

# Fotbollspsykologi



[erica@suc-ses.se](mailto:erica@suc-ses.se) / [www.suc-ses.se](http://www.suc-ses.se) / [www.inteminmatch.se](http://www.inteminmatch.se)



# Fotbollpsykologi

- Göra nästa aktion med så hög kvalité som möjligt
- Att göra lagkamrater bättre
- Hållbar och långsiktig karriär



# Fotbollsaktioner

x-----x-----x-----x

X----X----X----X----X

x-----x-----

x----X----x----X----X

X = Aktion med hög kvalité

x = Aktion med låg kvalité

Hur positiva tankar höjer ens prestation. Hur kan man vända negativa tankar under match/träning?

# Vilka känslor upplever du under en fotbollsmatch?

När upplever du oftast känslor av nervositet eller frustration under en match?

Vad gör du när du känner dig nervös eller frustrerad när du spelar?



# Naturliga rädslor=Överlevnad



# Naturliga reaktioner vid stresspåslag

## Fysiska reaktioner

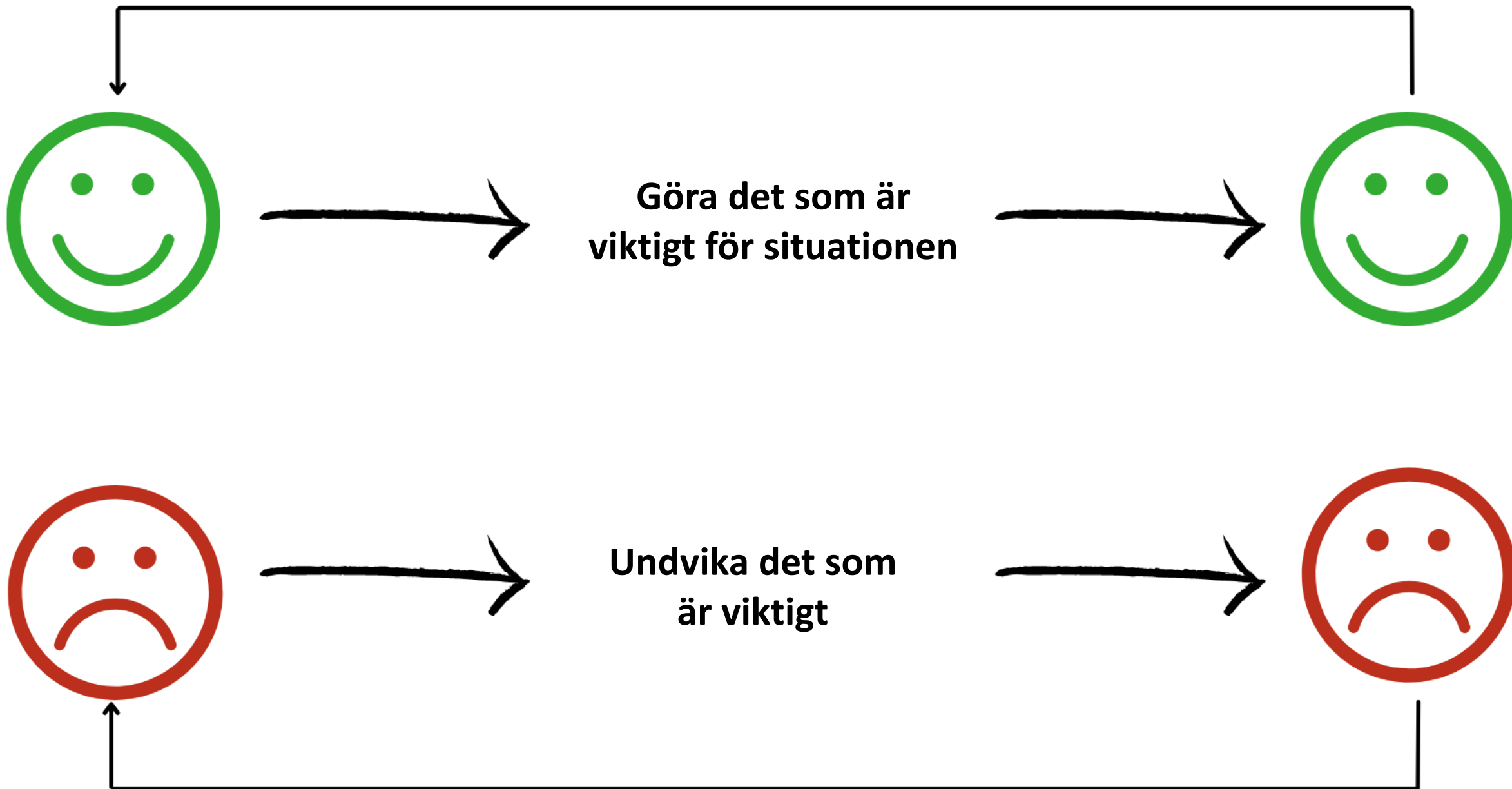
- Kamp eller flykt (eller frys)
- Hjärtklappning, andning
- Handsvett
- Blodtryck
- Muskelanspänning, skakningar
- Ont i magen
- Hög puls

