



FSO-STEG 1 GREN SPECIFIK ORIENTERING IDROTARENS PSYKISKA UTVECKLING OCH MENTALA FÄRDIGHETER

Helheten avgör



FSO STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING 6 - 16 ÅR

0900-0955	Idrotaren i centrum, Ledarskap och etik i föreningen
1000-1055	Idrottarens motoriska och fysiska utveckling Kristian
1100-1200	Kosthåll i idrott-återhämtning Diana
1200	Lunch
1230-1400	Uthållighetsträning i orientering Josefine
1415-1500	Idrottarens psykiska utveckling och grundläggande mentala färdigheter Kristian
1515-1700	O-teknik Kristian
1700	Middag
1730-1900	O-teknik forsätter och genomgång (analys) av träning Kristian
	Kursarbetet 8 h Kristian (2-3 personer delar på en uppgift)



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING BARNS OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

- **Barn och ungas Sociala utveckling**
 - Social utveckling avser hur individen utvecklas tillsammans med andra personer, samspelet med andra personer och relationer personer emellan
- **Idrotten är en bra omgivning för social utveckling**
 - Samspel, gemensamma regler och normer, ofta beroende av andra
- **För tränaren**
 - Samarbete med unga, får unga känna sig delaktiga
 - Tränaren förberer sig, tänk igenom
 - Värderingar och mål som för gruppen har stor betydelse



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

BARN OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

1. **Intellektuell (kognitiv) utveckling**
2. **Känslomässig (emotionell) utveckling**
3. **Social utveckling**
4. **Utveckling av självkänsla
- mentala färdigheter**



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING BARNS OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

- **Intellektuell (kognitiv) utveckling**
 - En individs förmåga att:
 - hantera information
 - att lösa problem
 - att förstå och lära sig nya saker
 - Utvecklas generellt från
 - konkret till abstrakt



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

BARNS OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

- **Intellektuell (kognitiv) utveckling**
 - Utveckling sker inte i intervaller
 - Alla är olika
 - Utveckling är inte bunden till åldern
 - Som tränare anpassa
 - Svårighetsgraden
 - Varför kan de inte, varför förstår de inte!?
 - Unga har ett behov för utmaning
 - Använd lek och fantasin i träning
 - Integrera leken i träningen

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

BARN OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING (INTELLEKTUELL)



6 - 9 år

8 - 14 år

- Behöver konkreta
- Koncentration 10 -15 min
- Har sig själva som utgångspunkt
- Abstrakta tänkande börjar
- Läs sig av misstag
- Börjar dra slutsatser
- Intresset växer till olika saker
- Teoretiska resonemang ännu svåra
- Inte ovanligt med tillbakagång

