

Nästa aktion

**Utbildare: Lina Hult,
Idrottspsykologisk rådgivare**



Innehåll



**Vad
innebär
nästa
aktion?**



**Psykologisk
flexibilitet**



**Praktisk
övning**



**När det
blir extra
svårt
under
träning/
match**



Sammanfattning



**Reflektioner
& frågor**

Vad innebär nästa aktion?



Att göra nästa aktion med så hög kvalite som möjligt och så ofta som möjligt



Är en färdighet som utvecklas övertid

Färdigheter för att kunna göra nästa aktion

Kunskap om vilka handbollsktioner som ska utföras, enskilt & som lag

Göra det som är viktigt på planen även när jobbiga tankar och känslor kommer

Att ha uppmärksamheten på det som ska göras i stunden

Jobba med det som spelarna är mindre bra på

Våga gå in i utmanande situationer



Psykologisk flexibilitet 3 huvudområden

1. Att personen gör det som är viktigt för sig själv som spelare & för positionen
2. Att spelarna accepterar att det kan komma tankar & känslor som är jobbiga när dem gör det som är viktigt
3. Att spelarna riktar uppmärksamheten på det som är viktigt i stunden

Göra det som är viktigt på planen



“Tänk positivt”



Spelarna ska kunna utföra viktiga beteenden även om de är frustrerade eller besvikna



Fokuset är på spelarnas beteende

Acceptera det som händer när du gör det som är viktigt

Se tankar & kroppsliga reaktioner som en naturlig del av idrotten

Vara öppen för de tankar och känslor som kommer på & utanför planen

Kunna acceptera att vissa tankar och känslor kan uppstå innan/ under och efter en match

1. Acceptera tankar



“Vi kommer förlora den här matchen”, de har så stora spelare”



“Jag vågar inte gå in i en närkamp med dem”



“Jag missade mål, jag är sämst”.

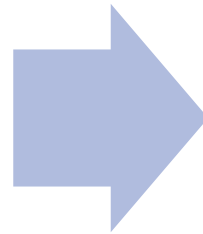
2. Acceptera kroppsreaktioner

Vilken påverkan har stress och nervositet på spelarnas utförande på planen?

Hur kan vi stötta spelarna i dessa situationer?

3. Acceptera konsekvenser

Hur många här har spelare som fokuserar på sina misstag?

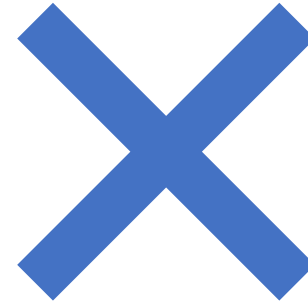


Vilka beteenden leder det till? Både på plan och utanför plan

4. Ska allt accepteras?



Nej, ibland behöver spelare göra tråkiga & jobbiga saker (rehab, äta & sova bra)



Kan beteendet i sig göra det värre för personens välmående ska det inte accepteras

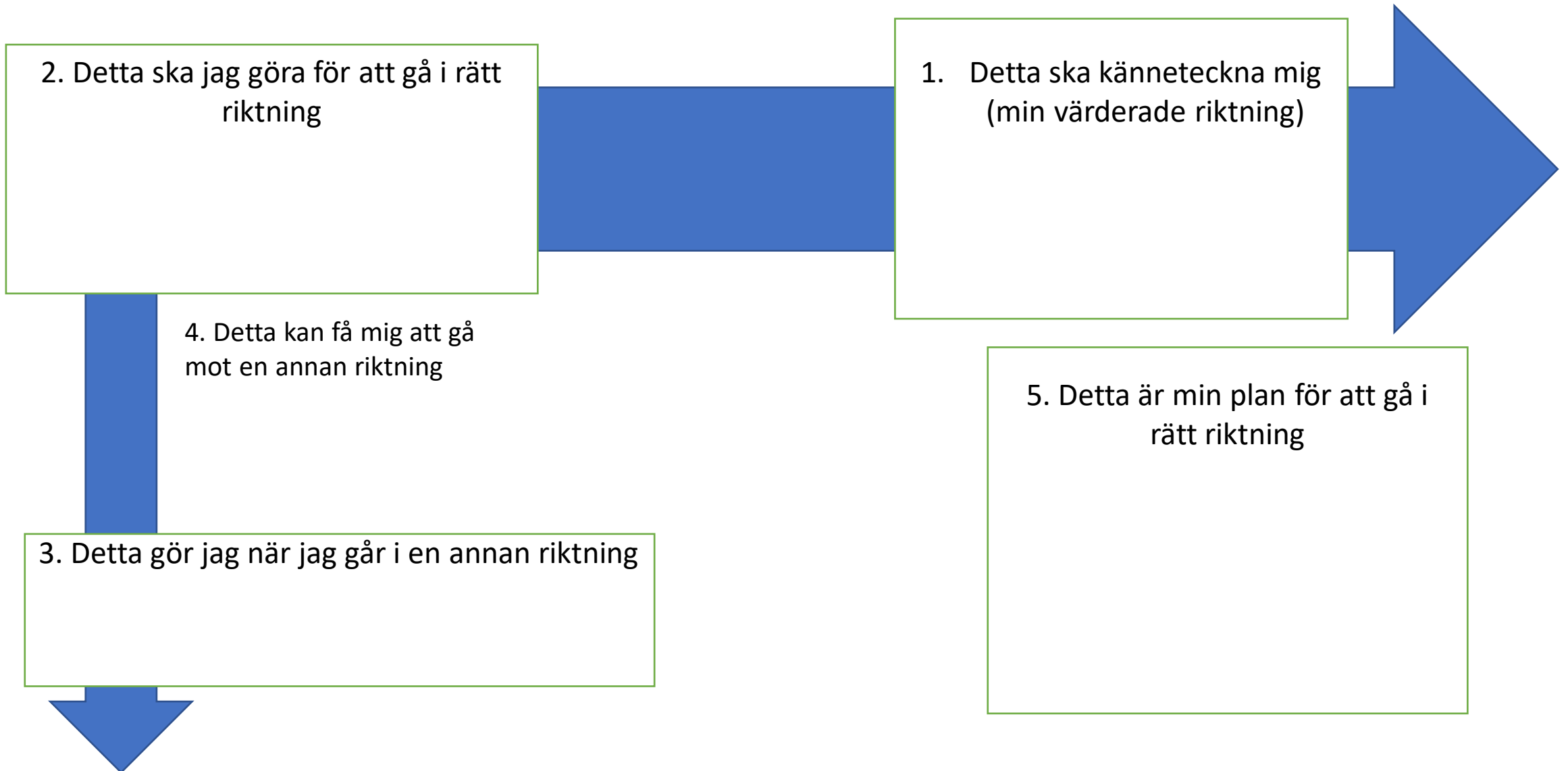
Rikta uppmärksamheten på det som är viktigt

