



NÄR DU LÄTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE,
UTVECKLAS MER OCH
VÄGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 13-15 år

Mentalförberedelse

www.barnensidrott.nu



Åldersanpassad övning som ger barn och unga möjlighet att träna på att ta mer ansvar och öka sitt inflytande på träningen. Anpassa övningen efter gruppens förutsättningar och vana av att vara delaktiga.

Alla blir nervösa ibland – det är helt normalt och ofta ett bra tecken inför tävling och match. Det viktiga är att hitta känslan av vad som funkar för individen och hjälpas åt att träna in bra strategier och beteende för att kunna förbereda sig på bästa sätt.

Hur går det till:

- Reflektera över hur det brukar kännas för dig inför tävling. Vilken känsla har du? Pendlar den? Vilken känsla vill du ha? Har du någon strategi idag för att hamna "rätt"?
- Dela med gruppen – kanske kan ni tipsa varandra eller berätta vad ni skulle önska för beteende från andra runt omkring men även hur ni kan förbereda er inför tävlingsdagen, precis som du tränar ett tekniskt moment i träning. Till exempel: visualisering, lyssna på musik, sätta upp affirmationer i din träningsmiljö, dansa - det som ger energi.
- Hitta din egen grej – det som funkar bäst för dig eller ert lag.

Skapa rutiner under tävlingsdagen som hjälper dig att hitta ditt fokus och rätt känsla samt kom ihåg att det kommer vara lättare vissa dagar än andra och det är ok!



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN