A hand in a blue sleeve is shown balancing a wooden block on top of a tall, narrow stack of wooden blocks, resembling a Jenga tower. The background is a soft, out-of-focus grey.

Föreläsning – Idrottspsykologi, att hantera de mentala utmaningarna och kunna prestera bra!

Paul Robison
Idrottspsykologisk rådgivare
5 maj
Landvetter Bouleklubb

Introduktion: Paul – idrottaren



Tennis

Rankad 1 som junior i Storbritannien
Rankad 1 i singel och dubbel på college i USA
Spelade 2 år på touren – högsta ranking ca 350

Beachvolley

Vann Veteran SM 40+

Fotboll

Spelat 2 säsonger för Elisedal i Div 7

Padel

Vunnit Veteran SM 3 år i rad i 45+ klassen
Spelat 2 Veteran VM (brons 2022 i lag) och 5 EM (silver 2023 och brons 2021 i lag, brons individuellt 2025, 2023 och 2021)



Introduktion: Paul – idrottspsykologiska rådgivaren

- Tidigare olika ledarskapsroller inom ekonomi
- Utbildad inom idrotts- och motionspsykologi – Högskolan i Halmstad
- KBT Steg 1 – inriktning elitidrott – RF / GIH (Gymnastik- och Idrottshögskolan)

- Ingår i RFs team av idrottspsykologiska rådgivare
- Utbildar / föreläser för RF-SISU hos olika föreningar
- Ansvarig tränare för padelgymnasiet på Hulebäck

Utifrån stabil teoretisk grund och praktisk erfarenhet:

- Hjälpa idrottare att bli den personen och spelaren de vill bli
- Evidensbaserad behandling och stöd
- Gör skillnad på riktigt i folks liv
- Fokus på prestation, livsbalans och välmående



NIU PADEL
Svenska Padelförbundet



Idrottspsykologi inom boule...

Agenda för idag

- Hur hanterar jag mina tankar när jag spelar och fokuserar på "rätt sak". Hur hanterar jag mina jobbiga tankar och distraktioner?
- Vad är min drivkraft och hur påverkar det min tolkning av min insats?
- Jag försöker svara på era frågor / reflektioner kring hantering av era tankar när ni spelar under tiden
- Ställ gärna frågor!



Hur hanterar jag mina tankar effektivt när jag spelar?

Hur påverkar vår fokus vår prestation? Varför är det viktigt att lägga energi på rätt saker?

Vad tänker ni på...?

- När ni spelar som bäst?
- När det inte alls går bra?
- Är det lätt att vända när det börjar gå dåligt för dig eller för laget?

Varför är vår hjärna viktig för idrottsprestationen?

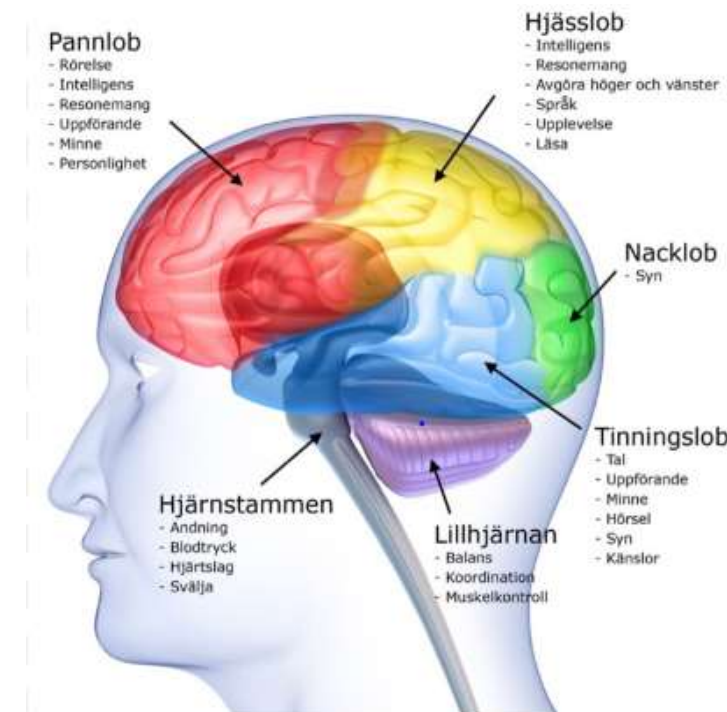
- ▶ Bra fokus, koncentration på uppgiften är:
 - ▶ Ofta helt avgörande för en bra prestation
 - ▶ Någonting vi sällan pratar om eller tränar
- ▶ Vi behöver ha förståelse på hur vi tränar det och varför
- ▶ Vi behöver förståelse på hur vår förmåga att fokusera på uppgiften påverkar med vilken kvalitet vi utför saker

