

Optimal utveckling

Idrottslärare 1989- 2008

Förbundskapten 2005 - 2013 och 2022 - 2023 för Svenska Landslaget i Orientering

Egen företagare 2013-

Idrottspsykologisk rådgivare 2014-

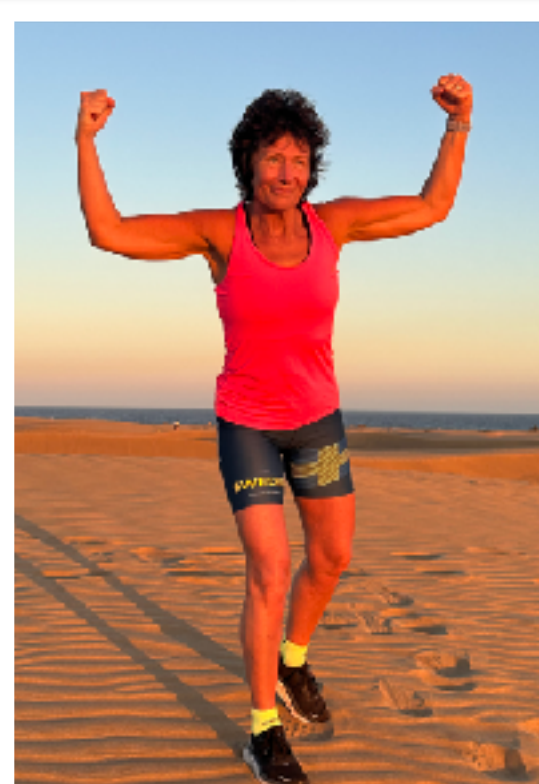
RF Coachutbildning

KBT - Idrottspsykologisk rådgivare utbildning

ACT - Gruppledarutbildning

Startade Friskis&Svettis Borlänge med vänner 23 november 1993

Ordförande Friskis&Svettis Borlänge 2015-2025



kontakt@anneliostberg.se www.anneliostberg.se

076-812 22 02 Instagram: **annelostberg**

Facebook: **Anneli Östberg - individ, grupp & org. utveckling**



9 april 2025

Reflektion från övningen

Övning Bollar (alla står i en ring med en varsin boll)

Först är det lätt att ha fokus på att själv göra rätt. Dvs fånga bollen och glömma leveransen. Hur blev din leverans?

Backcheck -Att göra backcheck är i syfte att hitta framgångsnycklar och lösningar. Hur löste ni det? Var du tydlig? Vågade du visade var din kollegas bollen hamnade (den du skulle fånga)

När använder ni detta när ni spelar match? Att ge varandra bästa förutsättningarna. Finns det utvecklingsmöjligheter?



Tänk tillbaka till när du var lika gammal som de du tränar nu är

Vad tyckte du var roligt?

Vad tyckte du var tråkigt?

Vad gjorde din tränare som du tyckte var kul ?

Vad gjorde din tränare som gjorde dig ledsen ?



Vad är det som gör det roligt att idrotta...

Göra sitt bästa

- Göra ditt bästa
- Jobba hart
- Få röra på sig
- Är i form
- Spela bra under match
- Spela med gott självförtroende
- Tävla
- Göra en bra prestation (göra mål/poäng, slå en bra passning, göra en räddning etc.)
- Sätta och nå sina mål
- Spela fysiskt/tuft
- Röra sig i hög fart (åka skridskor, springa)
- När jag utmanar mig själv

Bra lagsammanhållning

- När laget spelar bra ihop
- När spelare beter sig sportsligt/schysst på plan
- Värma upp tillsammans
- När laget samarbetar
- Vinner och förlorar tillsammans som ett lag

Bra tränare

- När tränaren behandlar spelare med respect
- En tränare som kan mycket om sporten
- Ha en tränare som är en bra förebild
- När en tränare uppmuntrar/peppar laget
- När tränaren pratar på ett sätt som du förstår
- En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter
- En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positive
- En tränare som är lätt att prata med
- En schysst och förstående tränare
- Få beröm av tränare
- När en tränare deltar i spelet på träning
- När en tränare skojar
- När tränaren håller ordning på träningen

Lärande och utveckling

- Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre
- Lära sig av sina misstag
- Känna att du blir snabbare/starkare
- Ha puckkontakt eller bollkontakt (dribbla, passa, skjuta osv)
- Lära sig nya saker
- Använda det du lärt dig på träning under match
- Spela på olika positioner
- Vara med på träningsläger och camper
- Härma saker som proffsen gör

