

SISU IDROTTSBÖCKER

EN VINNANDE VÄG

IDROTTPSYKOLOGI FÖR GYMNASIET

LÄRARHANDLEDNING

Sofia Bunke
Anna Lohmann
Charlotte Wennberg

EN VINNANDE VÄG

IDROTTPSYKOLOGI FÖR GYMNASIET

LÄRARHANDLEDNING

Sofia Bunke
Anna Lohmann
Charlotte Wennberg

En vinnande väg – idrottspsykologi för gymnasiet

Det finns mängder av värdefull erfarenhet och kompetens bland dem som arbetar med hälsa och idrott i Sverige. Förlaget SISU Idrottsböcker är en kanal för tränare, idrottsutövare, friskvårdare, forskare med flera som vill nå ut till och entusiasmera fler människor. Vi är en del av idrottsrörelsen. Böcker och andra produktioner i vårt sortiment bidrar både till att utveckla elitidrotten och till att förbättra livskvalitet och hälsa hos den breda allmänheten.

I SISU Idrottsböcker ingår också Idrottens bokklubb för dig som tror på löpande kompetensutveckling och livslångt lärande. Genom ditt medlemskap stöder du utgivningen av viktiga böcker om idrott och hälsa.

Läs mer på din idrottsbokhandel på nätet – www.sisuidrottsbocker.se.

Beställningar:

SISU Idrottsböcker
www.sisuidrottsbocker.se
Telefon: 040-660 66 67
Fax: 040-660 66 70
E-post: kundtjanst@sisuidrottsbocker.se

Kontaktuppgifter till förlaget:

SISU Idrottsböcker
Idrottens Hus
114 73 Stockholm
Besöksadress: Södra Fiskartorpsvägen 15 A-H
Telefon: 08-699 60 00
E-post: info@sisuidrottsbocker.se

© SISU Idrottsböcker och författarna, 2013

Författare: Sofia Bunke, Anna Lohmann och Charlotte Wennberg

Projektledning och redaktionellt arbete: SISU Idrottsböcker

Formgivning: Catharina Grahn, ProduGrafia

Foto omslag: Shutterstock

Tryck: Holmbergs i Malmö, 2013

Upplaga: Första upplagan, första tryckningen

ISBN: 978-91-86323-73-8

Alla rättigheter är inkluderade utom korta citat i syfte att kritisera, belysa eller understryka något. Inga delar av den här publikationen får mångfaldigas, sparas i informationslagringssystem eller kopieras i någon elektronisk eller mekanisk form eller på annat sätt spridas eller användas i försäljningssyfte utan skriftligt tillstånd från förlag och författare.

Innehåll

Förord 4

Inledning 5

Tanke-Känsla-Beteende-triangeln 7

IDROTTPSYKOLOGISKA ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN

Motivation 9

Självförtroende 11

Koncentration 12

Grupper och ledarskap 14

Karriärutveckling 22

IDROTTPSYKOLOGISKA TEKNIKER

Målsättning 24

Inre samtal 26

Mental simulering 28

Spänningsreglering 31

Övergripande idrottspsykologi 32

Bilagor 35

FÖRORD

I denna lärarhandledning finner du förslag på övningar/uppgifter som eleverna kan jobba med under kursens gång. Eleverna får tillämpa sina kunskaper och träna på att applicera nyinlärd begrepp i olika sammanhang. De får möjlighet att relatera till egna erfarenheter samtidigt som de får använda sig av begrepp, teorier och modeller i praktiken. En del övningar/uppgifter kan även användas i prov- och testsammanhang. Vi hoppas att du som lärare ska finna något som passar för din grupp och den tid ni har till ert förfogande. Se lärarhandledningen som en inspiration och ett hjälpmedel. Kursboken och lärarhandledningen skapar tillsammans en helhet, men du kommer att behöva göra ett urval. Ett tips är att genomgående i kursen låta eleverna dra paralleller mellan innehållet i kursboken och det som är aktuellt i media, som till exempel artiklar i tidningar, på webben, och tv-reportage.

Lycka till!

Sofia Bunke, Anna Lohmann och Charlotte Wennberg

INLEDNING

” Undervisningen i ämnet psykologi ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om de komplexa faktorer som påverkar beteende, känslor och tankar hos människan både som individ och tillsammans med andra.

Ur ämnesplanen för psykologi

Ett sätt för dig som lärare att skapa en röd tråd igenom kursen och arbeta för detta övergripande mål, är att genomgående relatera de olika idrottspsykologiska användningsområdena och teknikerna till *Tanke-Känsla-Beteende-triangeln i ett sammanhang*. (Läs mer i kursboken, s. 18.) Denna modell skapar en bra grund för kritisk reflektion och ökad förståelse för vikten av att ta hänsyn till varje enskild individ och till den kontext som han eller hon befinner sig i. Vidare skapar Tanke-Känsla-Beteende-triangeln i ett sammanhang en utgångspunkt för diskussioner i förhållande till olika psykologiska perspektiv.

Det finns en stor fördel i att du genomgående förtydligar och ger exempel på vilka psykologiska perspektiv som berörts i ett visst kapitel. Vi har i kursboken använt oss av tre psykologiska perspektiv som är utgångspunkten i våra idrottspsykologiska resonemang: kognitionspsykologi, socialpsykologi och utvecklingspsykologi. (Läs mer i kursboken, s. 11–12.)

Lärandemål

Eleverna ska under kursens gång (i Psykologi 2B där idrottspsykologi är ett valbart alternativ) ges möjlighet att *relatera till egna erfarenheter, kritiskt granska och reflektera över olika psykologiska perspektiv styrkor och svagheter, och tillämpa psykologiska teorier och modeller samt experiment och observationer.*

- **Relatera till egna erfarenheter**

Med hjälp av diskussionsfrågor i kursboken samt uppgifter och övningar i lärarhandledningen kan du skapa förutsättningar för eleverna att diskutera och reflektera kring sin egen verklighet som idrottare eller motionär. I kursboken presenteras olika teorier och modeller som eleverna kan jämföra och diskutera samt koppla till sina egna erfarenheter. Att eleverna funderar över sina egna tankar, känslor och beteenden i olika situationer är exempel på kritisk reflektion inåt.

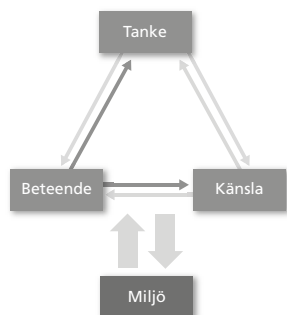
- **Kritiskt granska och reflektera över olika psykologiska perspektivs styrkor och svagheter**

Här kan du uppmana eleverna att inta ett kritiskt förhållnings-sätt, arbeta aktivt med att belysa såväl styrkor som svagheter, i förhållande till de teorier, modeller och forskningsresultat som presenteras utifrån olika psykologiska perspektiv. En viktig del är att eleverna i en trygg miljö får träna sig på att motivera egna ställningstaganden och känna en tilltro till sin egen röst. Lika viktigt är det att eleverna tränar på att lyssna på andra och försöker förstå och värdera andras perspektiv och ställningstaganden. Att skapa utrymme för eleverna att problematisera och ifrågasätta det som de hör, ser, läser samt observerar är exempel på kritisk reflektion utåt. (Läs mer i kursboken, s. 16.)