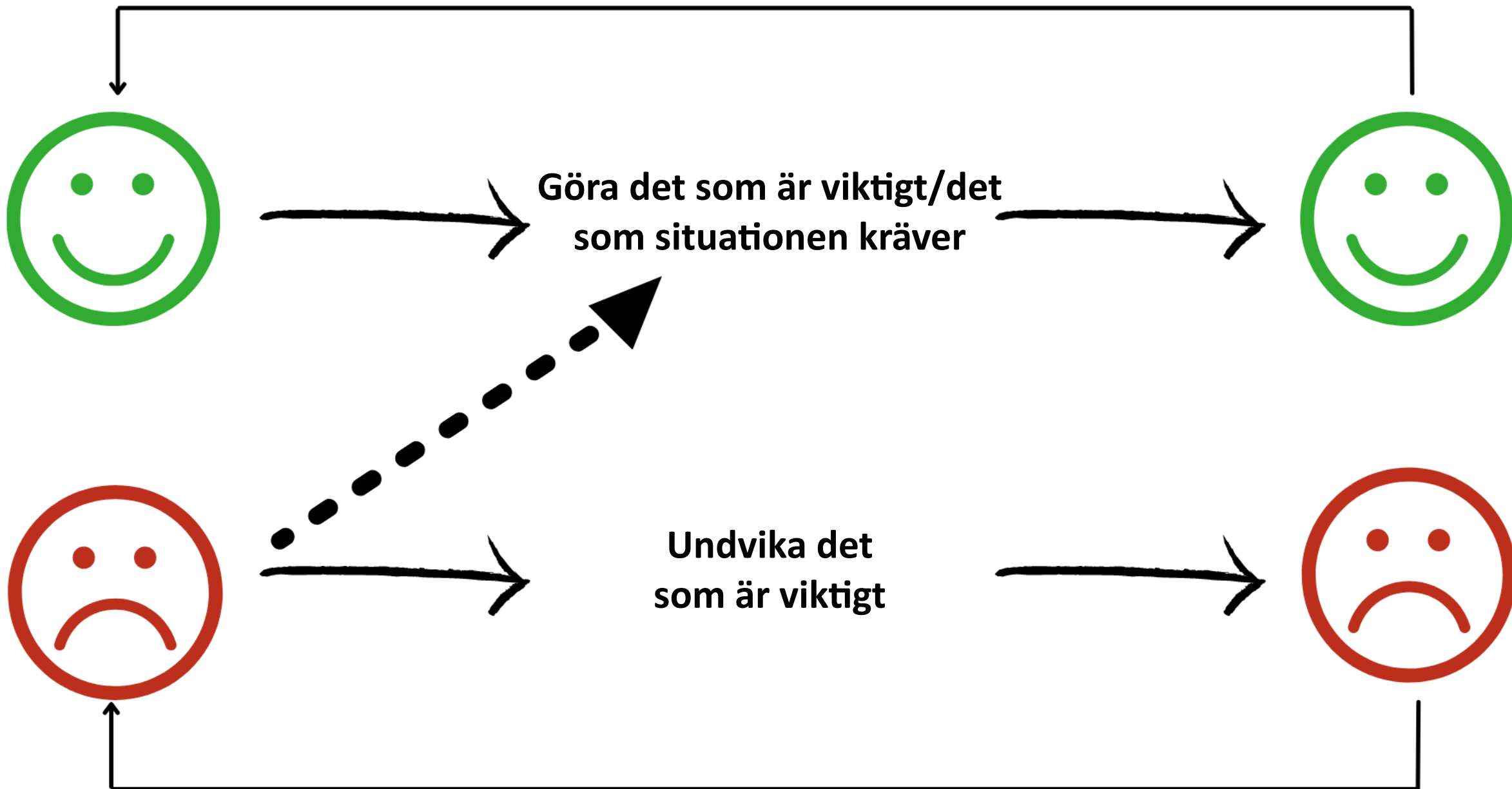
## Psykiska reaktioner

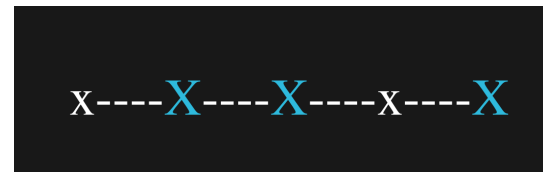
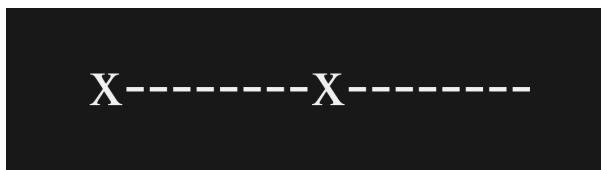
- Fokus vänds inåt
- Fokus riktas automatiskt på det som tränats in
- Tvivel och obehag
- Beslut baserat på bristfällig information eller känslor
- Oro, negativa tankar

## Beteendereaktioner (fotboll)

- Blir tyst (Slutar ropa efter boll)
- Stillastående eller jogger istället för maxlöp
- Passar bort bollen fort
- Ställer sig i passningsskugga
- Läger till eller tar bort beteenden







- Kortsiktigt fokus
- Vill undvika misstag/göra fel
- Vill undvika kritik
- Vill undvika obehagliga tankar och känslor (t.ex. nervositet)

**Självförtroende =**  
Positiva tankar och känslor  
innan agerandet

- Långsiktigt fokus
- Fokus på att göra "vald" aktion, inte att den ska bli rätt
