

När tankarna  
hamnar i vägen...

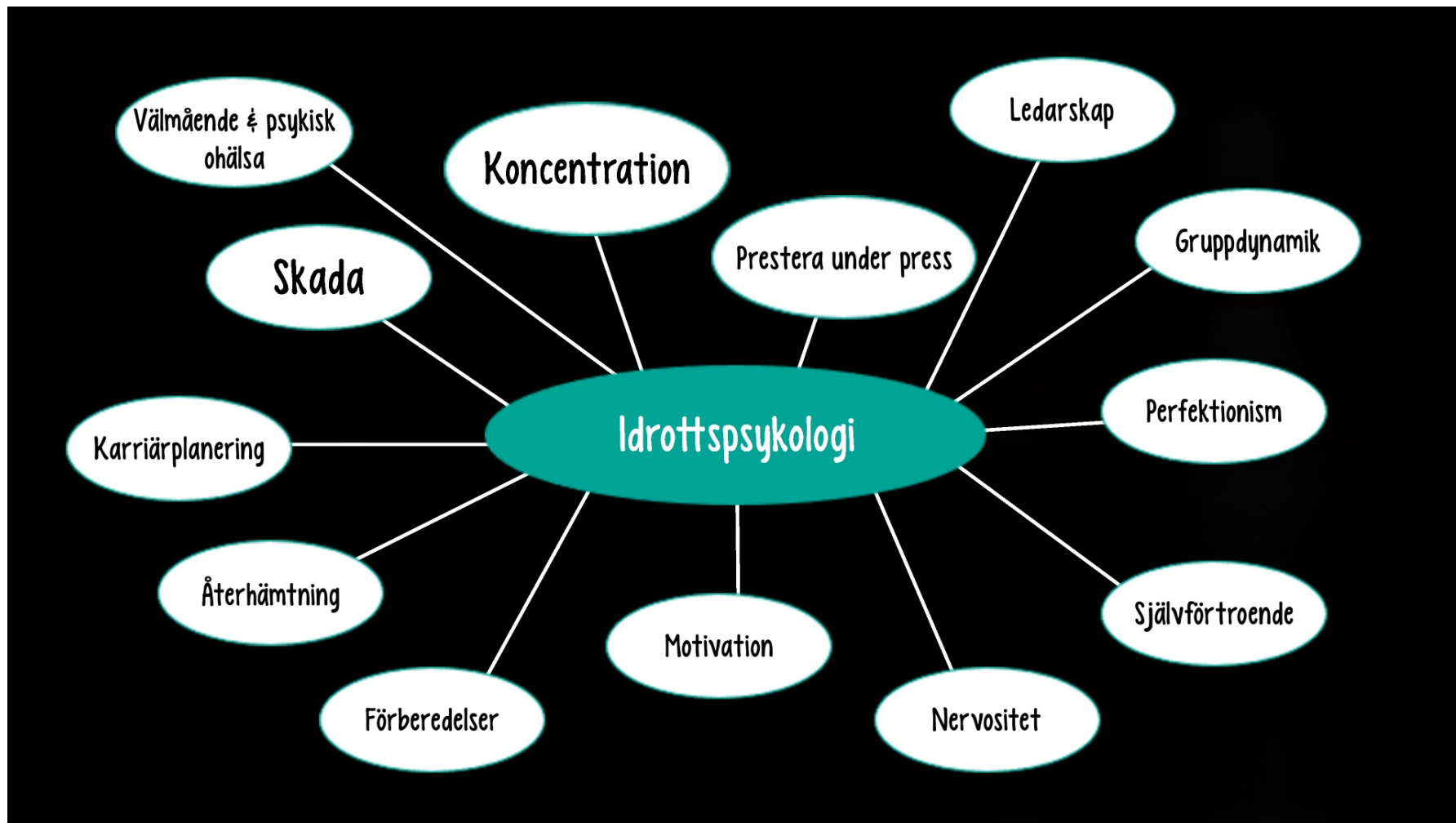


# Idrottspsykologi

Hur viktigt är psykologin i bowling?

Vilka utmaningar behöver en spelare hantera?