Matcher

- Få speltid
- Spela på din favoritposition
- Spela jämna matcher
- Andra vet vem du är för att du är bra på din sport
- Spela i en bra hall/på en bra plan
- Spela cuper
- Spela i högt tempo

Träning

- Ha välplanerade träningar
- Ta vattenpauser på träningen
- Ha frihet att vara kreativ på planen
- Göra olika typer av övningar på träning
- Spela match/smålagsspel under träning
- Parövningar eller stationsträning
- Träna med tränare som har ansvar för specifika saker i spelet
- Välja övningar på träning

Lagkamrater

- Att komma överens med lagkamrater
- Göra något tillsammans med kompisar
- Att umgås med lagkamrater vid sidan av match och träning
- Spela med samma lagkamrater år efter år
- Träffa nya människor
- Prata och skämta tillsammans med lagkamrater

Mental Bonus

- Ha en positiv attityd
- Vinna tillsammans
- Få mig att koppla av
- Struntar i vad det står i matchen

Matchmiljö

- En domare som håller en jämn bedömningsnivå
- När föräldrar beter sig sportsligt (stöttar och inte skäller)
- Få beröm för att du spelar bra
- Ha publik som hejar på matcherna
- Att dina föräldrar tittar på dina matcher
- Få beröm av andras föräldrar
- Att kompisar kommer och tittar på matcherna

Lagritualer

- Visa laganda/klubbanda (t ex genom likadana klubbkläder)
- High five, fist bump, kramar osv
- Gör aktiviteter med laget (t.ex. äta pizza, bowla, filmkväll)
- Gå ut och äta som ett lag
- Ha lagrutiner (t ex någon tackramsa eller dans)
- Åka tillsammans till träning och match

Livsstil

- Ha bra utrustning (t ex klubba, boll, skor)
- Vinna medaljer och pokaler
- Resa och spela på nya ställen
- Ha snygga matchdräkter
- Äta snacks/godis efter matchen
- Bo i skolsal, vandrarhem eller hotell vid matcher/cuper
- Ta lagfoton



Forskningen bedrivs i samarbete
med Svenska Ishockeyförbundet
& Svenska Basketbollförbundet

84 faktorer

Insamlad av U9-U19-idrottare
, tjejer och pojkar, i storstads-
och glesbygdsområden

#SWE #funmaps

Prioritetsordning - Vad spelarna tycker gör basket roligt

De 84 olika faktorerna klustrades i 11 olika områden. De 11 områdena rankades sedan från 1-11 utifrån vilka faktorer som vanligast i barnens och ungdomarnas svar. Men även om det finns en ranking så bidrar alla 84 faktorer till att göra det roligt.

1. Göra sitt bästa – Ges möjlighet att få göra sitt bästa
2. Positiv lagdynamik – bra lagsammanhållning
3. Positiv coachning – bra tränare med vad allt det innebär
4. Inläring och förbättring – upplevelse av kompetens och egen utveckling
5. Matcher – att få speltid, spela jämna och meningsfulla matcher
6. Träning – Välplanerade träningar, valfrihet, smålagsspel
7. Vänskap inom laget – värdet av att göra detta med andra/kompisar
8. Mental bonus – Handlar om de positiva känslor som kommer på köpet
9. Stöd under match – En positiv och stöttande matchmiljö
10. Ritualer med laget – saker som görs för att skapa en laganda
11. Stil – Identitets- och livsstilrelaterade saker



400 meter löpning

Wayde Van Niekerk Sydafrika
400 meter 43.03 OS 2016

Marita Kock Östtyskland
400 meter 47.60 1985

4 x 100 meter löpning

Jamaica 4 X 100 meter
36.84 OS 2012

USA 4 X 100 meter
40.82 OS 2012





IBF Borlänge



- LEDARE**
- Ledarna förklarar till gästerna och utövare i föreningens inbudsprogram att:
1. Nöjdhetsbaserat beslutsfattande i alla frågor och fullt utnyttjande av alla resurser.
 2. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare, utövare och utövare.
 3. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 4. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 5. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 6. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 7. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 8. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 9. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 10. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 11. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 12. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 13. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 14. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 15. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.
 16. Att vara tillgängliga för alla medlemmar, utövare, utövare och utövare.

