

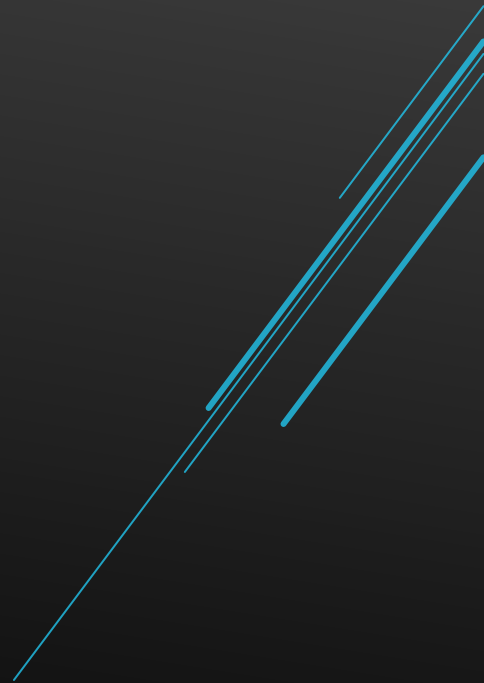


DIN INSTÄLLNING – DIN SUPERKRAFT

Hur du tänker påverkar allt – på och
utanför planen

VARFÖR PRATAR VI OM INSTÄLLNING?

- ▶ 🗨️ Tankar styr känslor och prestationer
 - 🗨️ En positiv inställning förändrar hela matchen



VAD SÄGER FORSKNINGEN?

- ▶  Positivt tänkande förbättrar prestation
- ▶  Mental träning = lika viktig som fysisk träning



CITAT FRÅN UNGA STJÄRNOR

- ▶ 🏆 Amanda Ilstedt:
'Fokusera på det du
kan påverka.'
- ▶ 🏆 Armand
Duplantis: 'Jag
visualiserar alltid att
jag lyckas.'

INNAN MATCH

– HUR TÄNKER EN VINNARE?

Förbered dig mentalt med positiva påminnelser

Tankesätt:

"Jag är viktig för laget – oavsett vad jag presterar."

► Tänk på 2–3 personliga styrkor och upprepa dem innan matchen.

Skapa en trygg rutin före match

Tankesätt:

"Jag gör det jag kan kontrollera – sen släpper jag resten."

► Följ en enkel rutin (andas, knyt skorna, visualisera något positivt).

Peppa en lagkamrat innan matchstart

Tankesätt:

"När jag stärker andra, stärker jag också mig själv."

► Säg något uppmuntrande till någon i laget – det stärker både lagandan och din egen trygghet.

Visste du !

Hjärna tänker aktivt på ett fåtal tankar samtidigt, max 13 st, ofta bara 2-3 st.

Den har mkt lättare för att tänka negativt, eller på oro.

Hjälp den att tänka positivt!

HUR TRÄNAR DU DIN INSTÄLLNING?