Förutsättningar att kunna utvecklas,  
ha roligt, må bra och prestera över tid



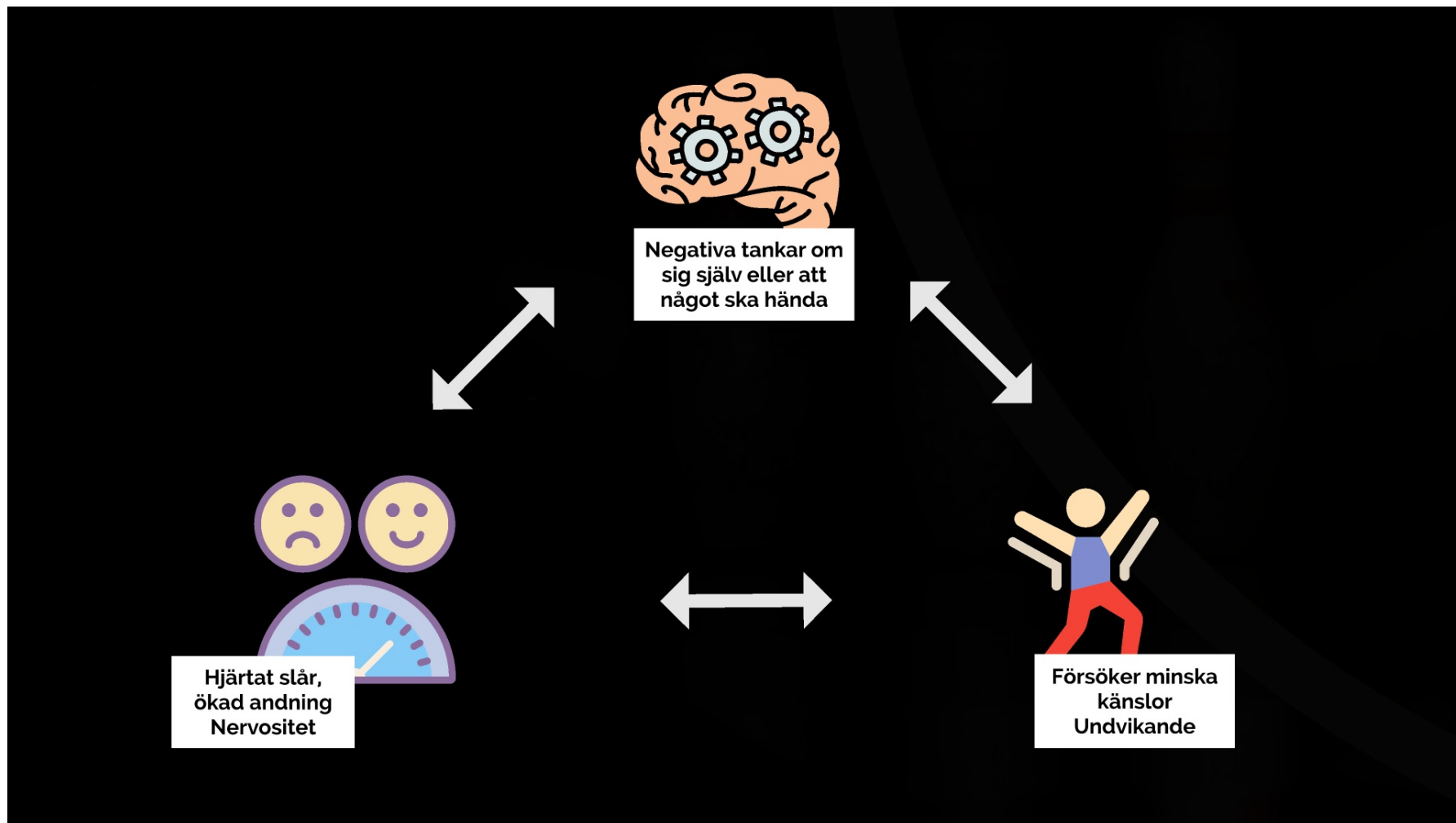
Går det att ta bort negativa tankar och känslor på "beställning"?  
Behöver man det för att kunna prestera?

Positiva tankar/känslor → Bra prestation

Negativa tankar/känslor → Dålig prestation

Positiva tankar/känslor → Dålig prestation

Negativa tankar/känslor → Bra prestation



Idrottspsykologi är inte att  
"tänka rätt"  
Det är att kunna göra  
tillsammans med vilka tankar och  
känslor som helst -  
beteendefokus!



