



Sörmland

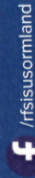
Arbetshäfte till ”Så tidigt - skörda sen!”

Dina noteringar - dina drömmar!



Sörmland

RF-SISU Sörmland
Verkstadsgatan 5
633 61 Eskilstuna



/rfsisusormland

Varför är drömmar och mål så viktigt?

- Din karta som gör att du vet vart du vill.
- Skapar glädje, motivation, driv m.m.
- Ibland är det lite tyngre, drömmarna hjälper dig att "träna ändå".
- Vi mår bra när vi tänker på våra drömmar och mål.

Så tidigt - Skörda sen

I det här häftet noterar du dina tankar, visioner och mål med din träning. Det är dina tankar och du behåller dem för dig själv. Det är viktigt att du följer powerpointpresentationen som följer med detta häfte och arbetar kapitel efter kapitel. Vilka mål har du? Din resa mot dina mål börjar här!

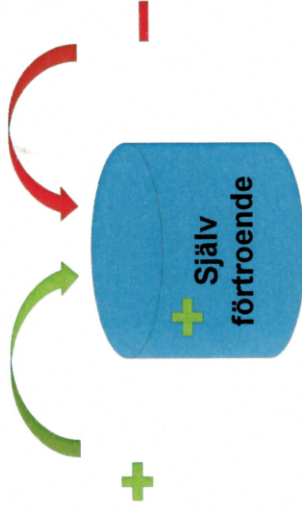
Pass 1

- Drömmar, målbild, självförtroende!

Vad skulle du göra varje kväll innan du somnar?

Kom ihåg!

- Små vinster varje dag!
- På och utanför idrotten.
- Tänk positivt! Fyll hinken!
- Ha kul!
- Behandla det negativa!
- Tydliga målbilder!
- "Orka" hålla i över tid!
- Tror på det du gör – ta hjälp av dem du vet kan hjälpa dig.



Anteckningar



Pass 2

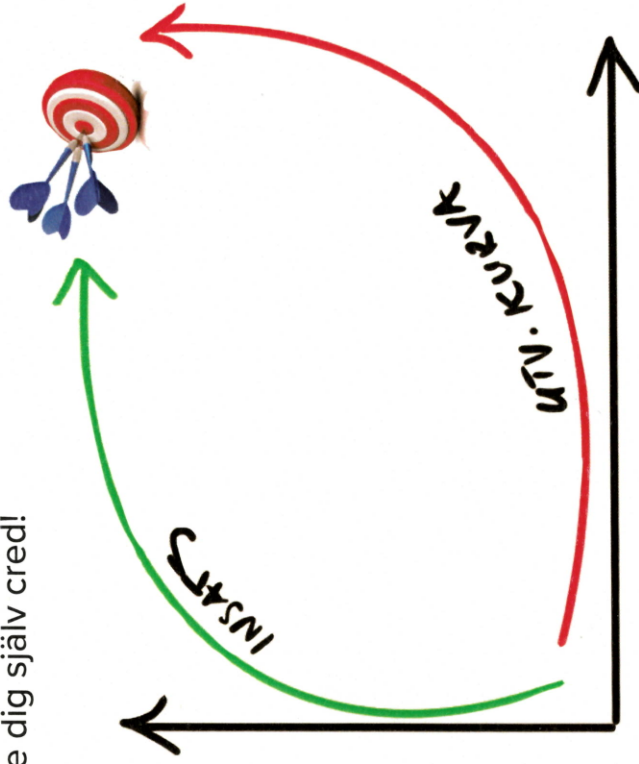
- Framgångsfaktorn

TÄNK PÅ MÅLET!!

Orka håll fast vid målet!

Bestig berget!

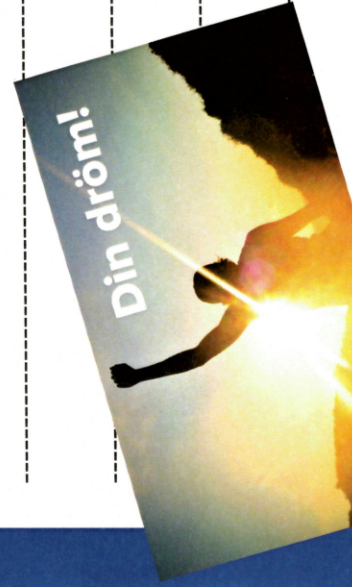
Ge dig själv cred!