Fokus och medveten närvaro

- ▶ Vad är det som gör att man inte alltid har fokus på rätt sak när jag spelar?
- ▶ Hur fungerar hjärnan med alla tankar man har?
- ▶ Styr man sina tankar hela tiden?
- ▶ Vilket förhållande har man till sina tankar?
- ▶ Hjälper tankarna en individ att fokusera eller gör de det svårare?

Min hjärna

- ▶ Om min hjärna är ständigt igång och skapa tankar hela tiden
 - ▶ Vissa styr jag, vissa styr jag inte
 - ▶ Vissa hjälper mig med det jag håller på med, vissa gör inte det



VAD BEHÖVER JAG BLI BRA PÅ???

Sortera genom mina tankar

► Hjälpsam tanke

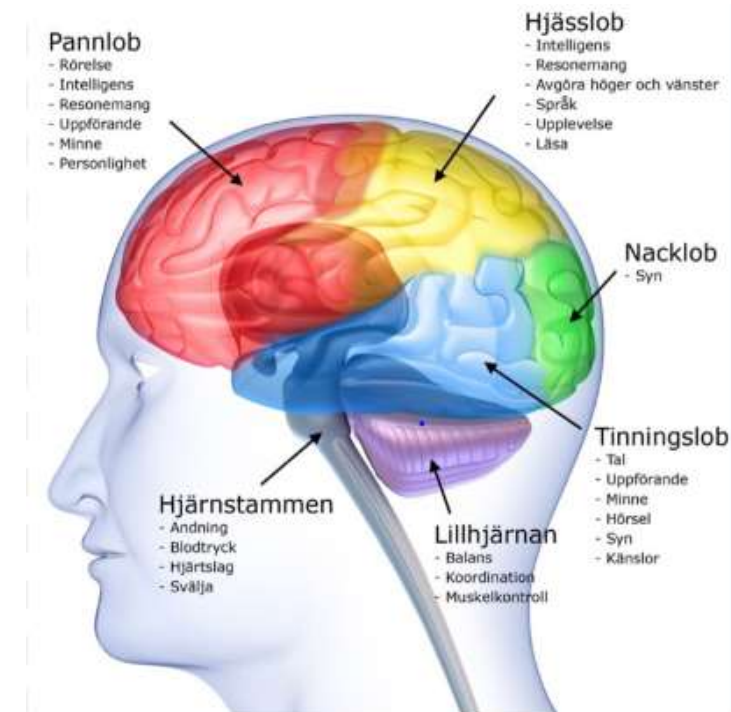


”Vart ska jag sikta med detta kast?”

► Ohjälpsam tanke



”Det går så dåligt för mig idag!!”



”Tänk förnuftigt”

▶ ”Aphjärnan”