- **Tillämpa psykologiska teorier och modeller samt experiment och observationer**

Med en utgångspunkt i de idrottspsykologiska teknikerna kan eleverna prova olika tillvägagångssätt för att förstärka det som fungerar bra och upplevs som positivt samt förändra det som inte fungerar och upplevs som negativt hos dem själva. De idrottspsykologiska teknikerna är tänkta som inspiration till nya erfarenheter och eleven får själv prova sig fram till vad som känns relevant och passar honom eller henne bäst. Vidare skapas ytterligare förutsättningar för lärande genom att eleverna får möjlighet att testa teorier och modeller med hjälp av intervjuer, frågeformulär och/eller observationer. Stämmer teorin med verkligheten?

TANKE-KÄNSLA-BETEENDE-TRIANGELN I ETT SAMMANHANG



Tips på övning Flaskan och sockerbiten

Övningen går ut på att med långfingret skjuta iväg en sockerbit från en flaska. Lägg en sockerbit på flasköppningen på en flaska utan kork. Böj in långfingret och håll fast fingret med tummen. Övriga fingrar ska peka rakt fram mot sockerbiten. Stå några meter från flaskan och sockerbiten, gå mot flaskan och sockerbiten och försök (i steget) slå ner sockerbiten med långfingret. Handen tenderar att höjas precis när långfingret försöker skjuta iväg sockerbiten.

Diskutera sedan med eleverna om Tanke-Känsla-Beteende-triangeln i ett sammanhang. Vilka tankar och känslor väcker uppgiften att prestera inför varandra (roligt, utmanande, nervöst, obehagligt, rädsla att göra bort sig och slå ner flaskan eller att det ska göra ont i fingrarna) och hur påverkas beteendet (provar man igen och igen, eller drar man sig hellre tillbaka)? Hur påverkar stämningen i klassen (miljön/sammanhanget) om eleverna är beredda att prova eller inte? Är det okej att prova och misslyckas? Vilken respons får de elever som provar övningen från klassen och hur påverkar det deras tankar, känslor och beteenden?

”Flaskan och sockerbiten” skapar en gemensam erfarenhet för eleverna och kan aktualiseras och lyftas fram under kursens gång när eleverna drar paralleller till Tanke-Känsla-Beteende-triangeln i ett sammanhang.

IDROTTPSYKOLOGISKA ANVÄNDNINGSMRÅDEN



Motivation

Efter att eleverna har läst kapitlet om motivation och har en förståelse för inre och yttre motivation, olika målinriktningar, motivationsklimat, självbestämmandeteorin och attributionsteorin, kan du jobba vidare med klassen med hjälp av övningarna nedan.

Uppgifter/övningar

Vad motiverar dig?

Vad motiverar dig som idrottare eller motionär? Låt eleverna skriva fem förklaringar var för sig. Nästa steg är att eleverna kategoriserar sina olika förklaringar till inre eller yttre motivation.

Fallbeskrivning

Låt eleverna komma på egna fallbeskrivningar om motionärer och/eller idrottare som vinner eller förlorar alternativt lyckas eller misslyckas och hur de förklarar framgångar respektive misslyckanden. Koppla sedan fallbeskrivningarna till de tre olika dimensionerna *stabilitet*, *orsak* och *kontroll*, enligt attributionsteorin. Hur påverkas motivationen för motion eller idrott framöver i förhållande till de olika fallbeskrivningarna? Diskutera i förhållande till olika typer av motivationsklimat. Fallbeskrivningar kan med fördel användas vid provtillfällen.

Artiklar som utgångspunkt

Låt eleverna analysera passande artiklar från tidningar eller från webben. Artiklarna kan till exempel vara intervjuer med idrottare i aktuella sammanhang, som till exempel olika världsmästerskap. Artiklarna kan sedan användas till att hitta kopplingar till relevanta begrepp, teorier och/eller modeller. Du kan också skriva upp meningar på tavlan och diskutera med eleverna vilket eller vilka begrepp som kan passa till ett specifikt uttalande.

Artikelkoppling

Låt eleven läsa en artikel och finna kopplingar till begreppen inre och yttre motivation, målinriktningar och motivationsklimat. Här följer ett exempel på ett utdrag från en artikel som kan användas i undervisningen eller vid ett provtillfälle.

Tänk er själva, fyra timmar i simbassängen, med så många längder att det är svårt att hålla räkningen. Varje dag, varje vecka, varje månad – hur räcker motivationen?

– Med att se sig själv på OS-pallen, skrattar Sarah Sjöström (yttre motivation och resultatnriktning).

Hon älskar det hon håller på med (inre motivation).

– Det där med att vara i vatten så länge blir en vanesak. Jag fokuserar på tekniken och andningen. Försöker vara skärpt och göra båda delarna så bra som möjligt. Här finns massor av tid att tjäna (prestationsinriktning).

(Ur artikeln "18 år, världsstjärna och egenföretagare",
Idrottens affärer 12-01-05, Thomas Ejderhov.)

Självförtroende

Efter att eleverna har läst kapitlet om självförtroende och har en förståelse för hur självförtroende definieras, teorin om det situations-specifika självförtroendet och självuppfyllande profetior, kan ni arbeta med övningarna nedan som kan ses som tips på hur en elev kan förstärka sitt självförtroende.

Uppgifter/övningar

Intervju

Låt eleverna skapa frågeställningar utifrån Banduras teori om det situationsspecifika självförtroendet. Eleverna går sedan ut och intervjuar idrottare, motionärer eller personer som upplever sig vara mindre fysiskt aktiva. Eleverna kan genom sina frågeställningar till exempel jämföra personer som upplever sig vara fysiskt inaktiva med personer som motionerar regelbundet. Eleverna kan exempelvis se om verbal förstärkning eller tidigare erfarenheter är viktiga för att förstå en idrottares eller motionärs situationsspecifika självförtroende. Uppmana eleverna att kritiskt resonera kring resultatet utifrån relevanta begrepp, teorier och modeller i sina undersökningar.

Styrkor och förbättringsområden

Låt varje elev skriva ner fem positiva saker om sig själv samt fem saker som han eller hon vill utveckla och förbättra. Låt eleverna sedan gå ihop två och två och berätta för varandra om vad de har skrivit ner. Låt dem efter det diskutera hur det kändes att berätta om sina styrkor respektive förbättringsområden inför någon annan. Är det så att många elever tycker att det är lättare att skriva och prata om det som inte fungerar? I nästa steg kan eleverna utgå ifrån sina fem styrkor och fundera över hur de skulle kunna förstärka dessa positiva drag i olika sammanhang som till exempel i skolan, på träningen och/eller i tävlingssituationer.

