innebär en risk att bli utesluten från gruppen uppfattas som farligt. Därför kan det skapa stress och oro när du tror att andra tycker att du gjort fel eller att du inte duger.

När något inte går som du tänkt kommer hjärnan fokusera på det även om det 9 av 10 gånger har gått bra. Det kan göra att du fokuserar på att undvika fel och misstag och tänker att du måste, borde eller inte får göra olika saker. Eller att du kräver det av andra.

- *Jag får inte missa*
- *Jag får inte tappa bollen*
- *Nu måste jag lyckas*
- *Jag borde vara bättre*
- *Vad dåligt*

### Du utvecklas mest av att fokusera på vad du vill göra mer av

För att göra rätt saker, må bra och utvecklas över tid är det mest effektivt att fokusera på vilket beteende du **vill** göra i en viss situation. Skapa en bild framför dig när du lyckas med det beteendet. Kanske har du redan gjort det vid något tillfälle. Tänk då tillbaka på det och försök se det framför dig.

Exempelvis: *Jag vill...*

- *Komma ihåg att säga "vi tar nästa" när någon missar*
- *Säga "Nu fokuserar jag på nästa" när jag missar*
- *Hålla fokus på min nästa handling*
- *Fokusera på att hitta öppna ytor*
- *Sträva efter att pressa ut motspelarna på kanten*
- *Fokusera på att vara vänd åt rätt håll*
- *Fokusera på att backa hem snabbt*
- *Följa med upp*



## Övning: Fokusera på hur du vill agera

Inför träning/match

- **Inför:** Tänk igenom vad som är extra viktigt att fokusera på. Exempelvis i den positionen du har eller när olika saker händer. Vad ska du fokusera på att göra?
- **Bygg en bild av önskat beteende:** Tänk tillbaka på ett tillfälle då du lyckades med det. Ta tid för att se det framför dig och gå in i träningen/matchen med den känslan.
- **När du missar:** Ta ett par djupa andetag, skaka loss spänningar i kroppen och prata med dig själv: Vad är viktigt just nu, vad ska du fokusera på? Bestäm gärna något i förväg så att du inte behöver tänka ut det när det sker. Exempelvis: *ok, nu tar jag nästa.*

**Kom ihåg:** Att misslyckas är en naturlig del när du lär dig nytt.

## Reflektera över hemma:

Förbered vilka fotbolls beteenden du vill hålla extra fokus på:

- Vad vill du utveckla som fotbollsspelare?
- Vad är viktigt för dig att fokusera på att göra under träning och matcherna?
- Hur ser det ut när du lyckas?

Exempelvis Spelförståelse, tekniker, hantera vad andra säger, hur jag pratar med andra mm.

## Kom ihåg!

1. Fokusera på fotbolls beteenden som är viktigt för dig
2. Acceptera det som sker och de reaktioner du får
3. Rikta uppmärksamheten mot det som är viktigt i stunden