

Verktögslista

1. Min bästa bild!

Ta fram papper, pennor och kriter! Rita en idrottsbild du blir glad av att titta på och där du själv är med. Spara bilden och rita gärna fler när du gjort roliga saker på idrotten. Titta på bilderna när du vill ha extra energi

2. Arg-papper (finns i påsen och som pdf-fil)

Blir du ofta arg? Ta ett arg-papper, fundera på varför du är arg. När du kommer på det knyckla ihop ditt arg-papper och kasta bort det arga.

3. Guldstjärnor (finns i påsen och som pdf-fil)

I verktygslådan hittar du ett ark med guldstjärnor. Ge dig själv en stjärna när du gjort något du är nöjd med på träningen eller tävlingen. Klistra upp dem där du ser dem varje dag. När de tar slut – gör du fler! Då kan du använda pdf-filen, men du får klippa och klistra själv.

4. Klistermärken med positiva ord (finns i påsen och som pdf-fil)

I verktygslådan finns klistermärken med positiva ord kopplat till idrott. Klistra upp dem på ställen där du ofta ser dem. Positiva ord styr dina tankar rätt! Skriv gärna egna ord/meningar på de tomma märkena. Från pdf-filen kan du skriva ut flera ex. men då får du klippa och klistra själv.

(På klistermärkena står t ex: "Jag är bra", "Jag ♥ att träna", "Jag ♥", "Idrott är kul", "Jag är snabb och stark!", "Ge järnet!", "Kämpa & vinn!", "Sista målet vinner!", "Heja mig!", "Vi vann!", "Guld i sikte", "Ge aldrig upp!")

5. Stopp! (finns i påsen och som pdf-fil)

Störs du ibland av negativa tankar? Använd den röda stoppskylten och säg "STOPP!" till dig själv. Om du vill kan du ersätta de negativa tankarna med positiva tankar. Här kan du se ett exempel:

"- Jag kommer att förlora" kan du ersätta med: "- Jag har vunnit förut och kan göra det igen!"

6. Peppkort (finns i påsen och som pdf-fil)

På pepp-kortet i verktygslådan finns på ena sidan fem tips på hur du kan tänka när det går dåligt och på andra sidan fem tankar när det vänt och går bra igen.

Tänk så här när det går dåligt:

- Jag kommer att lyckas!
- Jag mår bra för jag gör alltid mitt bästa!
- Jag kämpar på!
- Jag har stort tålamod!
- Det är svårt att vinna mot mig!

Tänk så här när det går bra:

- Jag tycker om att tävla!
- Jag lär av mina framsteg och vill göra nya!
- Jag vet att jag kan!
- Jag känner mig starkare för varje dag som jag tränar och tävlar!
- Idrott är jättekul!

7. Dagboken (finns i påsen)

Det är många som skriver dagbok. Om du inte gör det kanske du ska börja? I dagboken skriver du kanske vad du tänker och känner. Vad du har gjort idag, vem du lekt med o s v. Roliga och tråkiga saker som hänt. Om du vill kan du också skriva ner hur du tycket träningen var eller hur du upplevde matchen ni spelade. Skriv, läs och ta med dig "de bra sakerna" till nästa dag, nästa träning! Använd den lilla, praktiska dagboken som finns i verktygslådan eller ett vanligt skrivhäfte.

8. Fotoramen (finns i påsen och som pdf-fil)

Använd fotoramen i verktygslådan. Välj någon bild från din idrott som gör dig stark och glad. Sätt den i ramen och ta med den på träning och tävling och titta på den då och då.

9. Känslometern (finns i påsen och som pdf-fil)

Titta på känslometern som finns i verktygslådan. Markera med exempelvis gem eller klädnypor hur du känner dig. När du gjort det – fundera en stund på varför du känner så? Hur påverkar känslorna just dig! Kan du ändra på dina dåliga känslor? Kan du hålla kvar de bra känslorna längre?

10. Tio andetag

Har du ibland svårt att slappna av? Här är ett bra tips: sätt dig eller lägg dig ner. Blunda. Börja sedan räkna dina egna lugna andetag; ett, två o s v. MEN om något stör dig, ett ljud eller en tanke, då MÅSTE du börja om från början. Fortsätt tills du räknat till tio.

11. Koncentration och koncentrationsstilar (finns i påsen och som pdf-fil)

De här övningarna hjälper dig att träna olika koncentrationsstilar. Du lär dig att bli medveten om hur dessa koncentrationsstilar fungerar. Träningen hjälper dig att få en bättre kontroll över din koncentration. En viktig färdighet är att kunna skifta mellan olika koncentrationsstilar. En annan färdighet är att kunna öka eller sänka koncentrationen utifrån vad situationen kräver. En hög koncentration är ju svårt att bibehålla under lång tid. Träna dessa övningar dagligen i några veckor. Träna i cirka tio minuter varje dag.

12. Att kontrollera din ilska (finns som pdf-fil)

Ibland är det lätt att tappa fokus för att du blir så arg och irriterad; på domaren, på publiken, på medspelare eller på din tränare. Detta tar som du förstår bort energi från prestationen och du presterar sämre än du vill. Gör den här övningen om du vill bli bättre på att hantera din ilska.

13. Leta positiva ord (finns som pdf-fil)

I tabellen som finns som pdf-fil finns 20 positiva ord gömda. Försök hitta dem och känn efter hur det känns att hitta orden och fundera på vad de betyder för dig. Förmodligen känner du dig starkare för varje ord du hittar.