**JAG AB
100%**

Jaget och Laget

**Laget AB
100%**

**Vilka beteenden gör vi här?
Vad vinner vi på det?
Vad förlorar vi?**

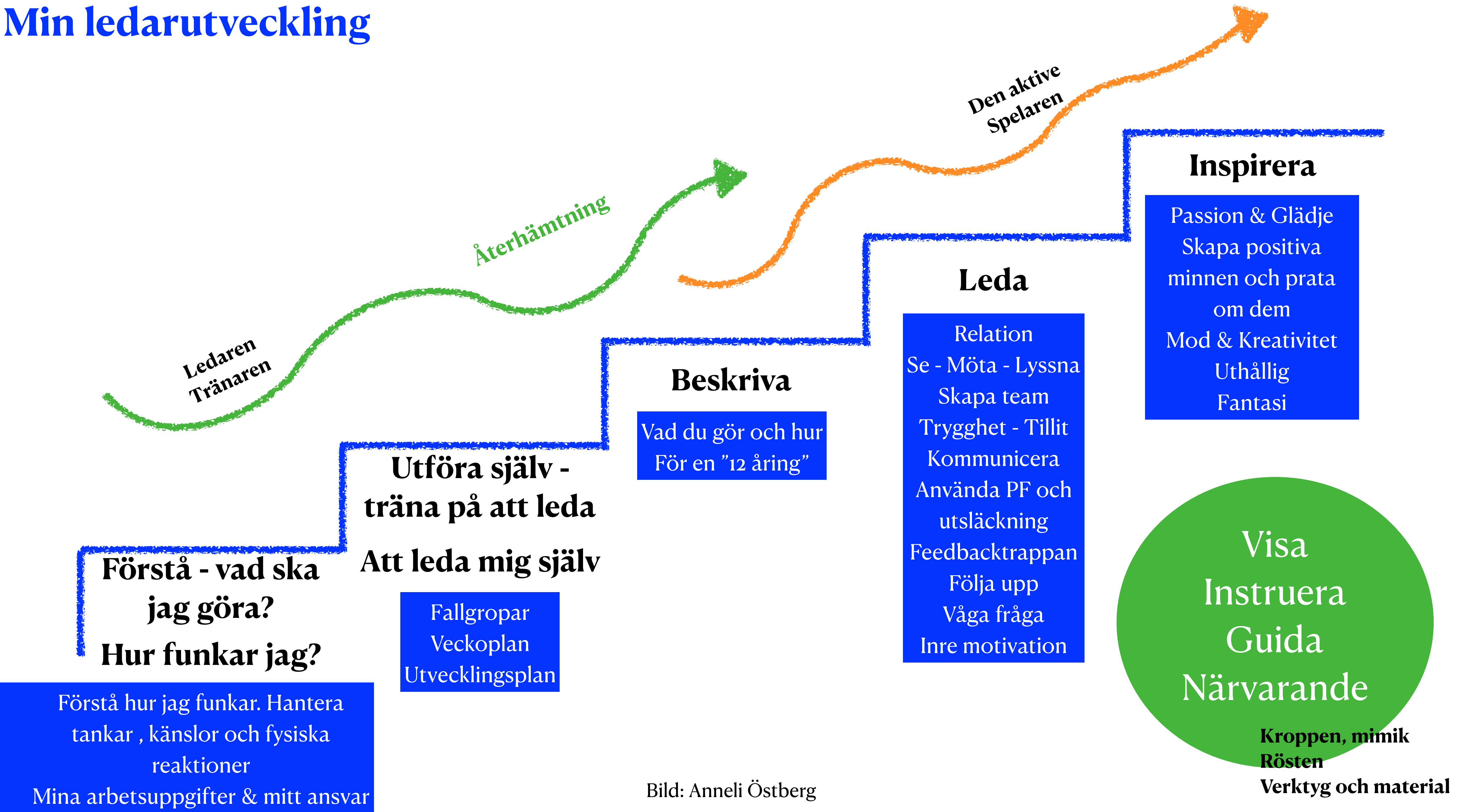
**Vilka beteenden gör vi här?
Vad vinner vi på det?
Vad förlorar vi?**