Koncentration

Efter att eleverna har läst kapitlet om koncentration och har kunskap om exempelvis olika koncentrationsstilar, kan ni jobba vidare med övningarna som följer.

Uppgifter/övningar

Siffermatrisen

Uppgiften kan med fördel utföras som en tävling där det gäller att börja på exempelvis siffran 8 och sedan räkna uppåt, hitta rätt siffra i rätt ordningsföljd och kryssa för i matrisen. Låt eleverna hitta så många siffror i ordningsföljd som möjligt under cirka 2 minuter. En utveckling av övningen är att utföra den på samma sätt, med vissa störningsmoment. Du kan till exempel klappa, sjunga, låtsas prata i telefon och banka i bänken. Diskutera med eleverna hur de upplevde sin koncentration enligt Nideffers koncentrationsstilar.

00	85	12	31	68	35	61	14	69	40
78	42	55	49	24	44	46	39	19	58
01	20	77	07	93	13	03	57	36	09
64	95	34	74	23	80	52	88	10	81
16	27	67	30	66	48	99	17	63	06
60	75	41	08	94	22	79	65	32	45
43	05	47	92	38	91	02	70	28	73
21	96	26	59	72	56	98	51	25	37
76	04	83	33	15	82	29	86	11	87
50	84	62	53	97	90	54	71	89	18

Nideffers koncentrationsstilar

Nedan finner du exempel på hur eleverna kan jobba med olika koncentrationsstilar. Låt eleverna ange någon av de olika koncentrationsstilarna där de passar in. Nedan presenteras en text tillsammans med facit inom parentes. Hitta på egna exempel och använd gärna dessa vid provtillfällen.

EXEMPEL

En kanotist måste ha koll på väder och vind under en tävling (bred-yttre). Om kanotisten tidigare har tränat och tävlat under samma förutsättningar så kan han/hon utnyttja detta genom att lägga upp en taktik (bred-inre). När kanotisten sitter på startlinjen laddar han/hon genom att simulera loppet i huvudet (smal-inre). När startskotten går fokuserar kanotisten på en enda sak, paddlarna (smal-yttre).

Tankestopp

Detta är en teknik som eleverna kan använda sig av för att avbryta störande tankar. Störande tankar kan vara såväl positiva som negativa och har det gemensamt att de flyttar fokus från det som är viktigt för stunden. När störande tankar dyker upp tänk "Stopp" och ersätt sedan de störande tankarna med tankar som riktar fokus tillbaka till uppgiften. Tekniken handlar om att bli mer medveten om när, var och hur tankar kan dyka upp och störa koncentrationen samt att träna på att refokusera. Eleverna kan till exempel prova tekniken när de genomför siffermatrisen eller bara genom att titta på en penna och refokusera när de tappar fokus. Diskutera hur tekniken kan användas i andra verkliga sammanhang.

Grupper och ledarskap

Efter att eleverna har läst kapitlet om grupper och ledarskap och har kunskap om till exempel Steiners teori, lagsammanhållning och social maskning kan du låta eleverna jobba vidare med följande övningar.

Uppgifter/övningar

Observationsuppgift

Låt eleverna observera en grupp eller ett lag med barn, ungdomar eller seniorer under träning eller match/tävling. Eleverna kan arbeta individuellt eller i grupp. De kan till exempel besöka grupper i sin egen förening eller kontakta andra föreningar. Under observationen ska eleverna försöka besvara ett visst antal frågor. Eleverna kan sedan förslagsvis redovisa uppgiften inför klassen och på så vis kan fler diskussioner väckas.

Exempel på frågeställningar.

- Kan du urskilja några roller i laget/gruppen?
Om ja, är rollerna formella eller informella?
Om ja, är rollerna uppgifts- eller socialt orienterade?
- Kan du urskilja några normer?
Om ja, är normerna uppgifts- eller socialt orienterade?
- Går det att urskilja individer i gruppen eller laget med hög status?
Om ja, är det formell eller informell status?
Är det uppgifts- eller socialt orienterad status?
- Hur upplever du gruppens eller lagets sammanhållning?
Den uppgiftsriktade sammanhållningen?
Den socialt orienterade sammanhållningen?
- Kan du observera några tendenser till social maskning?
- Fundera över vilken utvecklingsfas, enligt Tuckmans teori, som du tror att gruppen är i!
Vilken kritik kan riktas till Tuckmans teori?

- Reflektera över det ledarbeteende som situationen kräver i förhållande till det faktiska ledarbeteendet.
- Finns det några skillnader/likheter mellan flickor och pojkar alternativt kvinnor och män?
- Använd Steiners teori som utgångspunkt och reflektera kring på vilket sätt tränaren skulle kunna använda sig av den information som du fått fram?
Vilken feedback skulle du kunna ge tränaren efter din observation?

Filmanalys

Låt eleverna se på filmen "Miracle on ice" (Disney). Innan filmen kan du dela ut frågor som eleverna kan reflektera kring. Uppgiften kan lämnas in skriftligt, men kan också med fördel diskuteras muntligt i helklass. Frågorna kan kopplas till teorier som också kan användas som provfrågor.

Frågor till "Miracle on ice"

1. Vad skapar ett vinnande team enligt coachen Herb? Jämför med relevanta teorier. Var kritisk!
2. **a.** Vem gör laguttagningen och hur går den till? Kritisera detta med en utgångspunkt i relevanta teorier.
 - b.** Vilka spelare vill Herb ha? Jämför med relevanta teorier. Diskutera och kritisera.
3. Hur bygger Herb lagsammanhållningen? Ge exempel på situationer från filmen och koppla till relevanta begrepp och teorier.
4. Diskutera Herbs rollkonflikt.
5. Hur skulle du vilja beskriva ledarskapet utifrån den multidimensionella ledarskapsmodellen?
6. När och hur förändras strukturen i laget? Diskutera och dra paralleller till Tuckmans teori.
7. Koppla filmen till Steiners teori och belys varje del i teorin med ett exempel.

Detta är bara ett exempel på film. Andra filmer kan självklart också användas.

Kritisk reflektion kring lagsammanhållning med utgångspunkt i en artikel

Låt eleverna läsa artikeln ”All min vakna tid gick åt till att hata Susanne och hennes familj” som handlar om kanotisterna Agneta Andersson och Susanne Gunnarsson. (Artikeln återfinns som bilaga i slutet av lärarhandledningen.) Eleverna kan därefter diskutera lagsammanhållning utifrån olika teorier som presenteras i kursboken. I diskussionen kan du välja att lägga vikt vid ett kritiskt förhållnings-sätt. Låt eleverna reflektera kring socialpsykologins syn på sammanhållning inom idrottspsykologin. Enligt vissa teorier bör ett lag ha en bra lagsammanhållning för att prestera på topp. Stämmer detta?