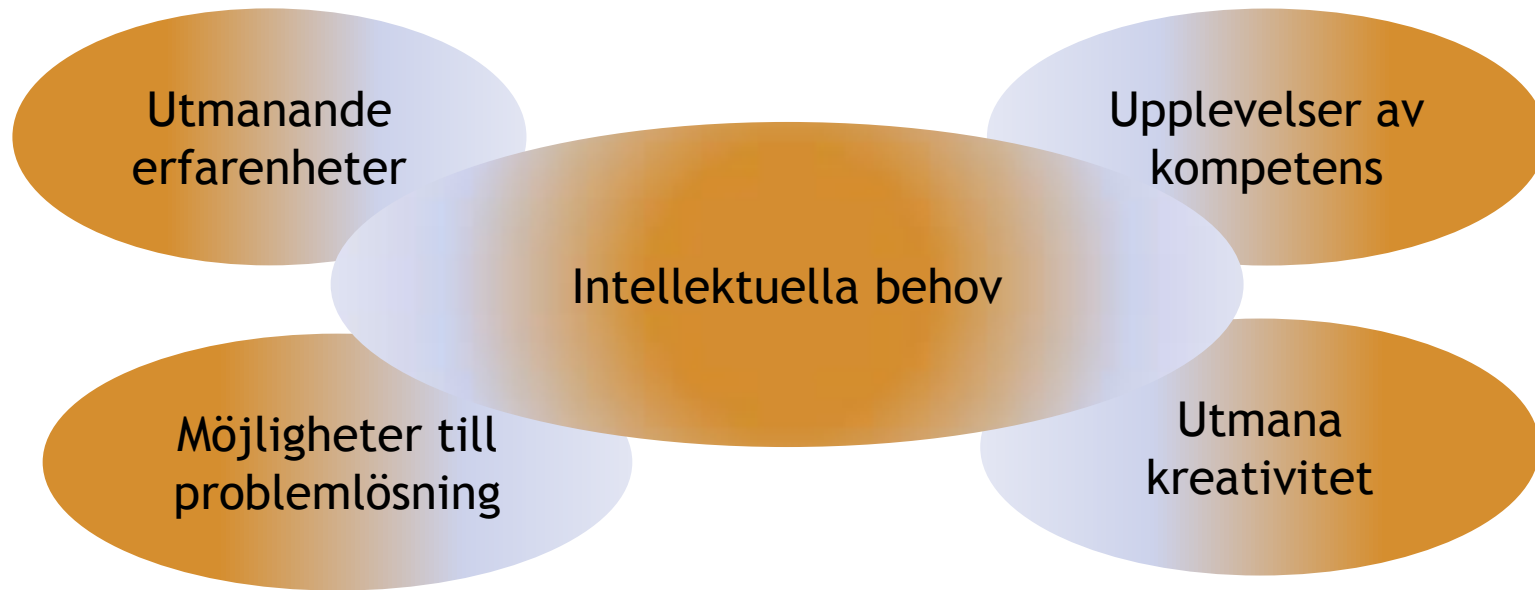
- Orsak och verkan
- Reflektera över upplevelser
- Bygger på erfarenhet
- Fattar beslut som baserar sig på fakta
- Blir besvikna om misslyckas och ger upp
- Kan planera sin vardag
- Ta ansvar
- Mer mogna att föra diskussion
- Språket utvecklas snabbt
- STOR variation

Hur bör tränaren anpassa sig?



STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING BARN OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

- Vad kan du som tränare göra för att utmana kreativiteten bland unga



- Utveckling från det konkreta till abstrakta tankesät
 - Kompass, sten, hus -> → höjdnivåer, generalisera

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING BARN OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING



- Emotinel utveckling
- känslor





STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

BARNS OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

- Skiljer emellan
 1. Primära känslor - har biologiska rötter
 2. Sekundära känslor - individens självvärdering
 3. Behagliga känslor
 4. Obehagliga känslor
- Unga och barn kan visa känslor kraftig
 - Det är normalt
 - Tillåt detta
 - Men på ett acceptabelt sätt
 - -> Mognad och stabilitet kan utvecklas
- Hur ser ni ett acceptabelt sätt?