Fortsätt kämpa mot målet

- Kämpa även fast det är jobbigt.
- Gör det även om du inte vill.
- Gå på träning när vi hellre vill vara med kompisar.
- Springa ett extra varv även när vi inte tror vi orkar.

Anteckningar



Pass 3

- Vi har ett val

Viktigt att "dina sanningar" stämmer med lagets och att DU verkligen tror på dem!

- Vi har ett val.
- Hur våra val påverkar oss.
- Omedvetna vs medvetna.

?

Vad finns på denna sida?



Vad finns på denna sida?

?

Anteckningar



Pass 4

- Ha kul och se dig som vinnare!

Se dig själv som en vinnare!

Du gör grymma saker!

Du är en "maskin!"

HUR KÄNNS DET?

**CHANGE YOUR
MINDSET!**

Om du inte kan se dig själv som en vinnare, vem ska då se dig som vinnare?

Att visualisera förstärker din bild över både ditt mål och även **VARFÖR** du har just ditt mål!



Tänkt på detta?

Anteckningar

Pass 5

- Idrottsmiljö

- Vikten av en "hälsosam" miljö.
- Hur kan du enkelt jobba för att minska stress?
- Våra val och hur de påverkar oss.

Påverka din miljö.

Att vara en bra kompis.

Att göra mitt bästa.

Att lyssna.

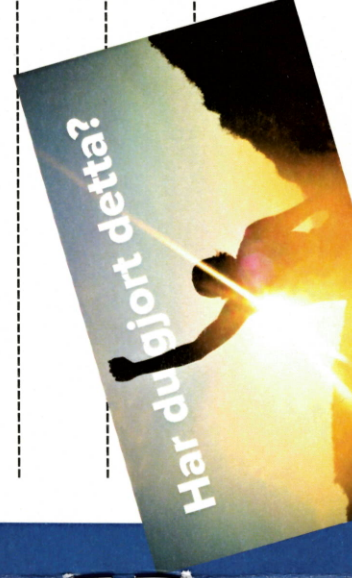
Att inte störa andra.

Att säga ifrån.

Att hjälpa andra.



Anteckningar



Pass 6

- Ansvar och Lagarbete

Det är OK att vara "annorlunda" t.o.m bra att vara det!
Vad är annorlunda och vad är normalt?

Detta krävs för ett vinnande team!

- Olika roller är lika viktiga i ett lag.
- Pådrivare.
- Lugna.
- Kompisar.
- Förstår varandra.
- Respekt.
- Engagerade och drivna ledare & spelare.
- Ser till att alla trivs.