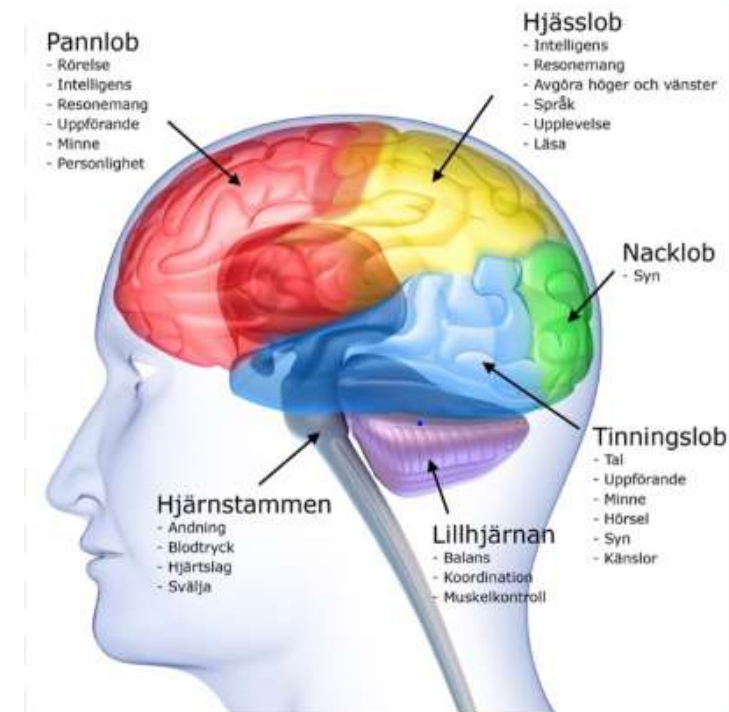


Snabba tolkningar, starka känslor och impulser att agera snabbt enligt min tolkning

▶ ”Människohjärnan”



Analytisk, problemlösning, vad är bäst för mig långsiktigt, vad bör jag göra



Stanna i nuet

- ▶ Hjärnan kommer att flytta dig i tid

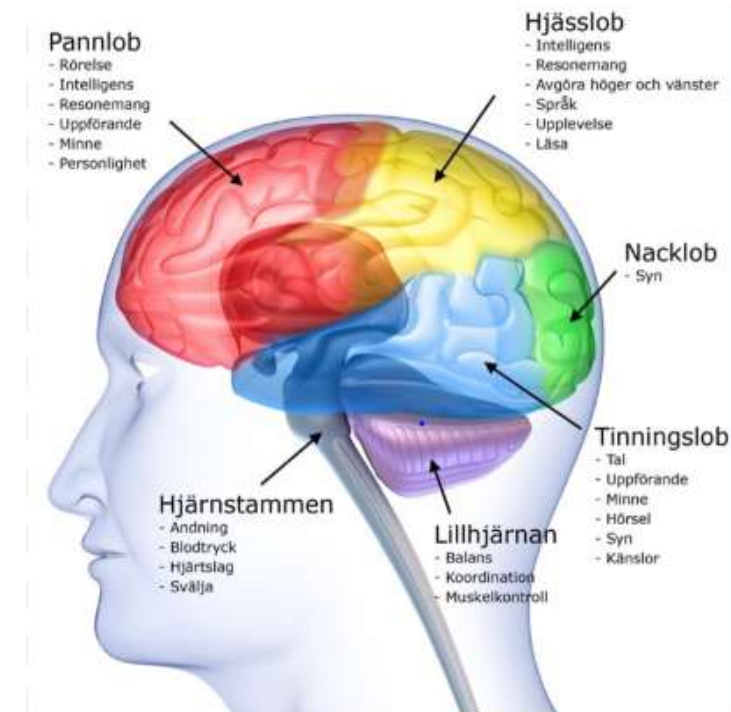
Det som varit – tidigare misstag, nåt som tränaren sa tidigare

Framtiden – ”om vi vinner denna match kommer vi att vinna serien”