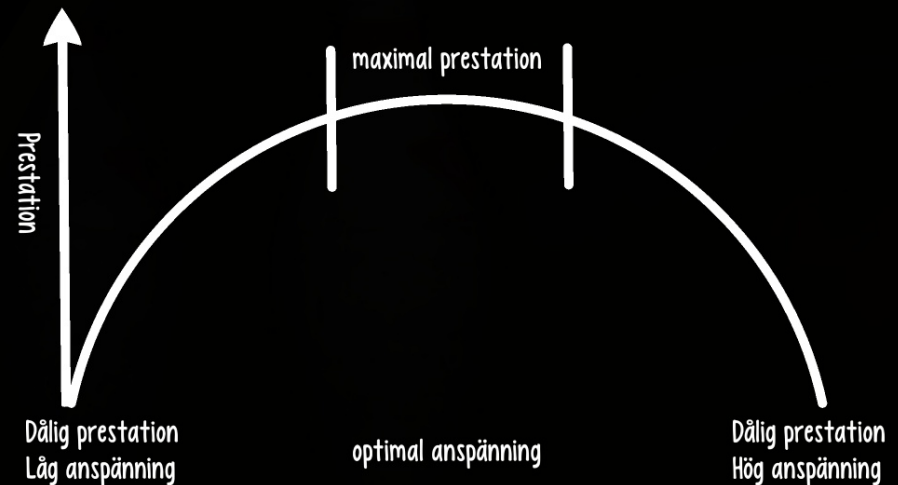
Vanligt att spelare upplever att tankar  
och känslor hamnar i vägen för prestation

# Känslor & Kroppsreaktioner





- Anspänning och nervositet är en självklar del av idrottandet
- Anspänningen kan vara olustig och/eller stimulerande & upplyftande
  - "Fjärilar i magen"
  - Sämre prestationer
- Lustfylld anspänning = tillgång







När du känner anspänning, stress och nervositet händer det en rad saker i din kropp

- Kan inte styras med viljan
- Styr sådant som har med kroppens inre miljö att göra

Tänker dåligt

Blod till större muskler

Blodkärl drar ihop sig

Svettas



Smärta minskar

Andas snabbare

Hjärtat slår snabbare

Behöver gå på toa

- När vi gör något som är viktigt
- Starka symtom gör att vi tror att vi är i fara
- Evolutionen har gynnat de fega och rädda
- Överlevnadsvärde att få igång kroppsreaktionerna snabbt
- Individuell skillnad hur lätt kroppen "väcks"
- Kan upplevas obehagliga



**Normalt och ofarligt!**

- Kortsiktigt fokus
- Ökat fokus på sig själv
- Vill undvika misstag/göra fel
  - Vill undvika kritik
- Vill undvika obehagliga tankar och känslor
- Behöver "kännas rätt" innan träning/match

En lösning som "känns rätt" i stunden  
kan leda till negativa konsekvenser på  
längre sikt

# Tankar

"Jag måste prestera på dagens träning! Annars kommer jag aldrig att bli proffs!"

"Jag får inte göra misstag!"  
"Om jag inte presterar så är jag värdelös!"

Finns det någon fördel med att tänka negativa tankar?

- Värdefull förmåga att kunna föreställa oss situationer
  - Dätid, nutid och framtid
  - om dig själv, andra eller världen
  - ljud, ord eller bilder
- Gör att vi kan fungera med andra människor
- Vägleder oss inför framtida beslut
- Mer fokus på det som går fel
  - ältande av felbeslut och misstag
  - oro för hot - oavsett sannolikhet

"Gör jag fel kommer andra tycka att jag är kass!"

"Tänk om jag förlorar?!"

# Vad brukar du göra för att hantera dina negativa tankar?



"Tänk inte så..."

"Tänk positivt!"

"Det finns inget att vara orolig för"



Om du lyckas med aktioner

Dina aktioner

Hur många kaglor som faller

Tränarens beslut

Vad har du kontroll över?

Resultat

Dina tankar och känslor

Antal poäng du gör

Din ansträngning

Vad motståndaren gör



## Beteende

- Observerbara och viljestyrda
- Negativa tankar/känslor kan leda till att du agerar annorlunda
  - Ofta som ett sätt att minska obehag och/eller negativa konsekvenser
  - Söker mindre utmaningar
  - Tar mindre risker
- Blir mer rädd för saker som jag undviker
  - Oavsett om det är tankar, kroppsreaktioner, konsekvenser eller situationer

Agerar som om det vore katastrofalt att misslyckas



Hur vill jag agera efter ett misstag?

Vilket/vilka beteenden kan jag fokusera på idag?

När du gör det som är viktigt för dig,  
acceptera tankar, känslor, kroppsreaktioner  
och konsekvenser

# Vad tar du med dig från idag?

## Negativa tankar och känslor är normalt – låt ditt beteende styra

...ha fokus på att göra "vald" aktion, inte att den ska bli rätt

...misstag är en del i att utvecklas som spelare

...i början kommer det vara tufft att gå emot känslor och tankar





0733 22 83 22



[elin@borgidrottpsykologi.se](mailto:elin@borgidrottpsykologi.se)



[borgidrottpsykologi](https://www.instagram.com/borgidrottpsykologi)