

FOTBOLLS- PSYKOLOGI

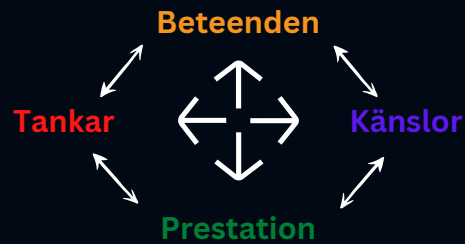
Med Dana Ali





Vad är idrottspsykologi??

Idrottspsykologi handlar om hur tankar, känslor och beteenden påverkar prestation samt hur prestation påverkar ens tankar, känslor och beteenden.



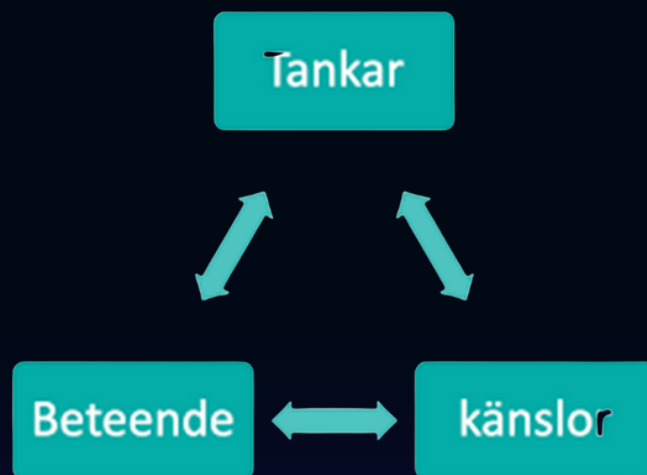
Vad är mental träning??

Mental träning handlar om göra idrottspsykologi mer praktiskt och användbar. Det är här teori blir praktik.

Exempel:

- Visualisering
- sätta upp mål
- Andningsövningar
- Avsätta tid för reflektion
- Läsa bok om idrottspsykologi

Övning



Vad är nästa aktion?

Nästa aktion handlar om att göra aktioner som är viktiga för dig och din långsiktiga utveckling TILLSAMMANS med dina obehagliga tankar och känslor som dyker upp när du gör det som är viktigt för dig.

PSYKOLOGISK FLEXIBILITET

- Göra det som är viktigt för dig
- Acceptera det som kommer upp när du gör det som är viktigt för dig
- Rikta uppmärksamheten till det som är viktigt i stunden

Nästa aktion

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

Fotbollsaktioner med
hög kvalite

Nuläge: x
Nyläge: X

Kort tid till nästa
fotbollsaktion

Nuläge: X-----X
Nyläge: X-x-X

Behålla kort tid mellan
aktionerna

Nuläge: X-X-X-----X
Nyläge: X-X-x-x-X

Behålla fotbollsaktioner
med hög kvalite

Nuläge: X-X-x-x
Nyläge: X-X-X-X

Fördelar med beteendefokus

Du blir inte beroende av att du "måste" ha vissa tankar och känslor för att göra olika aktioner.

Beteenden..

- Tydliggör
- Är inom kontroll
- Är mätbar
- Kan sprida sig

Att fokusera på att göra nästa aktion på träning och match underlättar mycket för mig. Det gör att jag oftare känner mig trygg eftersom att göra aktioner är inom min egen kontroll.

Kristoffer Olsson



Tydliggör

En stor fördel med beteendefokus är att det blir tydligt vad du som spelare behöver göra på plan för att prestera och utvecklas långsiktigt.

"Dåligt självförtroende" i ett nuläge



Passar hem bollen när tillfälle finns för att gå framåt

Undviker att gå in i dueller

"Bra självförtroende" i ett nyläge



Passar den svårare passningen – enligt arbetssättet

Tar fram bollen på först touch

Fokus på återerövring efter bolltapp

Går in i dueller

ATT BLI ORÄDD KAN VARA SVÅRT VID
TILFÄLLEN DÄR MYCKET STÅR PÅ SPEL.

ATT AGERA ORÄDD ÄR DÄREMOT
ENKLARE.

Negativa tankar & känslor

Tidigare har fokus legat på att öka självförtroende, ta bort negativa tankar och känslor - för att i sin tur kunna göra det som är viktigt.



Acceptans

Enligt modern forskning är det mer gynnsamt att acceptera det som inte går att förändra istället för att försöka kontrollera, kämpa emot eller ändra på det. Det handlar om att vara närvarande i nuet genom att acceptera det som är svårt eller smärtsamt.

Eftersom nuet är det enda som verkligen existerar, är det viktigt att acceptera det som det som varit(oavsett bra eller dåligt) är för att kunna fokusera framåt och öka sannolikheten för att lyckas med sina aktioner på planen.

“ Det jag har lärt mig mest i karriären är att vänja mig vid obehagliga känslor inför viktiga matcher. När jag var yngre så gjorde jag allt för att bli av med det. Jag gick och funderade på om det bara var jag som kände så här. Jag accepterar nu att det är ett sätt för min kropp att vara redo för match. Jag värderar det inte som varken bra eller dåligt, utan obehaget i magen är bara ett sätt för min kropp att säga att det är något stort på gång. “

Sebastian Larsson

RAST

ÖVNING

Sammanfattning

- Förvänta er misstag och misslyckanden, det innebär att ni försöker mer.
- Det är konstigt om ni inte känner er nervösa innan matchen. Det är ett sätt för kroppen att förbereda sig på bästa sätt.
- Det är helt normalt att känna sig rädd och ångestfylld. Acceptera det, välkomna det istället för att trycka undan dina känslor och fokusera sedan på vilka konkreta aktioner du vill göra mer utav på planen trots dina negativa tankar och känslor.
- Det är vanligt att ha negativa tankar. Målet är att acceptera det och förstå att det bara är tankar som kommer och går. Sträva inte efter att undvika dem, välkomna dem istället, acceptera deras närvaro och fokusera sedan på att göra viktiga aktioner tillsammans med dem. Kom även ihåg att acceptera när du känner en klump i magen eller när det blir misstag.