GRATISÖVNING · FRÅN 13 ÅR · ALLA IDROTTER

ÅTERFOKUSERINGSRUTINEN

Ett misstag, ett domslut, en tanke som tar över. Den här rutinen tar dig tillbaka till nästa aktion på några sekunder. Den är en av 18 verktyg i Idrottspsykologisk och Fotbollspsykologisk verktygslåda.

Varför en rutin? I stunden finns ingen tid att tänka. Spelet, loppet eller passet fortsätter. En kort rutin som du har övat in går nästan av sig själv, precis som en teknik. Målet är inte att bli av med tanken eller känslan, utan att göra nästa sak ändå.

1 MÄRK

Säg tyst för dig själv vad som hände och vad du känner.

”Missen. Jag är arg.” · ”Tappade bollen. Stressad.”

2 SLÄPP

Gör en fysisk signal som du bestämmer i förväg.

Ett långt andetag ut · en klapp på låret · torka händerna

3 FOKUSERA

Ett fokusord eller en fokuspunkt som tar dig framåt.

”Nästa.” · ”Lugn.” · ”Bollen.” · ”Långa tag.”

4 AGERA

Gör din nästa aktion. Var ska du vara, vad är din uppgift nu?

Hitta positionen · nästa serve · nästa längd

SÅ TRÄNAR DU IN DEN

- Bygg din egen version på nästa sida. Tre till fem sekunder räcker.
- Öva efter varje misstag på träning i två veckor – inte bara i tävling.
- Öva också efter bra aktioner. Rutinen nollställer åt båda hållen.
- Be gärna din tränare om ett tecken eller ett ord som betyder ”reset”.

Mental träning är färdighetsträning och ersätter inte vård eller professionellt stöd. Mår du dåligt över tid: prata med någon du litar på, elevhälsan eller vårdcentralen (1177). Vid akut fara: ring 112.

MIN RUTIN

BYGG DIN ÅTERFOKUSERINGSRUTIN

1 · MÄRK

Vad säger jag tyst för mig själv?

2 · SLÄPP

Min fysiska signal

3 · FOKUSERA

Mitt fokusord eller min fokuspunkt

4 · AGERA

Min nästa aktion – vad är min uppgift?

NÄR ANVÄNDER JAG RUTINEN?

Mina utlösare, t.ex. misstag, domslut, insläppt mål, en tanke som tar över

SÅ TRÄNAR JAG IN DEN

När och hur övar jag – på träning, i tävling, hemma?

TVÅ VECKOR – KRYSSA NÄR DU HAR ÖVAT

V1 mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
V2 mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön

VILL DU GÅ VIDARE?

Rutinen är ett av 18 verktyg i **Idrottspsykologisk verktygslåda** (alla idrotter) och **Fotbollspsykologisk verktygslåda** – från 13 år. Du kartlägger ditt nuläge, tar reda på vad som styr det du gör, väljer riktning och bygger en plan som du följer upp vecka för vecka.

Läs mer på **kurs.northernelitecoaching.se**