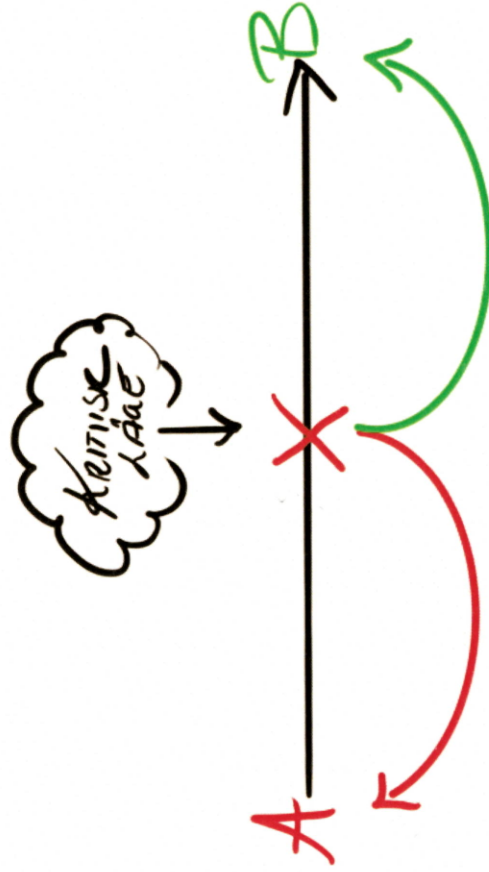
Anteckningar



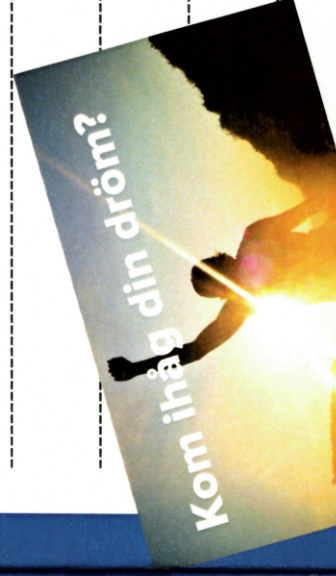
Pass 7

- Utmaningar

- Att jobba med utmaningar.
- Varför och A-B tänket?
- Träna på A-B.
- Bli en som "gör det du bestämt."
- VÅGA UTMANA DIG SJÄLV!



Anteckningar



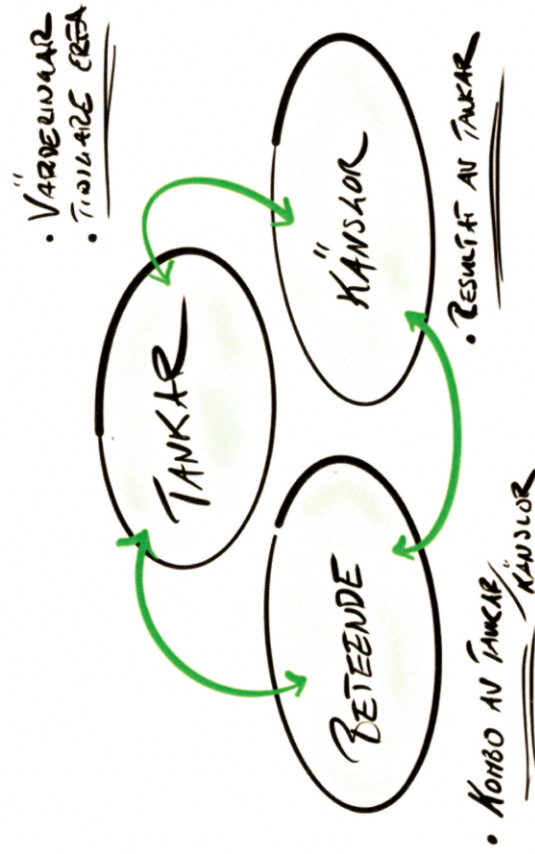
Pass 8

- Våra tankar-känslor-beteenden

- Vad får vi det ifrån?
- Hur kan vi jobba med det?

Hur funkar det med:

- Tankar?
- Känslor?
- Beteenden?



Anteckningar



Pass 9

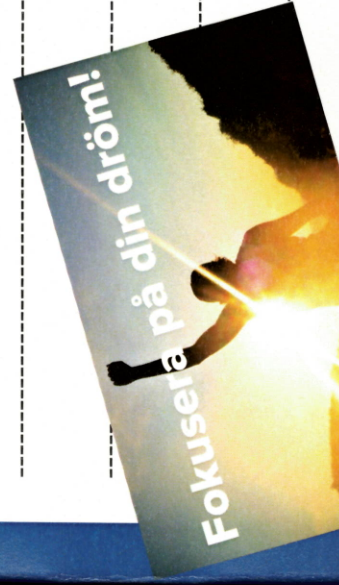
- Fokusering - hur kan vi träna på det?

