

Svenska Bandyförbundet

Spelarutbildning



Idrott och det Mentala

1. På vilket sätt tycker du att det viktigt med det mentala i idrott?
2. Vad skiljer en idrottare som är mentalt stark från en idrottare som är mentalt svag?
3. Vad är mental träning?
4. Vad är mentala färdigheter?
5. Går det att träna upp sina mentala färdigheter?
6. Vad har en bandyspelare för nytta av mentalträning?
7. Vad skiljer en match där du känner dig mentalt stark från en match när du känner dig mindre mentalt stark.
8. Hur viktigt är klimatet i laget för varje spelares mentala utveckling?
9. Vad kan vi i vårt lag göra för att skapa en bra miljö för att utvecklas mentalt?

Att tänka på

- Arbeta i självlärande grupper där ledaren ställer frågor ur ovanstående ämneskategori.
- Låt spelarna diskutera frågeställningen i grupper (tre och tre).
- Diskutera därefter i stor grupp de olika svarsalternativen.
- Räkna med att arbetsmaterialet kräver 2-4 utbildningstillfällen á 45 minuter