Mot bakgrund av att lagsammanhållning definieras som både upp-giftsorienterad och socialt orienterad är det intressant att notera hur Agneta Andersson och Susanne Gunnarsson hade en öppen konflikt med varandra, men ändå lyckades vinna OS-guld 1996. Laget förenades här av de uppgiftsorienterade behoven (vinna OS-guld, timingen i paddlingen) och de socialt orienterade behoven (trivas med varandra) var underordnade.

Gruppdynamiska övningar

Nedan ges förslag på flera möjliga samarbetsövningar.¹ Välj ut den eller de övningar som du tror passar eleverna bäst. Efter övningen eller övningarna kan du, utöver de diskussionsfrågor som redan finns, låta eleverna dra paralleller till relevanta idrottspsykologiska begrepp, teorier och modeller. Det kan till exempel vara intressant att även koppla övningarna till motivation, självförtroende, koncentration och ledarskap. Övningarna kan mycket väl spridas ut under hela kursens gång och diskuteras utifrån det som är aktuellt för stunden.

1 Övningarna är hämtade från Vanessa Shannon, Ph.D., Universitetslektor vid West Virginia University, 2012.

ROCKRINGEN

Gruppstorlek: Denna övning kan göras med olika antal deltagare. Ju fler deltagare, desto större yta. Om övningen genomförs på en mer begränsad yta, som till exempel i ett klassrum, bör eleverna delas upp i mindre grupper/lag (cirka 6–7 personer). Låt sedan två lag mötas åt gången.

Material: En rockring per grupp.

Beskrivning: Gruppdeltagarna bildar en cirkel genom att hålla varandra i händerna. Rockringen hängs upp mellan två gruppledmedlemmar. Uppgiften består i att så fort som möjligt förflytta rockringen runt i cirkeln – samtliga gruppdeltagare ska kliva igenom rockringen och samtidigt behålla cirkeln genom att hålla varandras händer.

Variation 1: Använd två rockringar i en grupp och låt dessa förflyttas genom cirkeln samtidigt.

Variation 2: Klocka övningen – ta tid på hur lång tid det tar för rockringen alternativt rockringarna att ta sig runt samtliga gruppdeltagare. Försök sedan att förbättra den första tiden i en andra omgång.

Diskussion:

1. Hur upplevdes övningen?
2. Hur skulle övningen kunna effektiviseras?

KNUTEN

Gruppstorlek: 5–15 personer.

Beskrivning: Varje grupp bildar en ring och därefter fattar gruppdeltagarna varandras händer. Observera att man inte får hålla i de två personer som står närmast. Gruppen kan välja svårighetsgrad genom att antingen på ett enklare sätt greppa de andra gruppdeltagarnas händer alternativt korsa händerna som ett nystan. Uppgiften är att lösa upp alla knutar och skapa en ring alternativt flera ringar.

Variation 1: Alla i gruppen kommunicerar.

Variation 2: Övningen utförs under tystnad.

Variation 3: Samtliga gruppdeltagare blundar och får kommunicera.

Variation 4: Samtliga gruppdeltagare blundar och övningen utförs under tystnad.

Diskussion:

1. Hur upplevdes övningen?
2. Vad var syftet med övningen?

ENDAST ETT ORD

Gruppstorlek: 4–10 deltagare per grupp.

Material: Ett kuvert per grupp innehållande 12 små lappar med följande bokstäver (en bokstav på varje lapp): E,N,D,A,S,T,E,T,T,O,R,D.

Beskrivning: Varje grupp tillåts samtidigt öppna respektive kuvert. Ge endast följande instruktion: *uppgiften är att använda samtliga bokstäver för att bilda endast ett ord.*

Inledningsvis kommer eleverna troligtvis att försöka hitta på ett ord med hjälp av de bokstäver som de har fått tillhanda. Om eleverna ställer ytterligare frågor upprepar du enbart den givna instruktionen: *uppgiften är att använda samtliga bokstäver för att bilda endast ett ord.* Till slut kommer grupperna att komma fram till att lösningen är ”ENDAST ETT ORD”.

Diskussion:

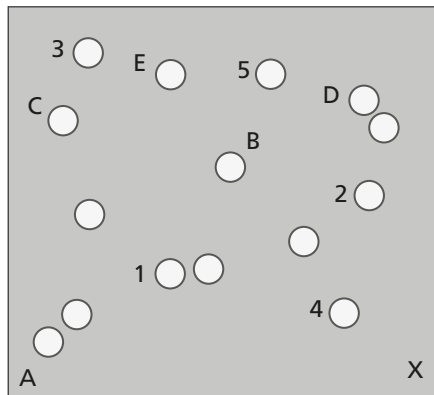
1. Hur upplevdes övningen?
2. Vad var syftet med övningen?

BIND IHOP PUNKTERNA

Gruppstorlek: Denna övning kan göras med olika antal deltagare. Ju fler deltagare, desto större yta. Om övningen genomförs på en mer begränsad yta, som till exempel i ett klassrum, bör eleverna delas upp i mindre grupper/lag (cirka 6-7 personer). Låt sedan två lag mötas åt gången.

Material: Ett duschdraperi (eller motsvarande) och en tennisboll per grupp.

Förberedelser: Klipp ut 15 utspridda runda hål i respektive duschdraperi. Varje hål ska vara precis så stort så att en tennisboll kan trilla igenom. Markera slumpvis fem av hålen A-E och ytterligare fem av hålen 1-5. Skriv ut ett X i ett av hörnen på duschdraperiet.



Beskrivning: Gruppdeltagarna sträcker ut duschdraperiet i höft-höjd. Varje gruppdeltagare måste hålla båda händerna någonstans i kanten av duschdraperiet. Om en gruppdeltagare vid något tillfälle släpper taget om duschdraperiet måste gruppen börja om från början. Uppgiften består i att starta med tennisbollen från det markerade x:et och förflytta denna i enlighet med en från början uppgjord plan (till exempel A-E). Planen handlar om att inledningsvis få ner tennisbollen i hålet markerat A. Då gruppen har lyckats med detta startar de om från x:et och satsar på att få ner bollen i det hål som är

markerat B, och så vidare. Om bollen av misstag rullar i ett annat hål än planerat måste gruppen börja om från början.

Variation 1: Låt två grupper använda ett och samma duschdraperi, men med olika planlagda mål. En grupp ska få tennisbollen i hålen A-F och den andra gruppen ska samtidigt få ner tennisbollen i hålen 1-5.

Variation 2: Klocka övningen, det vill säga ta tid på hur lång tid det tar för gruppen att få ner tennisbollen i hålen A-F och försök sedan att förbättra den första tiden i en andra omgång då hålen 1-5 används.

