

Mental träning och fotboll

Tullinge Fotboll

Fredrik Weibull



RF-SISU Stockholm

Jämtlandsläroverket

2023-10-23

Hjälp er själva

Hjälp varandra

Gör ert bästa

Hjälpa sig själv

- Accepterar misstag
- Säger snälla saker till dig själv (Det är ok)
- Stöttar/peppar dig själv (Kom igen! Jag fixar det här!)
- Ger dig själv beröm
- Bra kroppsspråk
- Gör ditt bästa

Hjälp er själva

Hjälp varandra

Gör ert bästa

Nuet

Hjärnan

Försöker hjälpa oss att
överleva genom att skicka
ut tankar och känslor

- Notera tankar/känslor
- Acceptera dem
- Agera som den fotbollsspelare ni vill vara (oavsett tankar/känslor)

Övning

Övning

Fokus på andningen (2 min)

Om du börjar tänka på annat så återfokusera på andningen

Värdera och döm inte dina tankar

Hjälp varandra

Kom tillbaka till nuet genom att:

Hjälpa era lagkamraterna mer.

- Prata mer med dem
- Ge dem information
- Stötta
- Peppa
- Ge positiv feedback

Oftare agera
med rätt
beteenden

- Feedback (beröm)
- Ta emot korrigerande feedback på ett bra sätt
- Peppa
- Stötta
- Informera
- Träna på att bli bättre på att hjälpa varandra
- Gör ert bästa
- Bra kroppsspråk
- Föregå med gott exempel

Om ni har frågor:

Fredrik Weibull

fredrik@imaginethat.se

076-7978260