

Studiematerial till  
**Idrottsglädje, Prestation,  
Utveckling** (andra upplagan)

Kognitiv beteendeterapi för tränare, idrottare och  
föräldrar

**Daniel Ekvall och Rasmus Liljeblad**



ISBN 9789152742082

Gratis instuderingsmaterial att ladda ner från [psykologinsats.se](http://psykologinsats.se)

# Innehållsförteckning

Förord.....	3
<b>1. INLEDNING/vikten av beteendefokus .....</b>	<b>4</b>
<b>2. FÖRSTÄRKNINGAR .....</b>	<b>11</b>
Positiv förstärkning .....	11
Negativ förstärkning.....	24
<b>3. ÖVRIGT OM FÖRSTÄRKNINGAR.....</b>	<b>30</b>
Hemuppgifter.....	45
<b>4. FÖRSVAGNING AV BETEENDEN .....</b>	<b>48</b>
<b>5. INLÄRNING AV BETEENDEN .....</b>	<b>60</b>
Hemuppgifter.....	63
<b>6. KÄNSLOR .....</b>	<b>65</b>
<b>7. ATT ARBETA METODISKT/tillämpade exempel .....</b>	<b>82</b>
Gör dina egna beteendeanalyser .....	82
<b>BOKEN SOM UTBILDNINGSMATERIAL I FÖRENINGEN .....</b>	<b>85</b>

## Förord

Detta är ett studie-/arbetsmaterial till boken; Idrottsglädje, Prestation, Utveckling – kognitiv beteendeterapi för tränare, idrottare och föräldrar. Syftet är att med hjälp av materialet reflektera över, och träna på, att tillämpa inlärningspsykologiska principer och på så vis lättare ta till sig innehållet i boken. Det finns ju inget bättre sätt att lära sig än genom att bete sig! Learning by doing.

Arbetsmaterialet följer bokens struktur och består av fyra typer av uppgifter:

- *Reflektera och diskutera* – Du som läsare kan med hjälp av dessa frågor på egen hand reflektera över bokens innehåll. Frågorna fungerar även utmärkt som diskussionsunderlag. I samband med varje fråga anges det om frågan riktar sig till idrottare, tränare och/eller föräldrar.
- *Beteendeanalyser* – Här kan du träna på att göra beteendeanalyser. Uppgifterna varierar från enkla till svårare. Ibland uppmanas du till att diskutera hur man kan använda analysen för att påverka beteendet. Det vill säga att du ska försöka göra som är gjort i de tillämpade exemplen i boken. Lösningförslag på beteendeanalyserna finns att hitta på [www.psykologinsats.se](http://www.psykologinsats.se).
- *Hemuppgifter* – Här ges förslag på hur du kan testa något i praktiken, till exempel på dig själv som idrottare, eller i din tränar-/föräldraroll.
- *Gruppövningar* – Dessa uppgifter riktar sig till dig som är kursledare, föreläsare eller liknande. Det är övningar som du kan genomföra med en grupp/lag under utbildning. Dessa övningar finns i slutet av häftet.

I marginalen finns det information om vilken målgrupp frågan eller uppgiften riktar sig till; idrottare, tränare och/eller föräldrar (beteendeanalyserna är dock till för alla). På detta sätt tydliggörs vilka frågor som är riktade till dig i den roll som du har. Det förekommer också sidhänvisningar så att du kan finna en koppling mellan frågan/övningen och textboken.

Dessutom finns det ett avsnitt i slutet av häftet kring som handlar om hur boken kan användas som utbildningsmaterial i laget/gruppen/föreningen. Där ges det förslag på struktur för så kallade lärgrupper och det finns frågor att diskutera utifrån ett föreningsperspektiv.

*Lycka till!*

*Olle Wadström*

# 1. INLEDNING/vikten av beteendefokus (s. 9-13)

## Reflektera och diskutera

Ett tydligt budskap i boken är vikten av beteendefokus. För att utveckla sin förmåga att göra en beteendeanalys krävs att det är beteenden som man arbetar med. Inom idrotten vimlar det av "idrottslang" som inte är beteendefokuserade. Inledningsvis kommer därför uppgifterna handla om att träna på beteendefokus genom att du får uttrycka dig i konkreta beteendeterminer. Ett generellt tips är du i uppgifterna tänker på att beteendet är ett verb och som går att visa.