**Vilka beteenden gör vi här?
Vad vinner vi på det?
Vad förlorar vi?**

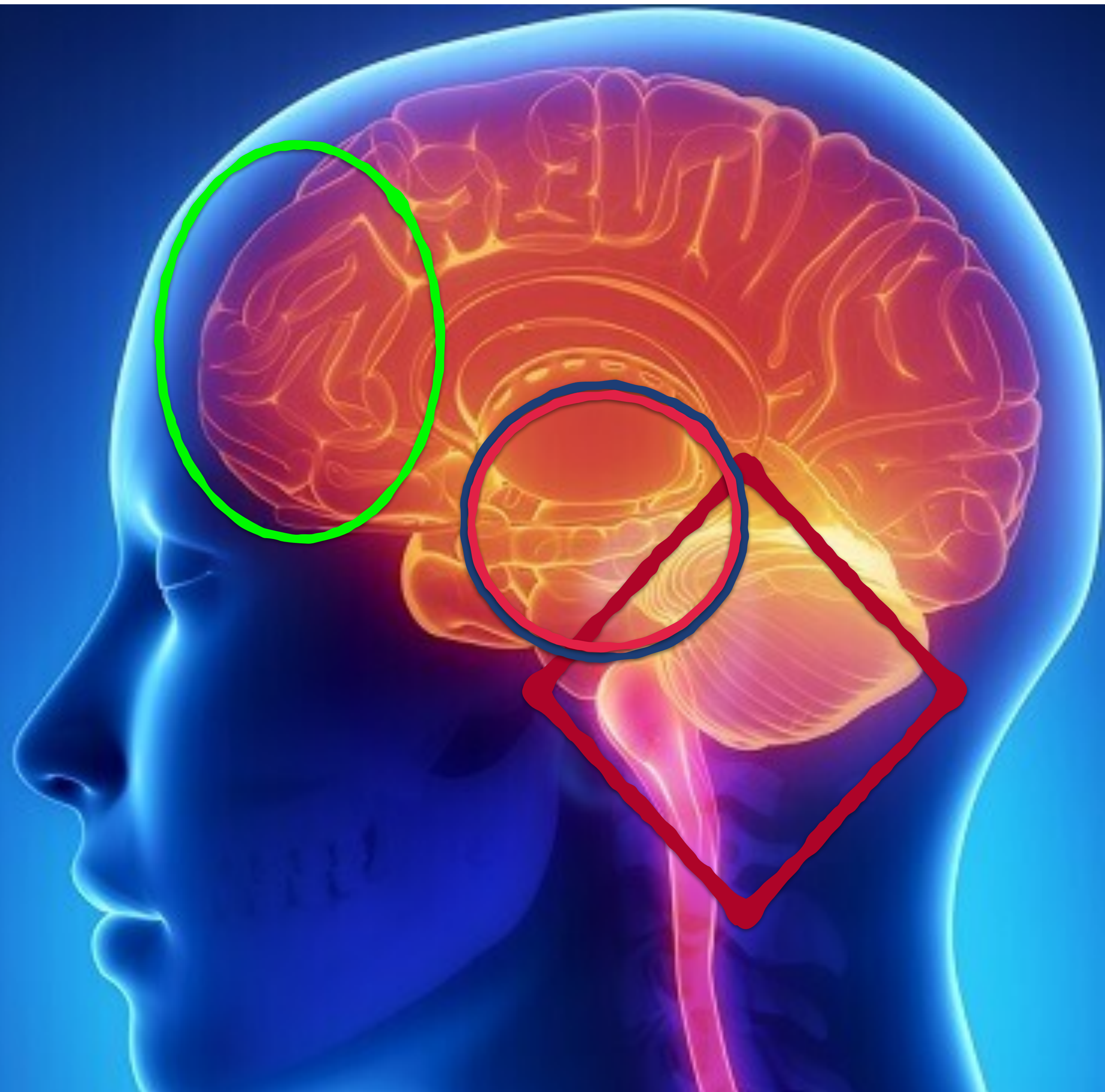
Det är du och ni som visar vägen

- Föreningens policydokument**
- I vår förening har vi följande policydokument:
- NoItolerans mot rasism, mobbing, sexuella trakasserier och övergrepp
 - Policy - Drog-, alkohol och tobaksbruk
 - Inkluderingspolicy
 - Policy - Kommunikation och sociala medier
 - Likabehandlingsplan (separat dokument)

Min ledarutveckling







Pannloben (-25 år)

Planera och styra mot mål

Arbetsminne blir bättre

Reflekterar och logiskt tänkande

Flexibel

Förstå andra

Helhet

**Impulskontroll
Konsekvenser**



Limbiska systemet, amygdala

Känslocentret, bergochdalbana

Signalsystem + (teflon)och - (livvakten)

Sedd förstådd medkänsla bekräfta



Hjärnstammen, lillhjärnan

**Automatiska funktioner, blodsocker,
hjärtat, lungor, temperatur osv**

Reagerar med instinkt. Fight fly frys

3 Tydligt. Vänligt. Säkerhet. Överlev

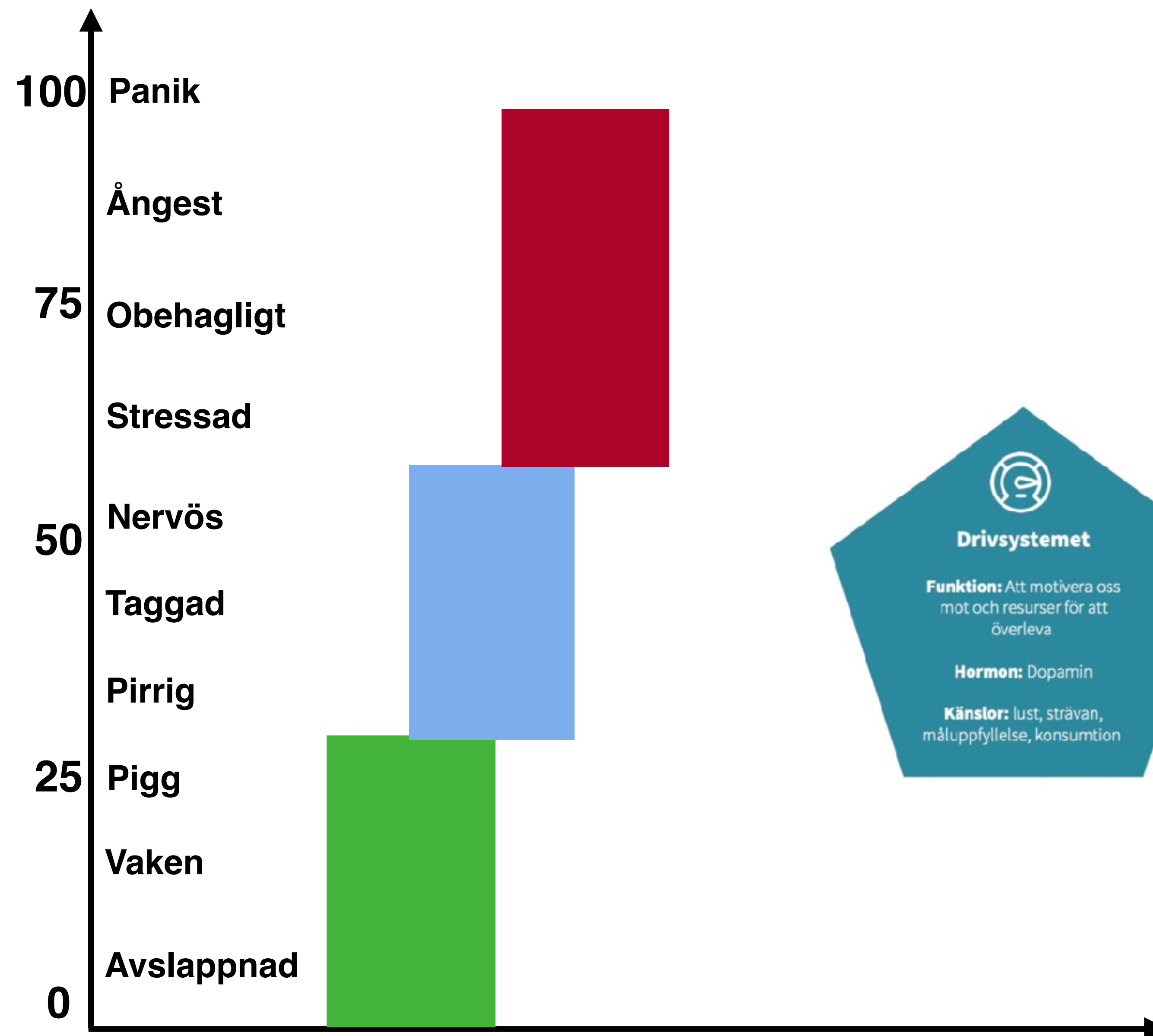


Din kemifabrik



Vilken "drink" har du skapat i dag?

Ca 50 hormoner 100 signalsubstanser



Tre system



Drivsystemet

Funktion: Att motivera oss mot och resurser för att överleva

Hormon: Dopamin

Känslor: lust, strävan, måluppfyllelse, konsumtion



Hotsystemet

Funktion: uppmärksamma och reagera på hot (fight/flight/freeze)

Hormon: Adrenalin och kortisol

Känslor: Ilska, ångest, skam, avsky



Trygghetssystemet

Funktion: att känna sig säker, trygg, tillfreds med hur saker är.