- ▶ Stanna i nuet

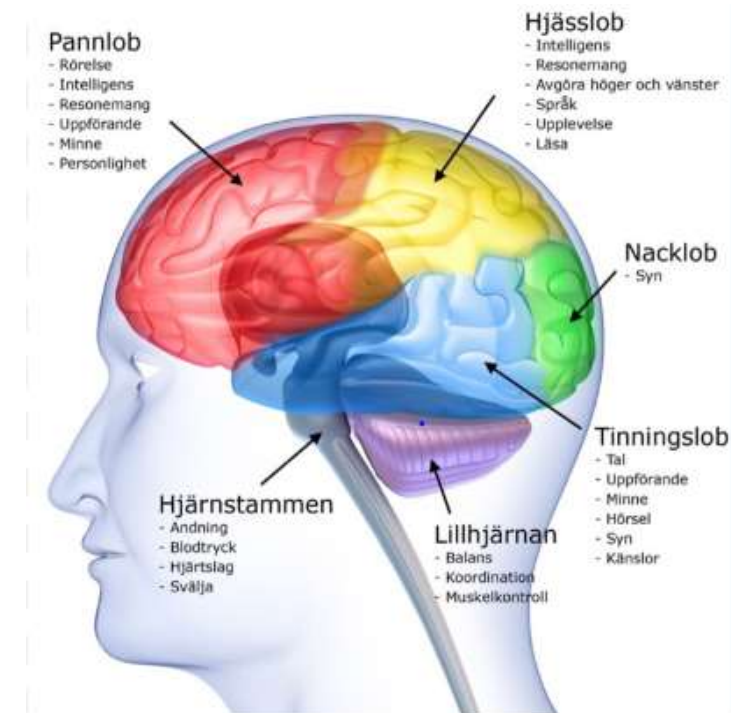
Där man kan påverka vad som händer

Vara icke-dömande, se saker så objektivt som möjligt (som om man ser på någon annan)



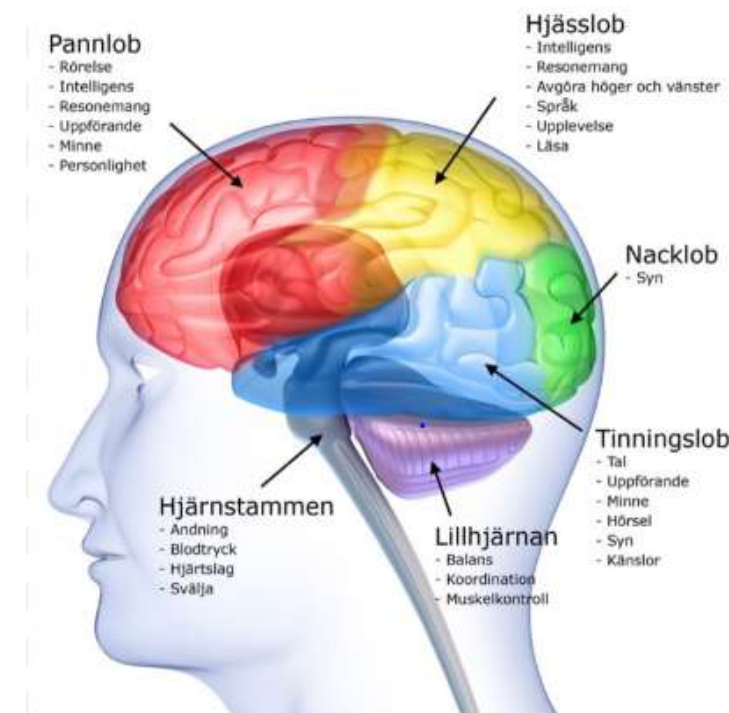
Att ha bra fokus

- ▶ **Steg 1** – märk av när du inte är fokuserad på uppgiften (har gett plats till ohjälpsamma tankar)
- ▶ **Steg 2** – skifta uppmärksamhet / fokus mot uppgiften igen. Vad du **vill** göra (ge stor plats till hjälpsamma tankar)
- ▶ **Steg 3** – agera konstruktivt på ett sätt som gagnar dig långsiktigt



Varför måste jag fokusera bara på en sak?

- ▶ Hjärnan har begränsad kapacitet
- ▶ Vad händer om man gör fler saker samtidigt, behöver dela på sin uppmärksamhet?



Fråga...?

- **Hur ska man förbereda sig mentalt inför match (både när jag spelar individuellt och med andra)?**
- Dessa saker / tankar ska jag fokusera på
- Dessa saker / tankar ska jag släppa (ska inte ta stor plats för mig)



Fråga...?

- **Hur ska man förbereda sig inför match (både när jag spelar individuellt och med andra)?**
- Dessa saker / tankar ska jag fokusera på
 - Att jag är "igång" mentalt
 - Att värma upp ordentligt och göra mig redo
 - Att jag har tänkt igenom "match-strategi" (visualisering??)
 - Att jag tar en sak i taget och försöker göra det jag gör nu med kvalitet
 - Att andas
 - Diskutera taktik med mitt lag



Fråga...?

- **Hur ska man förbereda sig inför match (både när jag spelar individuellt och med andra)?**
- Dessa saker / tankar ska jag släppa
 - Vilka som tittar på
 - Vad som händer om jag spelar dåligt
 - Vad jag ska äta till middag
 - Att jag inte känner mig så pigg
 - Om jag / vi förväntas vinna
 - "Nu är det viktigt!"