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

BARN OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

1. Primära

- Övriga
- Avsky
- glädje
- rädsla

2. Sekundära

- Stolthet
- Ångest
- skam

Känslor

3. Behagliga

- Glädje
- Ömhet
- kärlek

4. Obehagliga

- Ilska
- Ledsamhet
- Avundsjuka
- rädsla



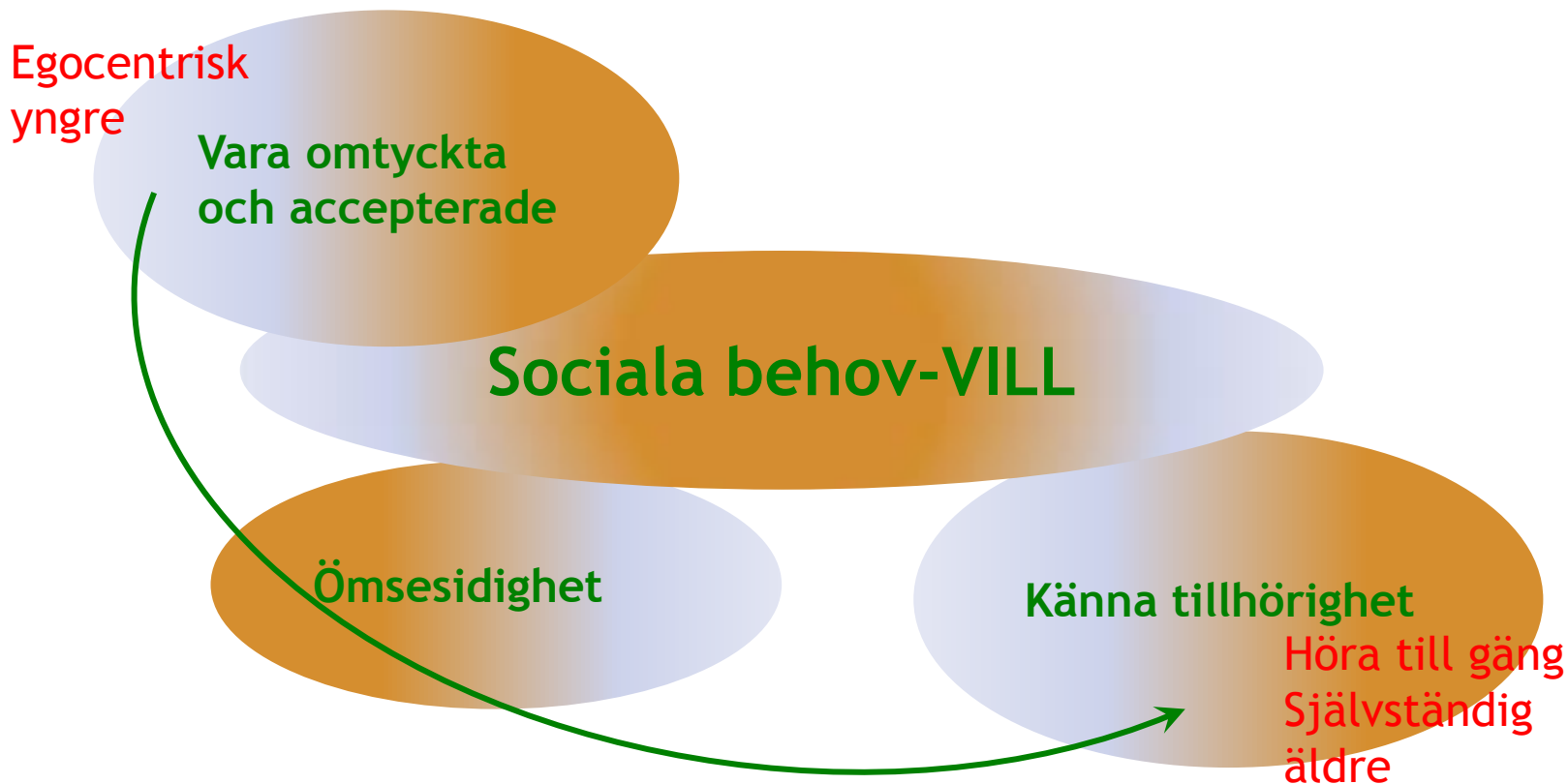
STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING BARNS OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

- **Kännetecknen för ungas känslor**
 - Känslomässiga upplevelser varar inte länge
 - Ofta häftiga i sin karaktär
 - Slår till utan förvarning
 - Humör och känslor vänder snabbt
 - Inte djup rotade som vuxnas
 - Brist på erfarenhet
 - Utvecklingen har inte än kommit igång
 - Unga visar ofta sina känslor
 - Erfarenhet jämnar ut-> kontroll > acceptabelt sätt
 - Olika känslor i likartade situationer
 - Den ena gråter, den andra rycker på axlarna
 - En kontroll som upplevts fel placerad



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING BARNS OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING

- Sociala behoven - vad kan tränaren göra för att...



