



**NORDIC
PERFORMANCE
PSYCHOLOGY**

Psykoedukation för föräldrar:
Prestationsångest, målsättningar och motgångar

Skanna QR-kod och
registrera er närvaro:

Viktig statistik för
Riksidrottsförbundet Västerbotten



Dagens upplägg

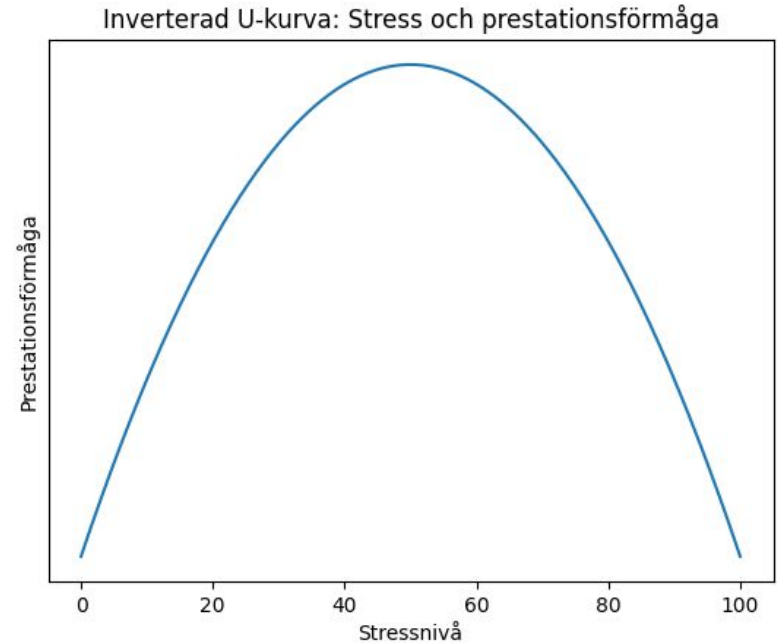
- Sammanfattning av förra samtalet
- Prestationsångest
- En kort övning
- Acceptans, fokus och värderingar
- Målsättningar
- Hantera motgångar
- Frågestund

Prestationsångest

- Kroppens system: Fight or flight
- Varför negativa tankar ökar under press
- För mycket kontrollförsök gör det ofta värre
- Mål: Agera *trots* nervositet, istället för att försöka eliminera prestationsångest

Prestationsångest

- Låg stress: Låg aktivering → Underprestation (Brist på fokus / engagemang)
- Måttlig stress: Optimal aktivering → Optimerad prestationsförmåga
- Hög stress: Överaktivering → Underprestation (Tunnelseende, rädsla)



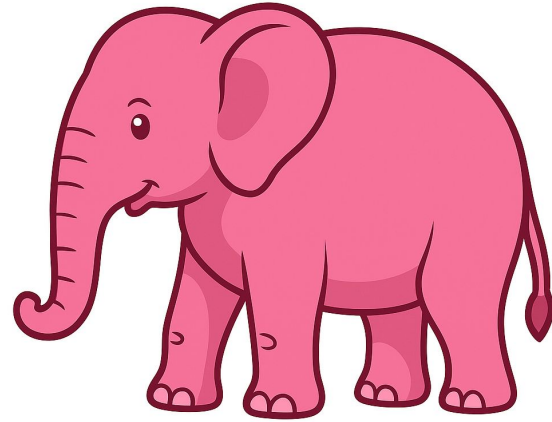
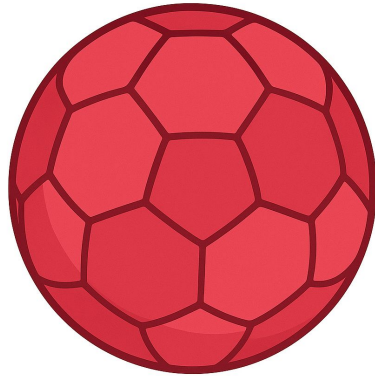
Negativa tankar under press

- Vanliga tankar:
 - Tänk om jag misslyckas
 - Jag får inte göra fel
 - Tränaren kommer bänka mig
- Hur det påverkar beteende:
 - Spelar det “säkert” istället för att göra rätt
 - Undviker avslut och risker
 - Tappar fokus i spelet

Hur bemöter man detta som förälder?

- Hjälpsamma formuleringar:
 - Det är normalt att vara nervös - du behöver inte känna att allt är perfekt för att prestera bra!
 - Fokusera på det du kan påverka
 - Efter misstag - Hitta tillbaka till rätt fokus, prioritera nästa moment
- Undvik:
 - Tänk *inte* på att du är nervös
 - Att överanalysera direkt efter en match eller motgång

Övning



- Vilka slutsatser kan vi dra av detta?



ACT & PST

Acceptance and Commitment Training	Psychological Skills Training
Syfte: Förändra relationen till tankar och känslor för att prestera optimalt.	Syfte: Kontrollera tankar och känslor för att prestera optimalt.
Accepterar att obehagliga tankar kan finnas, men låter dem inte styra handlingar.	Betonar mental kontroll, avspänning, visualisering och målbilder.
Nyare metod med stort och växande forskningsstöd inom idrottspsykologi.	Vanligt i traditionell idrottspsykologi sedan 1970-talet.
Fungerar även i oförutsägbara situationer under hög press.	Risk: Kontrollfokus kan förstärka tankar och känslor man försöker undvika.
”Jag märker att jag har tanken att jag säkert kommer missa - agerar och går på avslut ändå.”	”Jag får inte tänka att jag kommer missa - fokuserar så mycket på detta att jag aldrig får iväg pucken”

Acceptance and commitment training (ACT)

- Acceptans
- Defusion
- Värderingar
- Vad innebär detta?

Acceptans och defusion

- Vad är acceptans inom idrott?
- Tankar är bara tankar, inte sanningar
- Exempel: “Jag kommer missa” → “Jag märker att jag har tanken att jag kommer missa”
- Psykologisk flexibilitet



Att välja vem man vill vara

Värderingar: Hur man vill vara som människa.

Inom idrott:

- Vilken typ av spelare man vill vara
- Vilka egenskaper man vill visa upp
- Hur man vill vara både mot medspelare, motståndare och domare

Övning

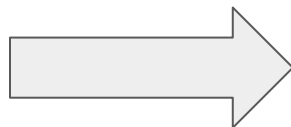
- Tänk på en väldigt duktig hockeyspelare - det kan vara en i NHL eller SHL, vilka är de viktigaste egenskaperna hos den personen? Vad är det som gör honom så bra?
- I grupper, kom på **tre egenskaper** ni tycker kännetecknar en ideal hockeyspelare.

Målsättningar

- Resultatmål vs Processmål

- Resultatmål:

- Göra flest mål
- Vinna matchen



Låg kontroll

- Processmål:

- Ta åkningen så man blir spelbar
- Våga gå på avslut
- Jobba hem även när man är trött



Hög kontroll

Att hantera motgångar

Tre strategier:

- 1 Att tillåta känslan och tänka långsiktigt
- 2 Att analysera istället för att kritisera
- 3 Att hålla sig till sina värderingar

Sammanfattning

- Prestationsångest är normalt
- Träna på beteenden, inte att eliminera tankar
- Acceptans & fokus = Bättre prestation
- Värderingar ger riktning
- Processmål bygger självkänsla

Centralt budskap

Kontrollera det du kan, acceptera resten, och ge alltid ditt bästa utifrån dina värderingar



Frågor?

QR kod för utvärdering:



Kontaktuppgifter

- info@nordicperformancepsychology.se
- 076-127 89 80
- nordicperformancepsychology.se