Diskussion:

1. Hur upplevdes övningen?
2. Hur kan spänningsnivån (nervositeten) regleras under övningens gång?

GEMENSAM NUMMERORDNING

Gruppstorlek: Denna övning kan göras med olika antal deltagare. Ju fler deltagare, desto större yta. Om övningen genomförs på en mer begränsad yta, som till exempel i ett klassrum, bör eleverna delas upp i mindre grupper/lag (cirka 6-7 personer). Låt sedan två lag mötas åt gången.

Material: 100 numrerade kort (1-100). Ögonbindlar för de deltagare som tycker att det känns okej, alternativet är att blunda.

Beskrivning: Blanda korten och dela ut ett kort till respektive gruppdeltagare. Varje deltagare tittar enskilt på sitt kort och memorerar numret. Ingen annan får ta del av det nummer som står på kortet. När samtliga gruppdeltagare har tagit del av sitt specifika nummer tar de på ögonbindlar alternativt blundar. Uppgiften består i att gruppdeltagarna ska ställa sig på ett led i stigande nummerordning utan att prata.

Diskussion:

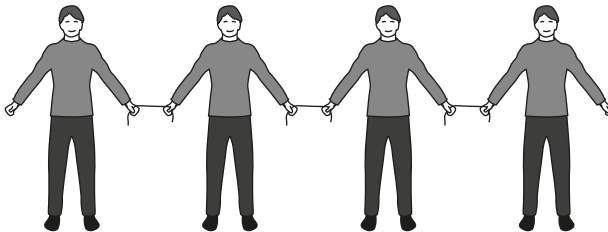
1. Hur upplevdes övningen?
2. Vad var syftet med övningen?

UTMANINGEN

Gruppstorlek: Grupperna ska bestå av ett jämnt antal och inte understiga fyra gruppdeltagare.

Material: Tre till fyra decimeter långa band. Varje grupp behöver lika många snören som gruppdeltagare minus ett, det vill säga en grupp bestående av fyra gruppdeltagare behöver tre band.

Beskrivning: Gruppdeltagarna ställer sig som på en linje. De gruppdeltagare som står bredvid varandra kopplas ihop med hjälp av ett band – i stället för att hålla varandra i händerna håller gruppdeltagarna i respektive ände av ett band. Uppgiften består av att knyta en knut i det band som är i mitten av en tänkt linje av gruppdeltagare, utan att någon av gruppdeltagarna släpper taget om något band under övningen.

**Diskussion:**

1. Hur upplevdes övningen?
2. Hur kan erfarenheter av ”utmaningen” appliceras på lagidrotter alternativt grupparbeten i skolan? Ge belysande exempel.

Karriärutveckling

Efter att eleverna har läst kapitlet om karriärutveckling och har kunskap om till exempel normativa och icke-normativa övergångar kan ni jobba vidare med övningarna nedan.

Uppgifter/övningar

Intervju

Låt eleverna skapa frågeställningar utifrån teorier som de finner i kapitlet om karriärutveckling och/eller skador. Eleverna går sedan ut och intervjuar idrottare. Eleverna kan till exempel jämföra sina resultat med Lavalles utvecklingsmodell eller den integrerade modellen i förhållande till idrottsskador. Stämmer modellen överens med verkligheten – hur intervjupersonen hanterar karriärövergångar och/eller skador? Uppmana eleverna att kritiskt resonera kring resultatet utifrån begrepp, teorier och modeller i sin undersökning.

Kritisk reflektion med utgångspunkt i en artikel och/eller film

Låt eleverna reflektera kring forskningen om tidig specialisering mot bakgrund av insändaren ”Man ska ha kul när man spelar”. (Insändaren återfinns som bilaga i slutet av lärarhandledningen.) Låt sedan eleverna diskutera hur man påverkas fysiskt, psykiskt och socialt vid toppning av lag. Låt eleverna se filmen *Svensk Idrott – världens bästa* (SISU Idrottsböcker, 2010) och arbeta med diskussionsfrågorna som förekommer i filmen under avsnitten Glädje och Resultat.

Diskussioner

- Låt eleverna läsa fallbeskrivningar från boken *Idrottens karriärövergångar* av Bengtsson och Fallby, 2011. Diskutera begrepp och teorier kring karriärövergångar. Hur kan man med hjälp av mentala tekniker underlätta karriärövergångar? I boken finns det diskussionsfrågor att jobba med.
- Diskutera boken *I skuggan av San Siro* (2008) av Martin Bengtsson (använd delar ur boken eller låt eleverna läsa hela boken). Eleverna kan sedan jämföra med sina egna upplevelser inom idrotten (till exempel normer, träning och ledarskap).

IDROTTPSYKOLOGISKA TEKNIKER



Målsättning

Efter att eleverna har läst kapitlet om målsättning och har grundläggande kunskaper om olika målsättningstekniker kan de jobba vidare med egna målsättningsplaner. Här finner du uppgifter där eleverna får tillämpa sina kunskaper.

Uppgifter/övningar

Målsättningsplan

Låt eleverna skriva en målsättningsplan som innefattar resultat-, prestations- och processmål. Det är viktigt att eleverna prioriterar bland sina mål. Målsättningsplanen måste vara överskådlig och greppbar. Låt därför eleverna skriva ett eller två resultatmål (långsiktiga mål) med flera tillhörande prestationsinriktade mål och processmål (delmål). Målen kan vara såväl tränings- som tävlingsrelaterade. Tänk på att elevernas målformulering ska vara positivt formulerad – vad vill de förstärka eller förbättra? När eleverna har skrivit ner sina mål kan det vara lämpligt att göra en tidsplan för dessa. Hur ser målen ut på kort respektive lång sikt? När eleverna skriver sin målsättningsplan kan de ta hjälp av: Dina Mål På Rätt Sätt Främjar Träning och Utveckling. (Se exempel i kursboken, s. 114.)

I samband med att eleverna gör sin målsättningsplan kan de jobba med följande frågor:

- Har du använt dig av en målsättningsplan tidigare? Om ja, i vilket sammanhang och på vilket sätt?
- Hur kan en målsättningsplan bidra till ökad motivation? Kan du ta hjälp av självbestämmandeteorin? Hur?
- Vad är skillnaden mellan att ha sina mål ”i huvudet” och att skriva ner sina mål i en målsättningsplan?
- Ge exempel på olika sammanhang då du kan dra nytta av ett målsättningsarbete (till exempel i skolan, idrotten, träningen, yrkeslivet).

TIPS

Om du genomför målsättningsuppgiften med eleverna i början av terminen kan det vara lämpligt att låta dem göra en utvärdering av sina målsättningsplaner i slutet av terminen. Vad har fungerat bra och varför? Vad kan förbättras och hur? Är det någonting som saknas? Det viktigaste är inte att eleverna vid första försöket gör en exemplarisk målsättningsplan, utan att de kan reflektera över sina styrkor och svagheter och lära sig någonting nytt som de kan dra nytta av i många olika sammanhang framöver. Eleverna kan också, efter att ha uppnått sina mål, arbeta fram nya mål.

