



Lek med  
tanken!

## INSTRUKTIONER FÖR Verktygslåda för mental träning

Här hittar du några verktyg som hjälper dig som är aktiv idrottare att bli att bli ännu bättre i din idrott. Är du tränare eller förälder till idrottande barn kan du också ha nytta av några av de verktyg som finns kopplade till materialet "Lek med tanken".

Till vissa av verktygen får du plocka fram eget material, t ex papper och pennor. De här pdf-filerna är ett komplement till det material som finns i den lilla plastpåsen som hör till boken och CD-skivorna. Tanken med dessa pdf-filer är att du kan skriva ut vissa övningar flera gånger, eller till och med skriva ut vissa övningar till hela din grupp eller ditt lag. Pdf-filerna finns för kostnadsfri nedladdning och egen utskrift.

Vi har valt att inte ålderskategorisera verktygen, MEN en fingervisning om ordningen är att vi tror att den ordning som vi valt startar med yngsta barnen (dvs från 6-åringar) och i slutet av verktygsdelen hittar du övningar för de äldre ungdomarna (dvs upp till 18 år).

När du provat de verktyg som du tycker verkar användbara kan du kanske använda din egen fantasi och hitta på fler!

På den första CD-skivan som också hör till detta material finns det också bra övningar att lyssna till och sedan träna på.

På nästa sida hittar du en förteckning över alla de tretton verktyg som ingår i verktygslådan. Lycka till till med din träning!