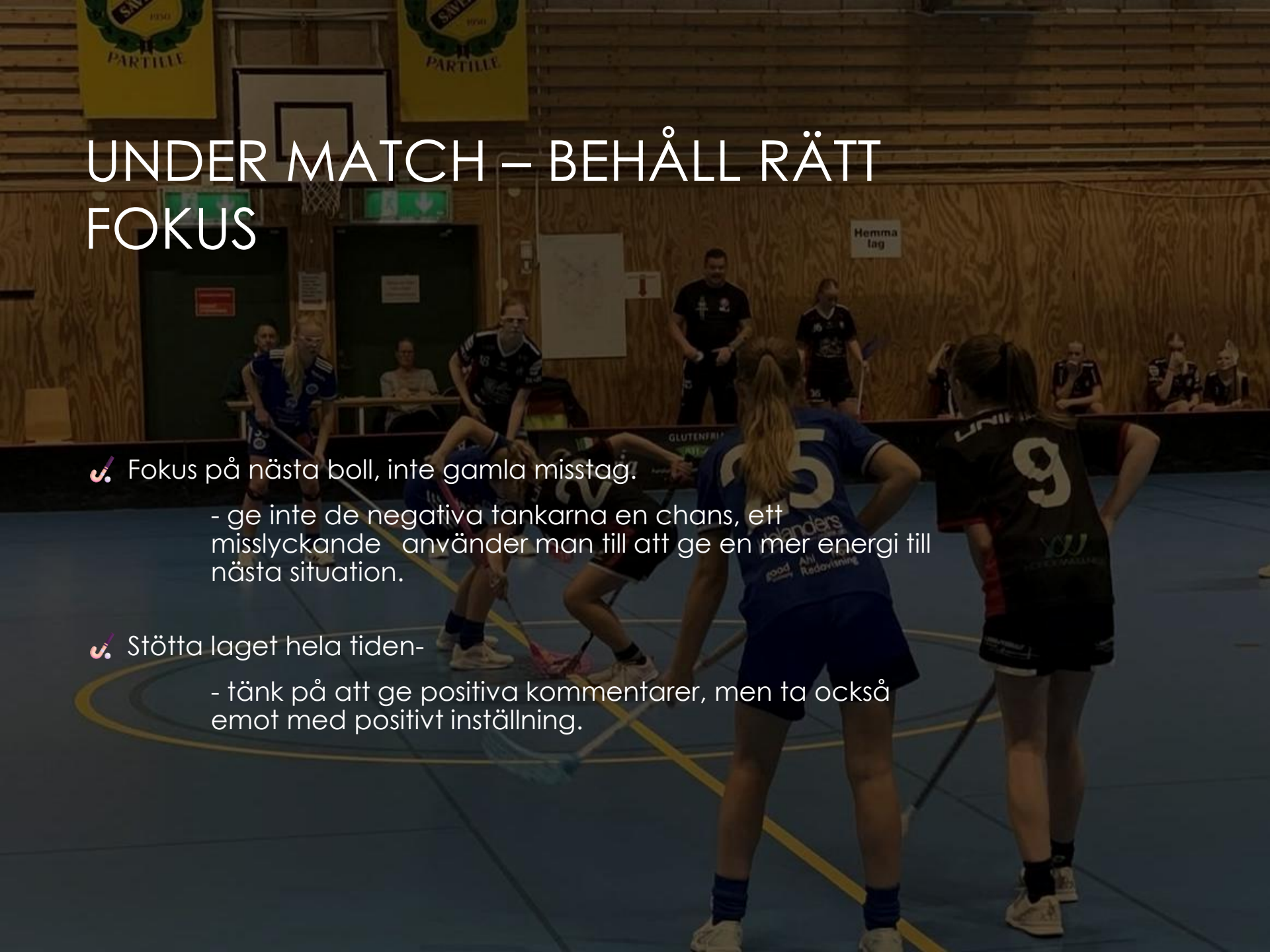
Tänk aldrig

"Jag måste"

"Tänk:

Jag vill"

UNDER MATCH – BEHÅLL RÄTT FOKUS

- 
- 🏑 Fokus på nästa boll, inte gamla misstag.
 - ge inte de negativa tankarna en chans, ett misslyckande använder man till att ge en mer energi till nästa situation.
 - 🏑 Stötta laget hela tiden-
 - tänk på att ge positiva kommentarer, men ta också emot med positivt inställning.

EFTER MATCH – OAVSETT RESULTAT

- ▶ - Fira utveckling, fira bra situationer som inträffat, fira inte bara vinst
- ▶ - Lär av både framgång och motgång



TRE TIPS ATT BÖRJA MED IDAG

1. Peppa dig själv, antingen inombords eller högt så det hörs.
2. Stötta/Peppa dina lagkompisar
3. Se varje match som en chans att utvecklas

KOM IHÅG

- ▶  Ditt mindset är din superkraft!