Inre samtal

Efter att eleverna har läst kapitlet om det inre samtalet och har grundläggande kunskaper om olika tekniker för att förstärka ett positivt inre samtal och förändra ett negativt inre samtal, kan de tillämpa sina kunskaper med hjälp av uppgifterna nedan.

Uppgifter/övningar

Dagbok

Låt eleverna föra dagbok i några dagar och mer specifikt skriva ner den inre dialog som de för med sig själva. Det kan till exempel vara intressant att jämföra en träningssituation alternativt en lektion i skolan med en tävlingssituation alternativt ett provtillfälle i skolan.

- Vad säger du till dig själv i olika situationer?
- Består ditt inre samtal av korta ord, meningar eller långa monologer?
- Hur stor roll spelar situationen för hur du tänker?
- Hur påverkar dina tankar dig?
- Hur ofta pratar du med dig själv?
- Är tankarna i förhållande till nuet eller tänker du bakåt eller framåt i tiden?

Uppgiften avslutas med en utvärdering av dagboken.

- Vilken typ av inre dialog vill du förstärka?
- Vilken typ av inre dialog vill du förändra och hur?

Lyckad prestation

Låt eleverna välja ut varsin lyckad prestation som utgångspunkt. Hur var deras inre samtal inför, under och efter denna prestation? Ta gärna filmer av bra prestationer till hjälp eller arbeta med mental simulering för att återskapa tankar, känslor och beteenden gällande lyckade prestationer.

Affirmationer

Låt eleverna skriva upp möjliga affirmationer till sig själva eller till den grupp eller lag som de är en del av. Ett tips är att använda övningarna i kapitlet självförtroende som inspiration. Kan de hitta en eller några affirmationer till hela klassen?

Negativt till positivt

Låt eleverna gruppvis skriva ner fem negativa tankar på ett papper. Byt sedan papper mellan grupperna och låt grupperna omvandla de negativa tankarna till positiva. Hur är det möjligt att tänka i stället?

Mental simulering

Efter att eleverna har läst kapitlet om mental simulering och har grundläggande kunskap om olika mentala simuleringstekniker kan ni jobba vidare med övningarna som följer. Här finner du uppgifter där eleverna får tillämpa sina kunskaper.

Uppgifter/övningar

Tråden och gemet

Ta ett gem och fäst en sytråd i det. Låt eleverna blunda och slappna av samtidigt som de tar stöd med armbågen mot bänken och håller i sytråden med det fasta gemet i andra ändan. Låt gemet hänga still. Instruera eleverna att mentalt simulera att gemet börjar röra sig från vänster till höger alternativt runt, runt. Tanken är att genom att föreställa sig rörelsen så kommer motoriska enheter engageras så att gemet faktiskt rör sig enligt den mentalt simulerade rörelsen.

Valda meningar

Låt eleverna träna på mental simulering utifrån valda meningar. Läs upp nedanstående meningar för eleverna och jobba praktiskt med mental simulering. Diskutera gärna efteråt hur eleverna upplever att utföra mental simulering, vad är lätt respektive svårt?

- Se vinden gripa tag i ett vajande sädesfält.
- Se färgerna på en tavla.
- Se en fotbollsspelare göra en perfekt fint.
- Hör dina slalomskidor slå mot underlaget.
- Hör att du träffar bollen med din racket.
- Hör publikens reaktioner.
- Känn kraften som du lägger i ditt hopp.
- Känn styrkan du måste använda för att lyckas med ditt hopp.
- Känn hur det känns att utföra en rörelse på rätt sätt.
- Känn lukten av regn och frisk luft.

- Känn lukten av väl använda löparskor.
- Känn lukten av dina kläder.
- Känn smaken av citron.
- Känn smaken av din favoriträtt.
- Känn smaken du får i munnen när du tar ut dig till det yttersta.

Aktivera sinnen

Låt eleverna föreställa sig sina respektive rum. Förslag på instruktion: Se dig omkring och lägg märke till detaljer. Vad ser du, vad hör du, luktar det något, vilken temperatur är det? Försök aktivera alla sinnen.

Specifik situation

Låt eleverna träna på mental simulering i situationer som de upplever inom sin idrott eller träning. Gärna en situation där de har presterat riktigt bra.

- Notera skillnaden mellan när du presterar bra och när du presterar mindre bra.
- Föreställ dig ljuden du hör när du presterar riktigt bra. Hur är ditt inre samtal? Vad säger du till dig själv och hur säger du det?
- Hur känns musklerna? Hur känns fötterna och händerna? Känner du dig snabb? Känns musklerna avslappnade eller spända? Hitta känslan av att prestera bra!

Simuleringsplan

Låt eleverna göra en mental simuleringsplan. De ska tänka sig in i en situation i sin idrott och beskriva (med alla sinnen) hur de föreställer sig situationen. (Ta gärna hjälp av exemplet med fotbollsspelaren i kursboken, s 130.)

PETTLEP

Låt eleverna testa mental simulering enligt PETTTLEP-metoden. Utvärdera!

Artikel som utgångspunkt

Eleverna börjar med att läsa artikeln: ”Berntssons hand är huvudsaken” och kopplar den sedan till mentala simuleringstekniker. (Artikeln återfinns som bilaga i slutet av lärarhandledningen.)

Diskussionsfrågor:

1. Hur kan Berntsson utveckla sin teknik utifrån nämnda teorier?
2. Hur kan han använda sig av PETTTLEP-metoden?

Spänningsreglering

Efter att eleverna har läst kapitlet om spänningsreglering och har grundläggande kunskap om olika spänningsregleringstekniker kan ni jobba vidare med övningarna som följer. Här finner du uppgifter där eleverna kan tillämpa sina kunskaper.

Uppgifter/övningar

Jämför och kritisera

Låt eleverna jämföra och kritisera omvända U-hypotesen och IZOF-modellen.

Andningsövningar

Låt eleverna testa följande andningsövningar:

- Lagg händerna på magen och känn att magen rör sig medan du andas genom näsan. När du andas in höjs magen och när du andas ut dras magen ihop. Var noga med att såväl in- (fem sekunder) som utandningen (fem sekunder) är lång och djup. Utandningen symboliserar en känsla av lugn och ro.
- När muskelspänningar blir alltför stora är det till exempel lätt att axlarna dras upp, pannan rynkas, käkarna bits ihop och andningen förflyttas till bröstkorgen. Prova att dra upp axlarna och känn efter hur andningen påverkas. I stressade situationer tenderar andningen att öka och sker i övre delen av bröstkorgen eller att man helt enkelt i större omfattning håller andan. Stressad andning leder i sin tur lätt till att upplevelsen av stress ökar.
- Prova att göra armhävningar med rätt andningsteknik. Andas in på nervägen och ut på uppvägen.