Medveten närvaro - defusion

“Fusion”

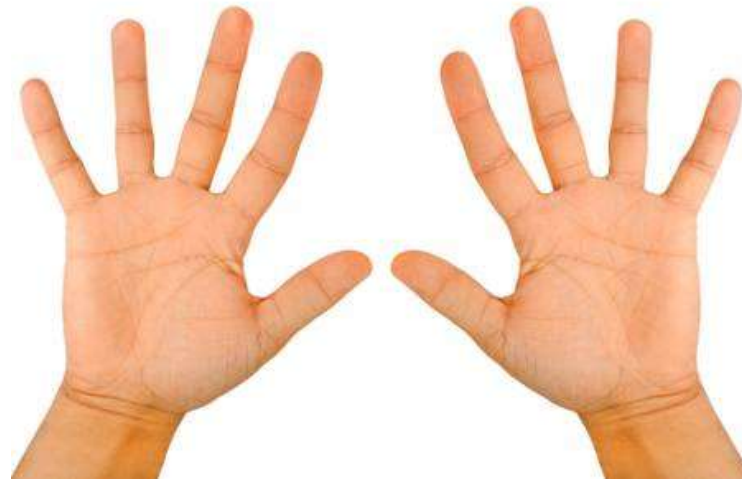
Tankar = verklighet



“Defusion”

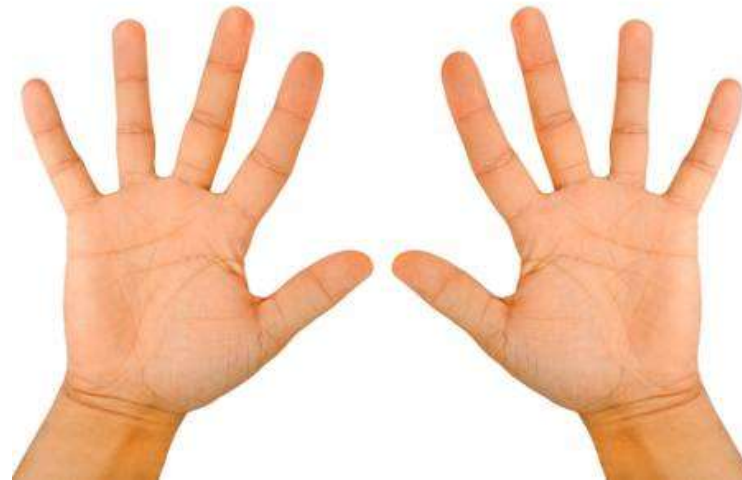
Tankar = verklighet

Tankar ~~≠~~ verklighet



Medveten närvaro - defusion

Det är en sak att ha en tanke.
En annan att faktiskt agera som att
den var verklighet



Hur kan man "bygga" en bra match?

Jo – fokus på alla aktioner och framförallt nästa aktion

- ▶ Aktioner är allt man gör när man spelar
- ▶ Stora och små "X"
 - "X" betyder en aktion med hög kvalitet
 - "x" betyder en aktion med lägre kvalitet
- ▶ Vi vill ha stora "X" ...och ofta!
- ▶ Alltid fokus på att utföra **nästa aktion** så bra som möjligt

Aktioner – Stora och små “X”

- Exempel:

- ▶ Tidigt misstag påverkar följande aktioner:

- ▶ X--X--x---x----x-----x

- ▶ Istället acceptera tidigt misstag och ha full fokus på nästa aktion:

- ▶ X..X..x..X..x..X..X..X

Frågor...?

- Hur vänder man tankar om man ligger under med relativt mycket poäng?
- Vad ligger i min kontroll?
- Tillbaka till nuet
- Nästa aktion – gör det med kvalitet
- Varje kast / situation är en chans att utvecklas, bli en bättre spelare och lära sig nya saker



Mentala misstag?

- [Netflix](#)

- Exempel där fokus på "Nästa aktion" saknas

Medveten närvaro / ”fokus”

- Vad innebär det för dig?
 - Börja reflektera / känna av när tankarna vandra ifrån det som är viktigt just nu?
 - Är uppmärksamheten riktad mot nåt du kan påverka **just nu** – något konstruktivt?
 - Läger du energi på rätt sak?
 - Fastnar du i dåtid (tidigare misstag), framtid (vad leder detta till sen?) eller ovidkommande tankar (vad tycker tränaren / andra om min prestation)
 - Vilka dåliga vanor behöver du bryta?
 - Var en roll-modell för andra

Vilket förhållningssätt till träning och tävling är mest hållbart och mest funktionellt / givande? Vilket mår man bra av?