- Misstag är en del av lärandet
- Acceptans av tankar och känslor (t.ex. nervositet)

**Självförtroende =**  
Att agera oavsett  
tankar/känslor

# Psykologisk flexibilitet



1. Skriv ner när du blir extra nervös/frustrerad
2. Skriv ner hur det känns i din kropp då
3. Skriv ner vad du gör på fotbollsplanen när du är nervös, som du egentligen inte vill göra
4. Skriv ner vilka tankar som du brukar tänka när du är nervös
5. Skriv hur du skulle vilja spela när du är nervös

# Träningstips

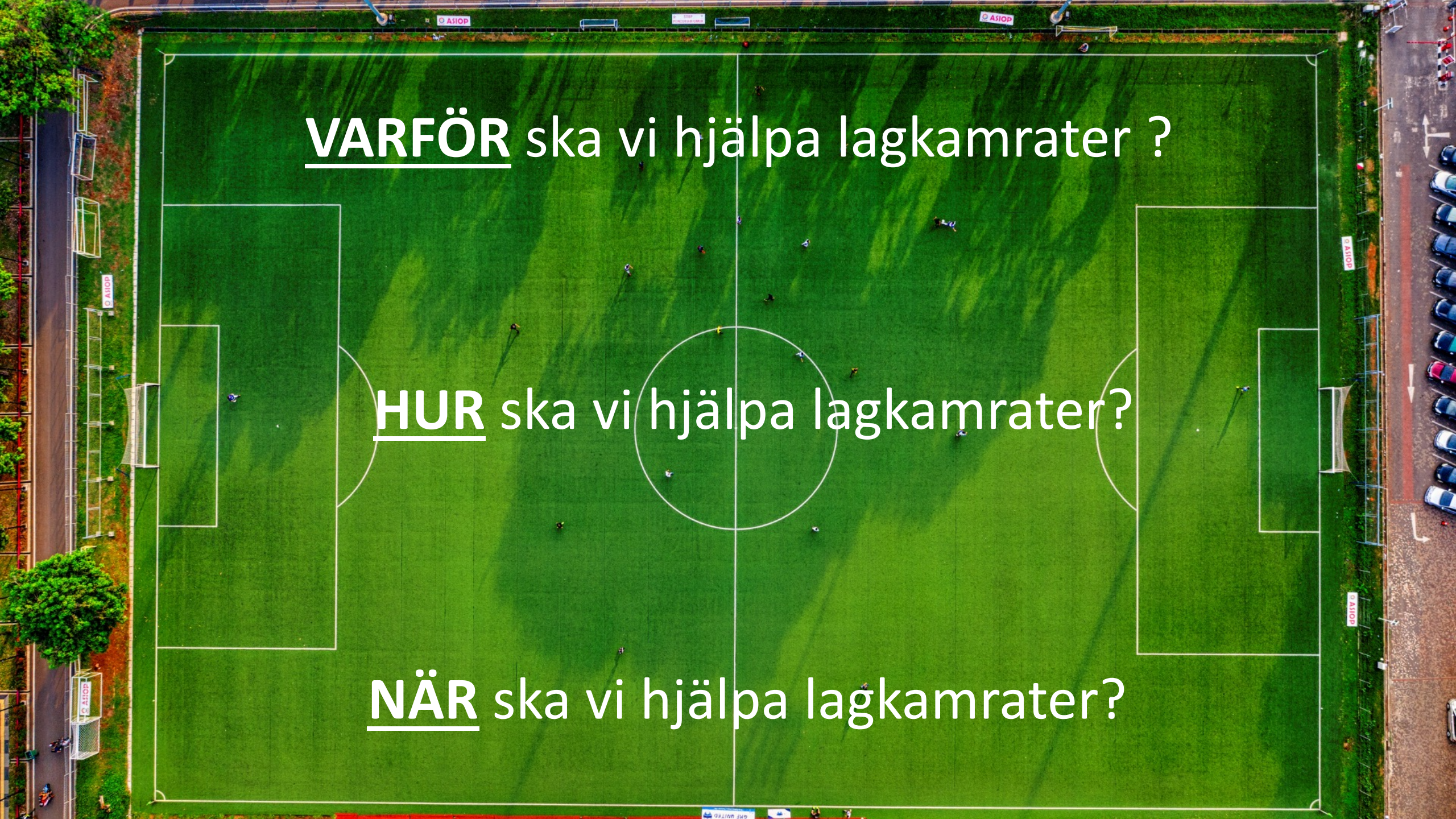
Utifrån dina individuella utmaningar, och utifrån hur du önskar att agera tillsammans med känslan av t.ex. nervositet (psykologisk flexibilitet).  
Så vill jag att du minst en gång varje träning ska positionera dig i en situation som gör dig nervös, och fortsätta agera utifrån ditt mål kring hur du vill agera i den stunden.