- Fungerar detta i orientering? Varför , Varför inte?

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING BARN OCH UNGDOMARS PSYKISKA UTVECKLING



- **Barn är inte unga vuxna**
- Förståelse av barns psykiska utveckling inom nyckelområden:
 - Kognitiva utveckling
 - Sociala utveckling
 - Känslomässiga utveckling
- Ger er bättre förutsättningar att vara goda tränare/ledare.
- **Frågor**



FSO STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING 6 - 16 ÅR

0900-0955	Idrotaren i centrum, Ledarskap och etik i föreningen
1000-1055	Idrottarens motoriska och fysiska utveckling Kristian
1100-1200	Kosthåll i idrott-återhämtning Diana
1200	Lunch
1230-1400	Uthållighetsträning i orientering Josefine
1415-1500	Idrottarens psykiska utveckling och grundläggande mentala färdigheter Kristian
1515-1700	O-teknik Kristian
1700	Middag
1730-1900	O-teknik forsätter och genomgång (analys) av träning Kristian
	Kursarbetet 8 h Kristian (2-3 personer delar på en uppgift)

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Vad är relevant för unga orienterare i deras prestationsmiljö
 - Konditions- och teknikträning utvecklar fysiska och tekniska förmåga
- **Mental träning utvecklar psykologisk förmåga**
 - En naturlig del av aldagsträning
 - Alla mentala färdigheter kan utvecklas med rätt träning
 - Vad är rätt (mental) träning?
 - TA hänsyn till prestationsmiljö och till personen
 - ”Dels att utgå från idrottarens förutsättningar och mognadsgrad, dels från personlighet och existerande färdigheter och förmågor”
- Om knutar, kan en tredje person lösa dem lättare som utomstående

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- **Person och prestationen**
 - Ett Beteendemönster utgör grunden hur man ser en person
 - Ängslig, orolig- lugn, stabil
 - Öppen, pratsam - tystlåten, tillbakadragen
 - Nyfiken, kreativ-jordnära
 - Trevlig-egocentrerad, långsint
 - Fokuserad, ambitiös- lat, försumlig,
 - Beteende/personen kan i olika sammanhang vara olika
 - Idrotaren /barnet: hemma, idrott, skola, .. Andra
 - Tränaren:

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Personlighetsdragen och prestation har inte ett starkt samband
 - Till eventuell framgång i idrott
 - Klara sig bra i livet
- Genom att förstå hur barnet/idrottaren är i dag kan du som tränare bidra i att
 - Utveckla positiva personlighetsdrag- nytta i hela livet
 - Tränaren/ledaren är absolut en rolmodell
 - Bidra till att idrottaren mår bra som person och presterar bra i orienteringsskogen - vill-vågar
- Fundera hur personlighetsdragen inverkar i din roll som tränare?

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Skilj på Person och prestation
 - Fallgrop ett
 - Goda prestationer med positiva känslor
 - Slutsats är att värdet som person är knutet till prestationen
 - Under mottgångarnas stund behövs uppmärksamhet och stöd
 - Då våga idrottaren/barnet försöka och misslyckas
 - **VÅGAR** - Sätta sig i spel
 - Fallgrop två
 - Personlig stor identifiering med idrott- alt går bra OK?
 - Har svårare att vila med idrottskada, överbelastningsrelaterade besvär, överträningsyndrom, självkänslan är prestationsbaserad
 - Livet skall ha annat
 - Bättre kvalitet på träning, mindre skador, utveckling på sikt, balanserad självkänsla

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Person och prestationen
 - Självkänsla och identitet är inte statiska
 - Tränaren och föräldrarna kunde sträva att skilja med individens värde och prestationer
 - Andra intressen bygger en bredare bas och gör idrottaren minder sårbar - **Vågar**
 - Identitet; jag är viktig som jag
 - Självkänsla; jag är viktig trots allt