### 1.1

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 12)

Kaj och Arne är tränare för en grupp idrottare och just nu sitter de och diskuterar sina adepters. De uttrycker sig inte i specifika beteendeterminer utan, tvärtom, i övergripande formuleringar som inte har något instruktionsvärde. Dessa formuleringar säger inte vilka beteenden som åsyftas och dessutom kan de ha olika uppfattningar om vad orden betyder.

Läs nedanstående formuleringar och reflektera över följande:

a) Ge exempel på specifika beteenden för varje formulering. Med andra ord: vilka beteenden visar på en idrottare som "visar moral" och så vidare. Om möjligt – utgå från din egen idrott. Fyll gärna på med ytterligare exempel om det behövs.

Kaj och Arnes omdöme	Exempel på konkreta beteenden (ge flera exempel på varje)
Dennis visar <i>moral</i>	
Peter är <i>lat</i>	
Sofia har <i>bristande motivation</i>	
Eva är en riktig <i>vinnarskalle</i>	
Robin har dåligt <i>självförtroende</i>	
Stina har ingen <i>talang</i>	
Kalle är en <i>evighetsmaskin</i>	
Therese är <i>mentalt tuff</i>	
Pelle är en <i>karaktärsspelare*</i>	
Martina är en <i>alibispielare*</i>	

\*Används inom lagidrott

Reflektera även kring vilka av ovanstående som används i din träningsmiljö.

b) I uppgift a) har du nu exempel på vaga formuleringar (vänstra kolumnen) och specifika beteenden (högra kolumnen). Reflektera över vilka tänkbara konsekvenser det kan innebära för en idrottares utveckling och ansträngning om en tränare ger feedback baserat på vaga formuleringar jämfört med om tränaren ger feedback baserat på specifika beteenden.

---



---



---



---



---

### 1.2

Tränare  
(s.12)

a) Även när det gäller ledarskap är det lätt att uttrycka sig i vaga formuleringar. Fundera gärna på vilka beteenden som beskriver nedanstående tränaregenskaper bäst. Fyll gärna på med ytterligare exempel om det behövs.

<b>Tränaregenskaper</b> Vad gör en tränare som:	<b>Specifika beteenden hos tränaren</b> (ge flera exempel på varje)
är ödmjuk	
är rättvis	
inspirerar	
visar omtanke	
är lyhörd	
är flexibel	
är karismatisk	
är auktoritär	
är demokratisk	

b) Vilka specifika beteenden vill du ska känneteckna ditt ledarskap?

---



---



---



---



---

### 1.3

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar

Ishockeytränaren Petra pratar med sitt lag inför matchen. Hon använder vaga formuleringar med stort tolkningsutrymme. Spelarna tycker att det låter bra, men vet inte exakt vad det innebär.

(s. 12) Ge exempel på specifika beteenden för varje formulering. Vad skulle tränaren kunna säga som exakt visar på vad som ska göras.

"I dagens match är det viktigt att vi..."

<b>Övergripande formulering</b>	<b>Specifika beteenden</b> (ge flera exempel på varje)
<i>...är ödmjuka</i>	
<i>...kör över våra motståndare</i>	
<i>...kämpar</i>	
<i>...åker skridskor</i>	
<i>...gör vårt bästa</i>	
<i>...har kul där ute</i>	
<i>...aldrig ger upp</i>	

#### 1.4

Idrottare  
Tränare  
(s.12)

a) Tänk dig att du är, eller som tränare har, en idrottare som säger sig ha dåligt självförtroende när det gäller tävling/match och vill ha hjälp med det. Anta ett beteendefokuserat perspektiv och skriv ner flera exempel på beteenden som kan tänkas visa "dåligt självförtroende" i din idrott.