Går det att vara 100% fokuserad under en hel match?

Du är inte dina tankar - du har dina tankar

Sträva mot att "notera tankarna utan att värdera dem och rikta uppmärksamheten på det som är viktigt här och nu, i detta fallet är det vilka aktioner som ska utföras

Pilmodellen



När det blir extra svårt

Prestationsångest

Ilska

Uppgivgenhet

Prestationsångest, ilska & uppgivenhet



ORSAKER?



KONSEKVENSER?



ÅTGÄRDER?

Åtgärder för prestationsångest, ilska & uppgivenhet

Prestationsångest

- Fokus på beteendet istället för att försöka kontrollera/ ändra på tankar och känslor

Uppgivenhet

- Tränare: ge alla spelare lika mycket uppmärksamhet
- Spelare: fortsatt försöka, fokus på nästa aktion

Ilska

-Fokus på beteendet



TIPS FÖR ER TRÄNARE

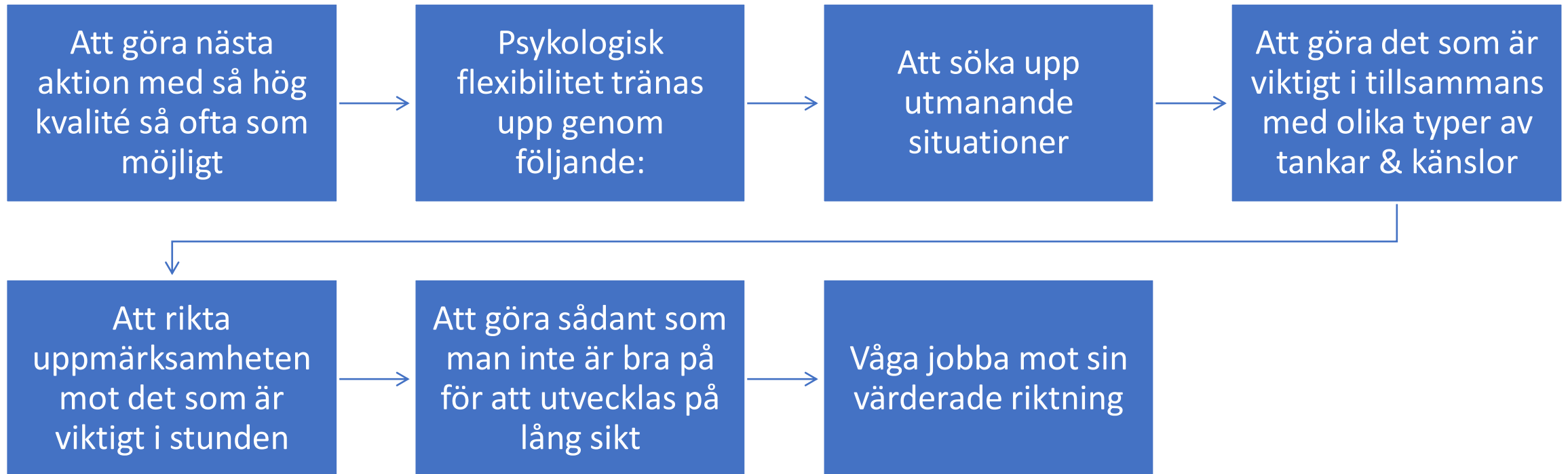
Träna på nästa aktion

Förstärk aktioner som du vill se mer av

Påminn spelarna om sina värderade aktioner

Använd psykologisk flexibilitet i din vardags kommunikation

Sammanfattning



Förslag på material att arbeta vidare med

ACT helt enkelt – Författare Russ Harris

Fotbollpsykologi – Författare Daniel Ekwall & Rasmus Wallin-Thornberg
(numera Liljeblad)

Pilmodellen

Relevanta vetenskapliga artiklar, lämnas vid efterfrågan



Reflektioner & frågor



Utvärdering

1. Googla "RF SISU Västra Götaland" på din dator eller mobil
2. Gå in på första sökträffen "RF SISU Västra Götaland"
3. Välj Vårt utbud under Utbildning/Folkbildning i menynlistan.
4. Bläddra längst ner och fyll i utvärderingen.