Vad inkluderas i din "prestation" när du tränar och tävlar?

Varför spelar
man boule och
tävlar i det?

För att vinna?

För att utmana sig själv?

För att se hur bra man kan bli?

För att ha roligt?

För sociala kontakter?

För att få motion?

Var ligger din fokus, vad är viktigt hur dig i din ”utvärdering” efter match eller träning?

RESULTAT

- Matchvinst eller förlust
- Match vinst- eller förlustmarginalen jämfört med din och andras förväntningar
- Hur långt du eller laget kom i tävlingen

PRESTATION

- Hur bra du spelade jämfört med din medelnivå eller toppnivå?
- Hur många misstag du gjorde?
- Vad tränaren tyckte om din prestation?
- Hur många bra eller poänggivande kast du gjorde?

INSTÄLLNING

- Hur mentalt närvarande och fokuserad du var (nästa aktion), tog ansvar och försökte spela smart
- Om du gav 100% enligt förutsättningar idag och kämpade hela tiden
- Om du försökte ”spela ditt spel” och jobba på delarna av ditt spel som kommer att göra att du utvecklas, lär dig nya saker
- Om du visade energi, bra kroppsspråk och peppade de omkring dig

VILKEN AV DESSA PÅVERKAR DU MEST OCH HAR STÖRST CHANS ATT LYCKAS MED?

Fråga...?

- **En lagspelare underpresterar – hur hjälper man den under match?**
- Inse att det är viktigt att en del av min "prestation" att försöka lyfta min lagkamrat
- Själva stödet kan variera beroende på individen och anledningen till underprestationen
 - Fokusstörning – ta tillbaka dem till nuet och nuvarande situation (nästa aktion)
 - Stressad / ta förhastade beslut – "slow things down"
 - Nervositet – minska anspänningen (få dem att skratta?)
 - Generellt – positiv förstärkning utifrån **INTENTION** snarare än utfallet
 - Prata / diskutera utifrån **VI**



Fråga...?

- **Kan man göra något speciellt med sina tankar på träningstillfällena?**

- Träningen är där man bygger bra vanor
- Jobba på nästa aktion (märk av när man fastnar i ohjälpsamma tankar och skifta medvetet till vad du vill / behöver göra)
- Träna på att hålla dig i nuet och vara mentalt engagerad i varje övning / kast
- Koppla på / koppla av
- Träna på att vara en bra lagkamrat
- Träna på att skapa en bra träningsmiljö (kroppsspråk, kommunikation, fokus)



Livet (och idrott) är som en berg och dalbana!

- ▶ Bra prestationer, glädje och segrar blandas med:
 - ▶ Dåliga prestationer
 - ▶ Besvikelse på sig själv och sitt lag
 - ▶ Förluster
 - ▶ Skador
 - ▶ Ens egen utveckling verkar stanna upp, frustration
 - ▶ Blir inte uttagen till laget, får inte sin chans
 - ▶ Relationsproblem inom idrott eller utanför
 - ▶ Andra livsutmaningar

Ständig utveckling

"I was very predictable today, you know, on court—in the way of he did many things, he changed up the game," Sinner said. "That's also his style of how he plays. Now it's going to be on me if I want to make changes or not, you know? That's definitely [something] we are going to work on."

Able to ease through the draw without diverting from Plan A, Sinner needed Plan B in the final.

"One thing is when the scoreline, you know, matches before are comfortable, but you always do the same things," he explained.

"For example, during this tournament, I didn't make one serve-volley, didn't use a lot of drop shots, and then you arrive to a point where you play against Carlos where you have to go out of the comfort zone.

"So I'm going to aim to, you know, maybe even losing some matches from now on, but trying to do some changes, trying to be a bit more unpredictable as a player, because I think that's what I have to do, trying to become a better tennis player."