Utvärdera din psykologiska flexibilitet efter träningen/matchen.

# PAUS

Gruppsykologi, veta hur en person som är dåligt laddad eller dåligt förberedd kan dra ner en hel grupp.  
Hur man visar och uppträder innan match kan ge ett psykologiskt övertag på motståndaren.

Metoder för att få ihop ett lag med ett brett åldersspann, ung och gammal.



VARFÖR ska vi hjälpa lagkamrater ?

HUR ska vi hjälpa lagkamrater?

NÄR ska vi hjälpa lagkamrater?

# Hjälp dina lagkamrater att skapa många aktioner med hög kvalitet

x-----X-----X-----x-----X



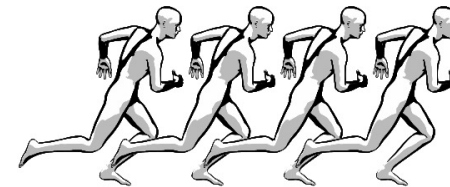
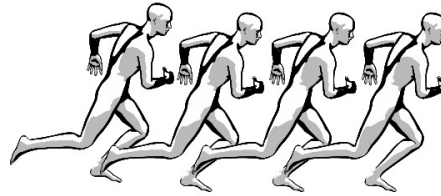
X-----X-----X-----X-----X



HUR?

# NÄR?

Inkast Inspark Frispark Hörna Byte Mål Skada



1. Hur bidrar ni till att fylla på hinken?  
(Vad behöver ni för att det ska vara större chans att du bidrar till att fylla på hinken?)

2. Vad gör ni när du bidrar till att hinken läcker? (Vad ökar risken att ni börjar agera på sätt som gör att hinken läcker?)

3. Hur hjälper ni till (eller vill bli bättre på) för att täppa igen hål i hinken som kan uppstå under en säsong ?

## VARFÖR?



- Spelare
- Tränare
- Personal
- Träningsmöjligheter
- Ekonomi

- Ansvar
- (Psykologisk) Trygghet
- Normer (oskrivna regler)
- Samarbete (Synkade)
- Sammanhållning
- Roller

- Prestation
- Utveckling
- Trivsel

# Tips på övningar

- Speeddejting
- Feedback på varandras individuella mål på träning/match
- Sitt i lagdelar och berätta om era individuella mål
- Utvärdera varje match utifrån "Att göra lagkamrater bättre" och "Nästa aktion"
- Fler lagkaptener – representerar olika egenskaper (äldre och yngre)
- Undvik hierarkier – t.ex. yngre börjar, bär material osv.

TACK för ikväll!

[erica@suc-ses.se](mailto:erica@suc-ses.se) / [www.suc-ses.se](http://www.suc-ses.se) / [www.inteminmatch.se](http://www.inteminmatch.se)