Förändra spänningsnivån

Låt eleverna testa olika tekniker (se läroboken s. 143) för att sänka respektive öka spänningsnivån. Individualisera och hitta tekniker som passar för respektive elev och situation.

ÖVERGRIPANDE UPPGIFTER – IDROTTPSYKOLOGI

Applicera begrepp utifrån olika användningsområden och tekniker

Uppgiften går ut på att koppla till begrepp som vi har gått igenom i kursboken samt försöka se samband mellan olika användningsområden och tekniker. Koppla exemplet nedan till idrottspsykologiska teorier och ge exempel på mentala tekniker som tjejerna kan använda sig av.

EXEMPEL

”Simklubben Mörten ska tävla i SM i simning. Tjejerna ska simma lagkapp 4x100 m frisim och målet är att ta sig till final. De har tidigare slagit ett på pappret bättre lag. Innan loppet reagerar de fyra tjejerna i laget på olika sätt. Cecilia kollar mycket på vad som händer runt omkring. Hon granskar de andra lagen. Ser de snabba ut, vem simmar första sträckan, vem har de på sista sträckan? Jennie är inte riktigt laddad men hon tänker att de andra i laget gör vad de ska. Fia har ont i magen och är jättenervös och känner sig övertaggad. Maria känner sig laddad och på gång och hon gillar känslan av att det pirrar i magen. Hon ser sig själv genomföra loppet bra och säger till sig själv: detta fixar jag!”

I fallet ovan kan eleverna koppla till idrottspsykologiska begrepp, teorier och forskning. Se förslag nedan:

Laget har ett resultatmål. De har tidigare slagit ett på pappret bättre lag vilket kan kopplas till Steiners teori. Cecilia har troligen för hög

anspänning och därmed ett brett uppmärksamhetsfält. Jennie har en låg anspänning (omvända U-hypotesen och IZOF-modellen), hennes beteende kan också kopplas till social maskning. Fia har en somatisk oro och en hög anspänning (omvända U-hypotesen och IZOF-modellen). Maria har ett motiverande inre samtal och jobbar med mental simulering.

Låt eleverna diskutera hur man kan hjälpa laget och de olika individerna att prestera bättre, till exempel: Vad kan Cecilia göra för att förbättra sin koncentration?

Låt eleverna diskutera fallet utifrån ett socialkognitivt perspektiv. Använd också gärna Tanke-Känsla-Beteende-triangeln i ett sammanhang. Du kan med fördel göra egna exempel utifrån de begrepp, teorier och modeller som tas upp i kursboken. Fallbeskrivningar är bra uppgifter även till prov då eleverna får applicera begrepp och tillämpa sina kunskaper på en verklig situation.

Individuellt skriftligt arbete om prestation, hälsa och idrottspsykologi

Varje elev ska ge en beskrivning av sig som person, sin idrott och träning samt hur han/hon kan utvecklas med hjälp av ökad kunskap om idrottspsykologiska användningsområden och tekniker. Eleven ska förklara, utveckla, beskriva och ge tips till hjälp, gärna med exempel, utifrån något eller några av nedanstående områden.

Idrottspsykologiska användningsområden

- Motivation
- Självförtroende
- Koncentration
- Grupper och ledarskap
- Karriärutveckling

Idrottspsykologiska tekniker

- Målsättning
- Inre samtal
- Mental simulering
- Spänningsreglering

Instruktion till eleverna: relatera idrottspsykologiska begrepp, teorier och forskning till dig själv och din utveckling (inre kritisk reflektion). Problematisera och ifrågasätt begrepp, teorier och/eller forskning alternativt beskriv paralleller mellan teori och din praktik (yttre reflektion). Vilka idrottspsykologiska tekniker kan du använda för att förstärka det som fungerar bra och förändra det som upplevs som negativt? Hur kan du utvecklas ytterligare som människa och idrottare eller motionär?

BILAGA 1

”All min vakna tid gick åt till att hata Susanne och hennes familj”

Tillsammans tog de ett OS-guld – trots alla bråk. Nu talar Agneta Andersson ut om fiendskapen med Susanne Gunnarsson.

– Under ett års tid gick all min vakna tid åt till att hata Susanne och hennes familj, säger Agneta.

Agneta Andersson talar ut om fiendskapen med förre landslagskollegan Susanne Gunnarsson.

Vann OS-guld tillsammans

Agneta Andersson slutade som förbundskapten i höstas. Just nu är hon mammaledig med Benjamin. Men hon håller också föredrag, bland annat tillsammans med Susanne Gunnarsson. Kvinnan hon avskytt mest av allt – och vunnit ett OS-guld med.

– Det är aldrig ens fel att två träter. Jag lärde mig mycket. Glädjen försvann när det gick åt en massa tid och kraft åt att tycka illa om en annan människa.

Stjärn-bråket började 1993

Bråket började 1993 med att Susanne Gunnarsson ville sköta sin VM-uppladdning tillsammans med maken Rolf. Landslagsledningen hotade med att inte ta ut henne till VM. Gunnarsson vägrade först att vara med i VM-testerna i K2 men ändrade sig. Samtidigt beskyllde hon landslagskamraterna för att hon mobbats. Då hävdade Agneta Andersson att Rolf var ett irritationsmoment för landslaget.

Vid VM 1993 var brytningen total. Susanne bodde med sin make på hemlig ort under mästerskapet. I september samma år träffades de inblandade för att lösa tvisten, men det gick inte. Sedan flyttade Agneta till Australien.

1996 var de fortfarande ovänner men lyckades ändå vinna OS-guld i Atlanta.

Under 80-talet var Agneta och Susanne bästa vänner. De tävlade tillsammans och bodde ihop. Sedan gifte sig Susanne och maken Rolf blev hennes tränare. Då började problemen.

– Det var väldigt stora förändringar i hennes liv. Jag levde kvar i det gamla. Vi kunde inte acceptera varandra och ödmjukheten saknades. Det finns stora olikheter mellan oss, men vi respekterade inte det utan båda krävde att få sin vilja igenom.

– Vid VM 1993 gladde jag mig inte ens åt mitt guld i K2 utan det var skadeglädje gentemot Susanne. När hon körde finalen på K1 5000 hoppades jag att hon skulle misslyckas. Susanne vann.

Bråket fick Agneta att sluta. Hon flyttade till Australien. Men Agneta kom tillbaka och gjorde en nysatsning till OS 1996. Hon ville gärna paddla K2. Det ville Susanne Gunnarsson också. Men de vägrade att sätta sig i samma kanot.

”Tappade respekten för varandra”

– Jag ville inte paddla med den idioten, hon tänkte likadant. Då fick vi ett ultimatum av förbundskapten Kalle Sundqvist. Vi insåg att vi hade chans att vinna ihop.