Hormon: Oxytocin

Känslor: Tillfreds, säker, samhörighet, tillit, älskad

(Paul Gilbert)

Utmaning



Hitta fel, överdriver

Jämför

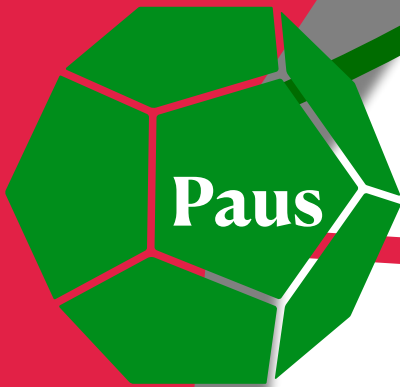
Fight Fly Död



+

Rutiner
Veckoplan
Utvecklingsplan
Mål
Värdegrund

Positiva eller negativa
tankar, känslor och
fysiska reaktioner



Fallgrop



Nuläge

Önskeläge
Vi - dom

Ursäkter
Misstag
Fel beslut



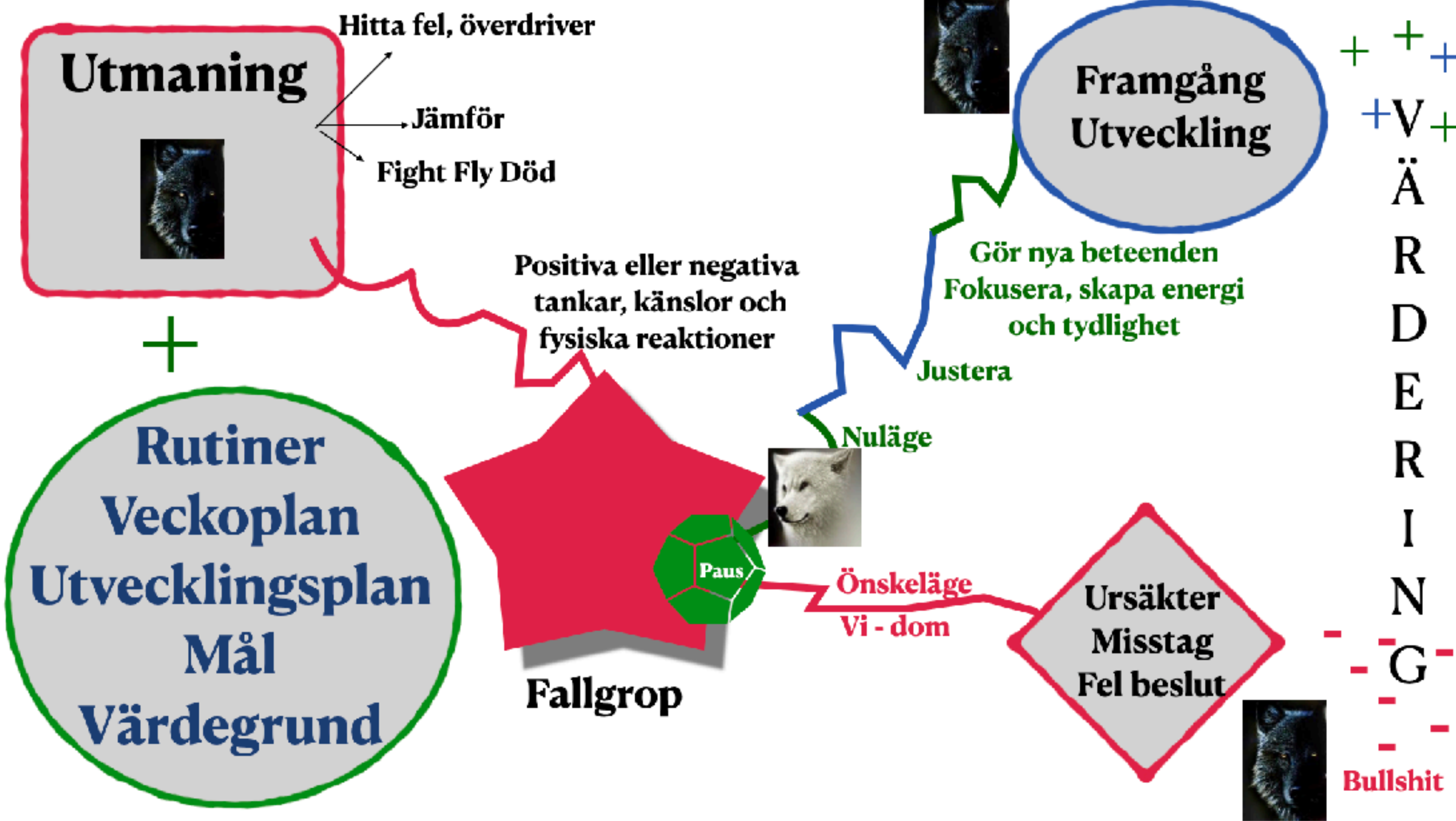
Framgång
Utveckling



Gör nya beteenden
Fokusera, skapa energi
och tydlighet

Justera

+ + +
+ V +
Ä
R
D
E
R
I
N
G
- - -
Bullshit



Ta en paus

Ta 3 djupa andetag, andas ut länge
 Gå en promenad
 Prata med en vän
 Lyssna på musik som du tycker om
 Gör någon rörelse tex burpees, armhävning
 Dansa
 Träna
 Titta på något långt borta
 Tänk på något roligt du har gjort
 Drick något
 Tänk på vad du längtar efter
 Kramar, intimitet
 Le, skratta
 Vara ensam