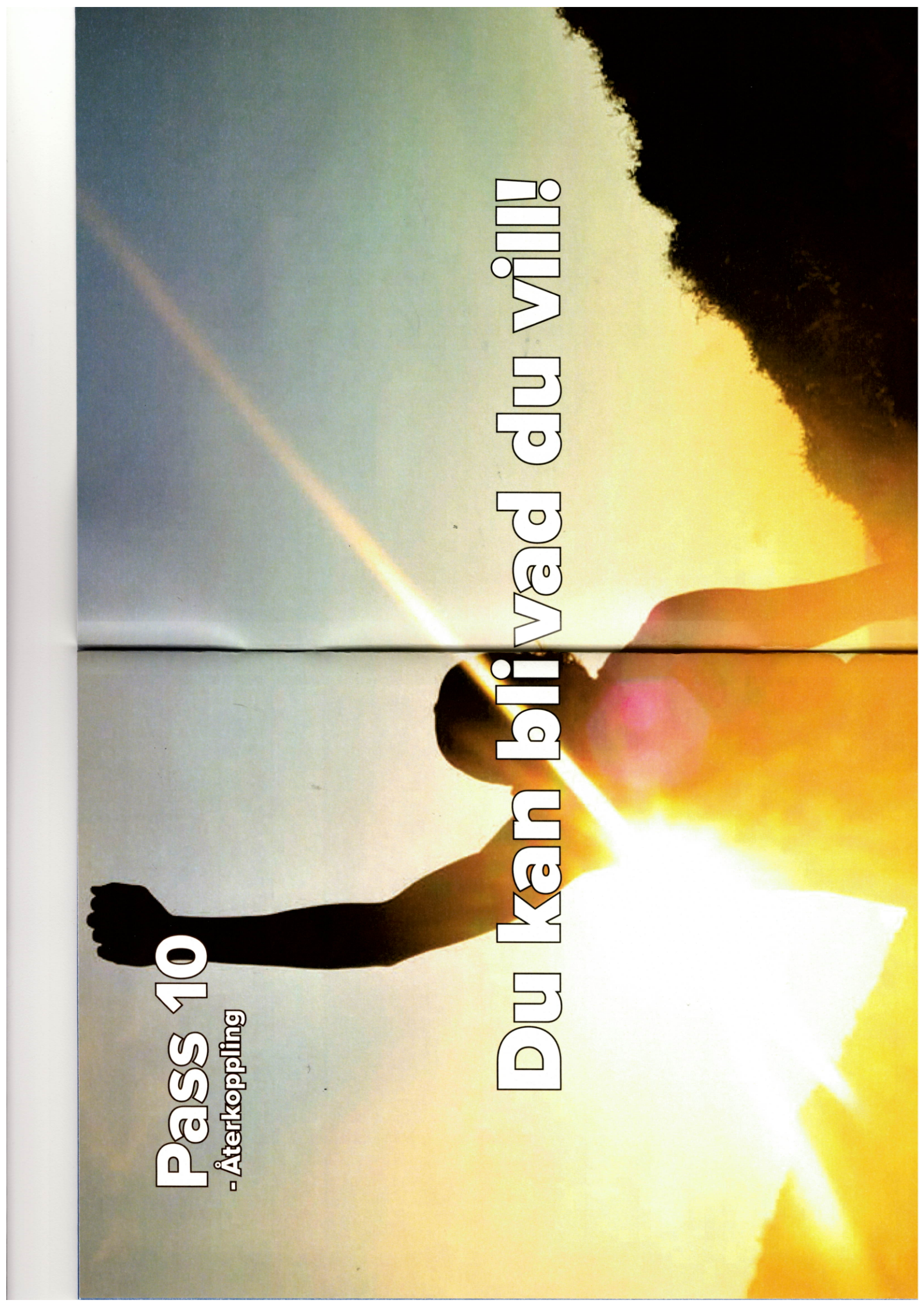
- Fokusering - hur kan vi träna på det?



- Det ger tydlighet för hjärnan och vad den skall sända ut för signaler. Starka signaler = ger tydligare och snabbare reaktioner.
- För att bli "fokuserad" så underlättar det mycket om du blir "intresserad." En attraktion till uppgiften gör det starkare. Därför är målbilder så viktiga.

Anteckningar



A person in a white dress is shown from the waist up, holding a glowing, spherical object. The background is a bright sunset or sunrise with a large, bright sun on the right side, creating a strong lens flare and illuminating the scene. The person's silhouette is dark against the bright background.

Pass 10

- Återkoppling

Du kan bli vad du vill!