– Vi hade tappat respekten för varandra som människor, men respekterade varandra som idrottskvinnor.

De träffades bara i kanoten. Susannes make fick vara med på träningen, men han fick inte ha några synpunkter på Agnetas paddling. Tjejerna hade bara OS framför ögonen – och lyckades.

– Men vi kommer nog aldrig att bli vänner igen, säger Agneta Andersson.

Anna Carlsson, 14 maj 2000, Aftonbladet

BILAGA 2

Man ska ha kul när man spelar

Elittänkande inom barn- och ungdomsidrotten är farligt. Det är kränkande för dem som inte är så bra. Det viktigaste är att barn rör sig och har roligt. Det har blivit så här för att tränarna vill att laget ska vinna cuper eller matcher. De toppar laget till hundra procent så att bara de bästa spelarna får vara med. Jag tycker att problemet ska lösas genom att alla ska vara med och spela och ha kul. Vissa tycker att det viktigaste är att man vinner. Jag tycker visst det är kul att vinna, men med alla i laget. Inte med toppade lag – det är dumt. Man ska ha kul när man spelar!!!

En dålig fotbollsspelare som bryr sig! (jag är inte en tjej!)

(Sydsvenskan 2010-10-01)

BILAGA 3

”Berntssons hand är huvudsaken”

GÖTEBORG. Blundande har Kristoffer Berntsson sett bilderna hundratals gånger. Hur han är ensam på isen i en fullsatt arena. Hur hela Scandinavium tittar på honom, hoppas på honom. Hur han sätter hopp efter hopp och gör det perfekta åket i hemma-VM.

Skridskon svänger till precis före upphoppet.

Det måste den. Rotationen startas av den lilla bågen på isen och den måste tajmas perfekt med armrörelserna som också sätter fart på skruven. På vissa hopp ska skridskospetsens tagg tryckas ner i isen vid upphoppet.

– Varje detalj måste komma i rätt tid. Kommer du någon hundradel för tidigt eller för sent med någonting så kan det skita sig, säger Kristoffer Berntsson.

De tolv hoppen i Kristoffer Berntssons långa program är svåra så att det räcker. Men ett och ett klarar han dem så gott som varje gång.

Att fixa alla tolv inom loppet av fyra och en halv minut på en given dag, säg påskaftonen 2008, är något annat.

– Hoppen kommer bara pang, pang, pang, ett efter ett, säger Kristoffer. Det kommer mjölksyra och trötthet. Att då behålla tekniken och lugnet och hela tiden göra rätt, det är det som är det svåra.

Och att på samma gång göra en konstnärlig presentation.

- Man måste spela ut, ge järnet och nå ut till publiken och domarna, samtidigt som man fokuserar på tekniskt svåra element.

Konståkning handlar om helheten. Det är steg, piruetter, hopp och koreografi. Allt ska klaffa. Berntssons intresse för det konstnärliga har vuxit. Hans korta program skildrar en kamp mellan åkaren och hans hand.

- Handen lever sitt eget liv. Den sticker iväg och gör lite som den vill.

I det långa programmet släpper han loss rejält i ett diskonummer.

- Det är disko, det är fest. Jag vill visa en kaxig inställning men det ska vara lite roligt och med glimten i ögat. Det är lite som teater.

All show och allt glitter är ändå förgäves om inte hoppen funkar. Varje teknisk miss betyder poängavdrag som kan förstöra väldigt mycket.

I Zagreb för sju veckor sedan fick Berntsson sitt livs bästa placering i ett internationellt mästerskap. Han blev sju i EM, men...

- Jag var riktigt besviken. Jag låg femma efter korta programmet och hade världens chans.

Men två hopp slutade med att han satt på isen, och för första gången hade Kristoffer Berntsson en svensk före sig i ett stort mästerskap. Adrian Schultheiss blev sexa.

- Klart att jag hellre hade blivit bäste svensk, men det var mer min prestation som jag var besviken över. Åker man dåligt får man skylla sig själv.

I Scandinavium, på en av landslagsåkarnas specialträningar inför VM, ramlar Berntsson också på flera av hoppen.

Inte bara när han gör en kvadrupel toeloop, hoppet med fyra varvs snurr som han utför på träning men aldrig har använt på tävling. Det är en av de väsentliga sakerna som skiljer Berntsson från de allra bästa i världen, enligt hans tränare.

– Topp-fem-åkarna är ganska säkra på kvadrupel toeloop. En annan skillnad är själva attityden i åkningen. De är så säkra. Kristoffer kan också åka så bra, men de fem bästa gör det oftare än vad han gör, säger Andrea Dohany.

Hon står i täckjacka i det som brukar vara Frölunda Hockeys bås och kallar till sig Kristoffer då och då för att justera detaljer i hoppen.

På bussen till Landvetter klarar Kristoffer alltid varje hopp och stegsekvens perfekt, trots att han blundar. Han bor sedan drygt ett år tillsammans med flickvännen i en lägenhet i Göteborg men gör fortfarande sina flesta isträningar i Landvetter där han växte upp.

På bussresorna ägnar han sig ofta åt mental träning. Med slutna ögon visualiserar han sitt VM-program. Han tar sig igenom det perfekta åket, element för element, och föreställer sig stämningen.

– Det är fullsatta läktare, det är världens fest och jag bara flyger fram.

Hemmapublik kan ge en enorm energi, men den måste användas på rätt sätt.

I Tokyo-VM förra året gjorde han sitt livs bästa tävling hittills. Det gav en totalpoäng på 206 och nionde plats. Kristoffer Berntsson klev in i den absoluta världseliten.

– Det långa programmet i Tokyo är mitt överlägset bästa åk i karriären. Det var en underbar upplevelse. När man har jobbat och kämpat för någonting så länge och sätter allt så som man har tänkt, det är otroligt tillfredsställande. Jag njöt av det där i flera månader.

Hans långsiktiga mål är en mästerskapsmedalj.

Finns det en chans att medaljen kommer redan i Göteborg?

Kristoffer Berntsson funderar i några sekunder och säger:

– Det är ganska osannolikt, alltså.

(Jakob Lundberg, www.dn.se, 2008-03-17)

Denna lärarhandledning hör till boken *En vinnande väg – idrottspsykologi för gymnasiet* som är en riktad kursbok för inriktningen idrottspsykologi i ämnet psykologi.

I lärarhandledningen får du förslag på övningar och uppgifter som eleverna kan jobba med under kursens gång. En del övningar/uppgifter kan även användas i prov- och testsammanhang. Eleverna ges möjlighet att relatera till egna erfarenheter samtidigt som de får använda sig av begrepp, teorier och modeller i praktiken. De får tillämpa sina kunskaper och träna på att applicera nyinlärd begrepp i olika sammanhang.

Se lärarhandledningen både som inspiration och ett hjälpmedel!