Tankar är bara tankarDu väljer vad du ska göra



Känslor kommer och går...våga lägga märke till känslan och lägg märke till att den mattas ...om du inte föder den....Du väljer vad du ska göra

Jag känner mig själv och väljer hur jag ska styra mina hormoner och signalsubstanter

2. Detta ska jag/ vi göra för att gå i rätt riktning:
**Göra mer av....
Göra mindre av...)**
(Dessa beteenden ska gå i samma riktning som vår värderade riktning)



Målområde

Målområde

Vår värdegrund: Våra tre ledord



INKLUDERING - Vår personlighet är varm och välkomnande. Vi behandlar alla jämlikt och med respekt. Vi låter alla vara med. Vi ser alla och gör dem delaktiga.



SAMVERKAN - Vi har en öppen attityd. Vi tänker och utvecklar tillsammans. Vi lyssnar på omvärlden. Vi är lyhörda. Vi delar med oss.



NYSKAPANDE - Vi är passionerade och modiga. Vi brinner för vår sport, och vi vågar testa nya idéer. Vi river gamla strukturer. Vi gör inte som alla andra. Vi gör skillnad i samhället.

Trygghet Delaktighet Glädje Allsidighet Hälsa

4. Detta kan få oss att gå i en annan riktning

Stress och rädslor:

Kulturkrock

Hierarki

Flyr, spelar död, tar fel fight

Tar fight är ambitiös och driven

Roligt, tackar ja till mycket

Trött

3. Detta gör jag/ vi när jag/vi går i en annan riktning:

Är för noggrann

Tappar rutiner/ struktur

Pratar om....

Skjuter upp saker

Tränar för lite / mycket

Säger något roligt/ negativt på någon annans bekostnad



5. Detta är min/vår plan för att oftare gå i rätt riktning:

Är med på gemensamma aktiviteter, pratar med alla

Vi hälsar på varandra

Vi pratar med varandra

Jag gör min veckoplan på söndagen

Jag använder mina pausaktiviteter

Vid osäkerhet tar jag hjälp, jag frågar...

Vi hittar lösningar

Vi passar tider och agerar i enlighet med våra policy, regler och rutiner

Reflekterar och utvärderar med laget

Använder förstärkande och förändrande feedback

("Löser ett problem" på kort sikt men leder inte till utveckling på långsikt, jag slipper...)



Tillit

Vi samarbetar **som om tillit** finns.....

