

**Mental träning funkar - men det är
inte en snabb lösning**

Mental träning

Först...

Beskrivning av mental träning
på egen hand...

- Du måste vilja förbättra dig med mental träning och ha ett mål.
- Låt bli mental träning om du inte har en tydlig anledning varför du vill göra detta.
- Om du testat några veckor och tänker "Detta funkar inte för mig". Så bör du inse att mental träning inte är din grej.
- Mental träning fungerar men det tar tid. Det är ingen snabb lösning. Ge det tid.
- Du behöver tid och en dagbok för anteckningar.

Dag 1

Ta dig 30min och fundera över dessa frågor och skriv ned i din dagbok...

- Vem vill Du vara under din fotbollskarriär?
- Hur skulle Du vilja bli ihågkommen som fotbollsspelare? (skriv ned 4 saker)
- Hur skulle Du vilja att dina nära och kära skulle beskriva dig som fotbollsspelare/människa? (skriv ned 3 saker).

Mental träning funkar - men det är inte en snabb lösning

Dag 3

Ta dig 30min och fundera över dessa frågor och skriv ned i din dagbok...

- Vilka beteenden BRUKAR du göra när du har ett högt/stort självförtroende? Vad gör du för saker (var konkret/tydlig med vilka beteenden **Du** vill göra mer av - förstärka).
- Vilka beteenden gör Du mindre av på planen när du har ett lågt/dåligt självförtroende?

Skriv så många beteenden du bara kan på punkterna.

Dag 5

Börja introducera andningsövningar inför varje träning och match.

Tid 2min

- Andas in djupt genom näsan 4sek, andas ut genom munnen 5sek. (i början kan man behöva hjälp av någon med tiden innan man hittar rytmen)
- Ditt fokus ska endast vara på din in- och utandning.
- Du kommer att sväva i väg i tanken i början, det är normalt. (oj nu tänkte jag på annat) Fokusera åter på din andning.

Mental träning funkar - men det är inte en snabb lösning

Vecka 2

Börja med att sätta upp 1-3 konkreta beteendemål inför varje träning/match och skriv ned dessa i dagboken.

Ta hjälp av tidigare svar då du skrev ner alla konkreta beteenden dag 1 och 3.

Exempel...

- Jag ska orientera mig 4 gånger innan jag tar emot en passning.
- Jag ska kommunicera mycket.
- Jag ska utmana min motståndare med hög fart på sista tredjedelen av planen.
- Jag ska acceptera mina misstag genom att fokusera på nästa fotbollsaktion.

Vecka 3

Dags att börja skriva dagbok.

Alla dagar du har träning eller match ska du svara på några frågor efter aktivitet.

- Vilka tre bra saker gjorde jag som jag vill fortsätta med?
- Vad gjorde jag mindre bra, som jag ska ändra på? Vad är min plan för att göra det bättre nästa gång?
- Hur bra var jag på att acceptera mina misstag jag gjorde och gå vidare?

Mental träning funkar men det är inte en snabb lösning

Sammanfattning

Innan träning/match

- Sätt upp 1-3 konkreta beteendemål 2tim innan träning/match.
- Gör andningsövning under 2min innan träning/match börjar.

Efter träning/match

- Svara på frågorna i dagboken (vecka 3).

Allmänt 1 gång i veckan.

- Påminn dig själv om dina värderingar, vem vill du vara, hur du vill bli ihågkommen, hur vill du bli uppfattad.
- Kolla tillbaka på dina beteende som du gör när du har högt och lågt självförtroende.

Att tänk på

Mental träning handlar om att lära sig nya saker, om acceptans, målsättningar, hur man hanterar negativa tankar o.s.v.

Du bör en dag varje vecka avsätta 30min till att bara fokusera på dig själv.

Lägg bort mobil, platta och samla ditt fokus på en sak och dig själv.

- Lära dig något nytt. (jonglera, stå på händer, räkna till 10 på grekiska)
- Lär dig en ny övning. (dribbling eller fint, koordination med step-stege, nedtagning på låret).