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Person och målsättning
 - Mål ger riktning; vad **vill** jag uppnå
 - Stöder motivation; vad **vill** jag göra
 - Lämpliga mellan etapper kortsiktiga
 - DM, springa en nationell tävling i år, en O-vecka ...
 - Lättare att kontrollera följa upp - motivering
 - Skriv till pappers
 - Var förskitig VM 2032
 - Målen blir nyanserade när man blir äldre
 - Avvikning från planen är en varningsklocka
 - Inte för utskällning
 - Värdering- förändring
 - Olika mål **VILL**
 - Resultatmål - andras resultat inverkar
 - Prestationsmål - större egenkontroll
 - Processmål - känslö- och tillståndsmål

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Person och smarta mål- **Vill**
 - Specifika
 - Smarta, vilka?
 - Mätbara
 - Konkreta Vilka i orienteringen?
 - Accepterade
 - en del av och uttryck av idrotarens vilja, varför?
 - Realistiska
 - För låg - för hög, varför ?
 - Tidsbestämda
 - Kort, mellanlång, lång och dröm, vilka?
 - Attraktiva
 - Motivation, vad kan vara?
- Fundera även på prestations- och processmål
- Hjälptill att formulera, lyssna på idrotaren

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Person och Motivation

- Resultat orienterad <-> prestationsorienterad
- Hantering av misslyckandet
 - utanför sig själva <-> via sin egen prestation
 - Prestation- och processorientering mindre ängsliga och oroliga i tävlingssituation - **Vågar**

- Självbestämd motivation - **Vill**

- Behovet av kompetens - lämpliga utmaningar och uppgifter
- Behovet av relationer - gruppen
- Behovet att själv bestämma
 - orientering - vilka vägar leder till kontrollen
- ”För att det är roligt”

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Person och motivation

- Passionerad motivation - tränaren dröm
 - Glädje och vilja att jobba och träna för att nå mål
 - Fast man stöter på baksteg
 - Idrottaren styr sin idrott
 - Är du färdig at jobba för drömmar
- Andra sidan - Idrotten styr - tvångsmässig - resultatorientrad
 - Går bra, själv säker, börjar gå dåligt korthuset kan ramla
- Motivationsklimat
 - Lärandet i centrum med stor individuell hänsyn
 - Trygg miljö att försöka nya saker
 - Lagkamrater är inga konkurrenter
- Andra sidan
 - Enbart resultat räknas
 - Hur kan detta inverka?

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Person och självförtroende

- Individens tilltro till sin egen förmåga att klara av någonting
 - Kan variera i samma situation, före tävlingen, start, går bra bom, ..
 - Som orienterare har jag stor till tro till - Men i skolan
 - I sprint känner jag mig stark - men långdistans
 - Självförtroende ”i de flesta sammanhang” kan diskuteras upp till i ”i snabblopt terräng”
- Hur visar dina idrottare sin självförtroende?
- Vad gör du om någon känner sig helt misslyckad och tvivlar på sin O-förmåga?

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Fler självbegrepp som förväxlas med självförtroende
 - Självkänsla = individens bedömning av sitt eget värde som människa
 - Självbild = hur beskriver personen sig själva
 - Självsäkerhet = litet komplext
 - Hur andra ser en person; en person med självförtroende, stark självkänsla kan uppfattas som självsäker
 - Spela självsäker roller, utåt
 - Självmedvetenhet - självkänedom
 - Känna sig själv som person därmed nyckeln till goda prestationer
 - Vara medveten om sina tankar, reaktioner, svagheter och styrkor
 1. Identifiera - vad tänker du?
 2. Acceptera - Vad känner du?
 3. Förändra - Vad vill du?