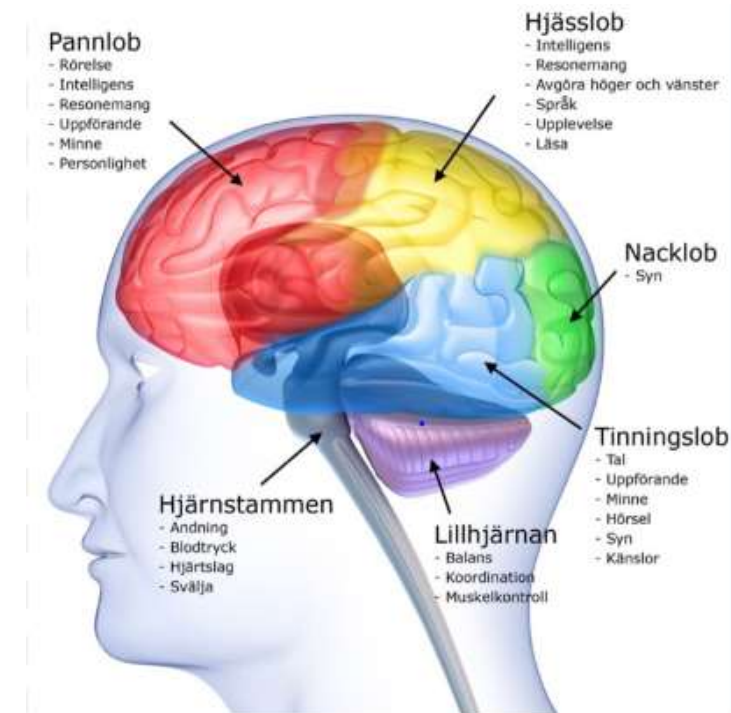
Frågor...?

- **Domaren dömer poäng till motståndaren jag tycker det var fel beslut – hur släpper man detta?**
- Ligger det inom min kontroll?
- Vart är det viktigt att jag rikta min fokus just nu – vad är hjälpsamt för uppgiften?
- Förhållningssätt till domslut (det jämnar ut sig över tid)?
- Träna på de 3 stegen om man fastnar i domslut



Att ha bra fokus

- ▶ **Steg 1** – märk av när du inte är fokuserad på uppgiften (har gett plats till ohjälpsamma tankar)
- ▶ **Steg 2** – skifta uppmärksamhet / fokus mot uppgiften igen. Vad du **vill** göra (ge stor plats till hjälpsamma tankar)
- ▶ **Steg 3** – agera konstruktivt på ett sätt som gagnar dig långsiktigt



Frågor...?

- **Svårt motstånd – hur ska jag tänka kring det?**
- Förhållningssätt till tävling – är det bara vinna som är viktigt eller finns det annat?
- Kan man bli taggad av utmaningen?
- Behöver jag justera mitt spel eller kan jag spela som vanligt?
- "Alla har svagheter – det gäller bara att vara tillräckligt bra själv för att hitta dem"
- Kvitto på vad som funkar även mot bra motstånd och vad jag behöver bli bättre på



Frågor...?

- **Analysera efter match**

- Är det bra eller dåligt att analysera efter en match?
- Hur länge efter match ska jag göra detta för att kunna vara objektiv?
- Vilken "ton" har jag i min analys av min insats?
- Vad har jag som grund för min utvärdering – vad jag försökte göra eller hur det blev just idag?
- Försök att fokusera på lärdomar och vad jag (inte bara vad andra) konstruktivt kan ta med mig och jobba på / förändra



Sammanfattning

Märk av när du har fokus på ohjälpsamma tankar och skifta över din fokus till nästa aktion (vad du vill / behöver göra)

Håll dig själv i nuet och i uppgiften och lägg energi på det du kan påverka

Man behöver inte lyssna på, tro på eller agera på alla dina tankar

Utvärdera er själva varje dag utifrån inställning / intention och inte hur bra det gick

Lita på att om ni jobbar hårt, smart och på rätt saker kommer det leda till bra saker

Våga ta er an utmaningar och dra lärdomar av alla nya situationer

Frågor / kommentarer?

PAUL ROBINSON

[Paul.robinson@yoursporting
vision.se](mailto:Paul.robinson@yoursportingvision.se)

0760-498491

www.yoursportingvision.se