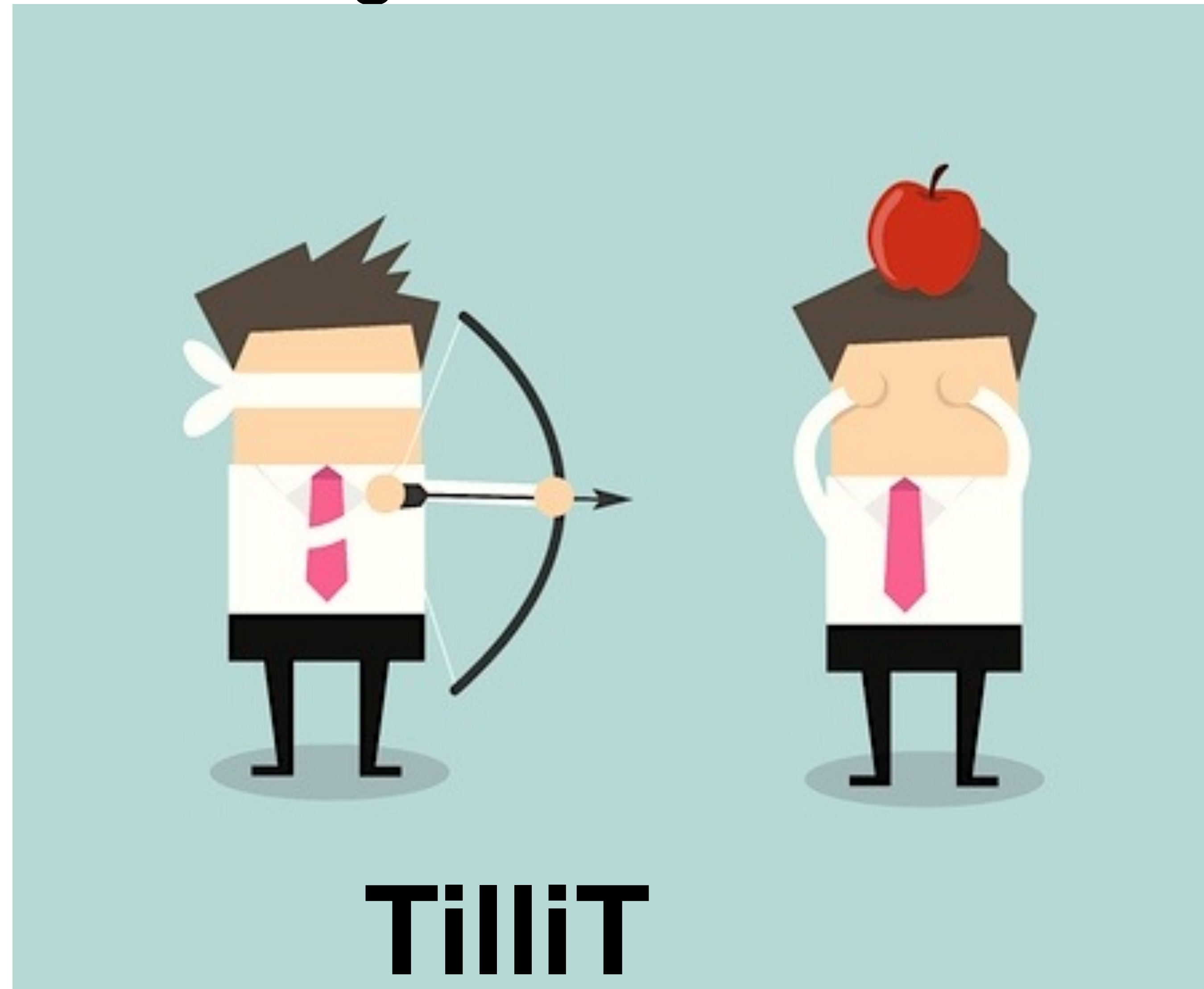
Vad behöver du för att känna tillit till mig?

Jag behöver....

Jag vill att Ni gör...

Sitt i era ledarteam

**1 pratar de andra lyssnar i
90 sekunder. Sedan går ni
laget runt. Spara det ni
har kommit fram till på en
film eller bild.**



Bekräfta - positiv förstärkning



Prata med - Ställ frågor

Delaktig - en liten uppgift

Tydlig information



Namn

Energi - smitta

Använd:

Ha kunskap om:

**Beteendet ökar/
vidmakthålls**

**Positiv
förstärkning**

**Negativ
förstärkning**

**Beteendet
minskar**

Utsläckning

Bestraffning

Positiv förstärkning

**Beteendet ökar/
Vidmakthålls**

**Individen får
något. Den gör
saker av intresse,
glädje, vilja och
lust**

**”moroten som
ökar lusten”
Ju fler PF större
chans att fortsätta
aktivt bidra till
arbetskollegorna**

Säger, gör, tänker och känner:

Tack för att du.....

Du pratade med hen om...det gillar jag

I dag är jag tacksam för.....

Du frågade hur jag mår...det uppskattar jag

Vilket härligt pass, jag gillade....

**Jag ser att du springer till öppna ytor och gör dig
redo för att ta emot bollen - toppen!**

Jag såg att du plockade upp.....

**En blick, en nickning, ett leende, en fråga, resultat,
stolthet över egen prestation, medlemmars
uppskattning, att klara av saker, beröm, känna
gemenskap, känna sig omtyckt, positiv känsla,
något att äta och dricka, skrattar, ger high fives,
kramar, att man kan påverka**

Optimal utveckling



Anneli jobbar idag som professionell föreläsare
för företag, regioner och förbund.
Hon jobbar även som idrottspsykologisk
rådgivare och mentor för RF och SOK

**Jag tror att alla
vill och kan utvecklas!**

**Glädje och delaktighet
är en bra grogrund för framgång!**

Tillsammans är vi starka!

Anneli Östberg
kontakt@anneliostberg.se
www.anneliostberg.se

076-812 22 02

Facebook: Anneli Östberg - individ, grupp & org. utveckling