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Mental färdighetsträning
 - Kartläggningsfasen
 - Åtgärdsfasen
 - Utvärdering



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- **Kartläggningsfasen**
 - Skapa bild av nu läget
 - Bild av det önskade nyläget (målet för träningen)
- Fråga diskutera dig fram- identifiera
- Försök identifiera orienterarens styrkor och svagheter tills samlas med denne
- Ett mentalt träningsprogram för att påverka svagheter i positiv riktning

STEG 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Kartläggningsfasen - identifiera
 1. När det går riktig bra, vad är det som gör att det går så bra
 2. När det går dåligt och missar, vad brukar det bero på
 - Svar: Bra fysik, tekniken var perfekt
 - Försök rikta tankarna med stödfrågor till mentala faktorer
 - Koncentration, ängslan/oro och positiva och negativa tankar
 - Svar: börjar lätt tänka på annat
 - Koncentration behöver förbättras

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Åtgärdsfasen

- Utbildning - vad och varför
- Inläring - hur ska träningen utföras)
- Träning - flera utföranden, repetition, på nytt
- Idrottaren ska förstå/inse
 - Varför en förändring behövs
 - Hur det kommer att påverka prestationen
 - Förstärker motivationen
- Processen påverkar idrottarens motivation, självförtroende och hela individen
- Mental träning är kontinuerlig

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Utvärderingsfasen

- Mät hur man lyckats med att nå målen
- Tydliga konkreta mätare motivera bäst
- Vilka är följande färdigheter som behövs tränas
- Idrottaren ska förstå/inse
 - Hur har jag blivit bättre
 - Hur har det hjälpt mig
 - Förstärker motivationen och viljan att försätta
- Processen påverkar idrottarens motivation, självförtroende och hela individen
- Mentalträning är kontinuerlig en del av HELHETEN

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- **Också bra verktyg**
- **Positiv Indre dialog**
 - Byta negativa tankar till positiva
 - Hitta balans utan att bli för optimistisk
 - Person - positiv dialog kan aldrig bli för positiv
 - Prestation - en realistisk Indre dialog
 - Jag klarar aldrig - byt - det här är en utmaning
 - Ösregn jag hatar - byt - extra utmaning jag har ju sprungit i regn tidigare
- **Affirmationer - Bekräfta och bejaka sig själva och minska**
 - Negativa tankar som;
 - Handikappa sig själv genom prestationssänkande tanke mönster
 - Jag tycker om mig själv
 - Jag lär och utvecklas varje dag
 - Jag klarar det jag vil
 - Ändra en negativ Indre dialog till positiv dialog även med affirmationer

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- **Också bra verktyg**

- Anspänning är höjning

- Gå snabbt, spring snabbt, få igång kroppen

- Peppa dig, nu ska ja ge allt ...

- Andas snabbare

- Avspänning är sänkning

- Lyssna på lugn musik

- Dra upp axlarna till öronen, släpp ned och andas ut

- Titta naturen, det här är fint det finns annat än orientering

- **SKAPA** rutin, som du är trygg med i allt görande

KAN

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Också bra verktyg

- Övriga situationer
 - **Vaccinera dig,**
 - Förbered dig mentalt i det som kan hända
 - Söndra kompassen
 - Ju mer du är förbered desto mindre inverkan för det på prestationen och mentala balansen
 - Träna att läsa karta utan kompass
- Förebygger ett ökat självförtroende
 - Jag är förbered jag klarar det jag **kan** hantera mina känslor

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- **Också bra verktyg**

- Anspänning är höjning
 - Gå snabbt, spring snabbt, få igång kroppen
 - Peppa dig, nu ska ja ge allt ...
 - Andas snabbare
- Avspänning är sänkning
 - Lyssna på lugn musik
 - Dra upp axlarna till öronen, släpp ned och andas ut
 - Titta naturen, det här är fint det finns annat än orientering
- **SKAPA** rutin, som du är trygg med i allt görande

KAN

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING GRUNDLÄGGANDE MENTALA FÄRDIGHETER



- Tack
- Frågor

VILL - KAN - VÅGAR
Helheten avgör