---



---



---



---



---

b) Skriv ner specifika beteenden som du skulle kunna föreslå som önskade beteenden och som personen gör vid "bra självförtroende".

---



---



---



---



---

#### 1.5

Idrottare  
Tränare  
Förälder

För att prova om ett beteende är tillräckligt specifikt kan man använda sig av det så kallade "feedbacktestet" (som föreslås av bl.a. Andersson & Klintrot, 2013). Det innebär att du testar ditt beteende genom att ge feedback till dig själv. Om det är bra feedback så sätter den fingret precis på vad som var bra och vad som kan upprepas i framtiden.

En idrottare som exempelvis får höra "Bra jobbat – du slet verkligen där ute idag" blir säkerligen glad över att få höra något positivt av sin tränare, men vet troligtvis inte exakt vad det var som var bra och som kan göras om till nästa tillfälle. Feedbacktestet visar att det inte var särskilt konkret feedback. Hur kan då feedbacken omformuleras? Tränaren skulle kunna välja att lyfta fram något specifikt som visade på att idrottaren "slet", till exempel "Bra jobbat – du slet verkligen där ute idag. Särskilt bra hur du jobbade tillbaka till mitten av plan efter varje boll" (tennis) eller "Bra jobbat – du slet verkligen där ute idag. Särskilt bra hur du var tätt inpå kroppen på motståndaren när du blev av med bollen" (innebandy). Detta ger idrottaren en tydlig bild över vad det var tränaren tyckte var bra och vad som kan upprepas nästa match/träning.

Gå tillbaka till de tidigare uppgifterna där du själv har skrivit specifika beteenden. Blir de godkända i feedbacktestet? Skriv om de som inte klarar testet i tabellen nedan:

Tidigare formulering	Uppdaterad formulering som klarar "feedbacktestet"

## Hemuppgifter

### HU1

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 12)

I media är det vanligt att man pratar och skriver om "idrottsslang". Titta exempelvis på sportsändningar och läs sportartiklar i dagspress och notera övergripande formuleringar. Hur uttrycker sig journalister, tränare och idrottare? Notera både saker som sägs och som är bra exempel på konkreta beteenden, men också när man uttrycker sig i mer övergripande ord.

---



---



---



---



---

## HU2

Idrottare

Många idrottare och tränare pratar om att ha "kvalitet i träning". Vanligtvis kan det handla om faktorer både före, under och efter träning, som exempelvis; äta ett bra mellanmål, komma i god tid, lyssna på tränarens instruktioner eller att springa max under övningar. För att bli tydlig och veta vad man menar med "kvalitet i träning" är det en fördel att definiera om det i beteendetermer. Det vill säga, vad du konkret behöver göra för att få "kvalitet i träning".

a) Skriv ner vad du behöver göra före, under och efter en träning för att få "kvalitet i träning"?

---

---

---

---

---

b) Var under två veckors tid extra noggrann med att utföra dina "kvalitet i träning – beteenden" och utvärdera därefter hur du tycker att det gått. Hur upplever du att träningarna har varit? Har du fått mer "kvalitet i träning"? Skriv ner dina upplevelser.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## HU3

Tränare

Lär din grupp feedbacktestet (se 1.5) genom nedanstående målsättningsövning:

### Innan träningen

- Beskriv uppgiften genom att berätta att idrottarna under ett par träningar framöver ska få sätta mål för träning. Målen ska vara fokuserade på deras ansträngning, lärande och utveckling.
- Inför varje träning så får idrottarna enskilt skriva upp mål på en lapp (till exempel sträcka på vristen, våga slå ut bollen mot hörnen, ligga rakt i vattnet eller liknande). De behöver inte skriva sitt namn på lapparna; de vet ju vilket som är deras mål.
- Lappen läggs någonstans för förvaring under träningen (exempelvis på deras plats i omklädningsrummet, i en låda eller liknande). Ett alternativ är att skriva målet på en post-it som sätts upp på en vägg eller tavla, så att de andra i gruppen kan se vad de andra har skrivit.

### Efter träningen

- Efter träningen får idrottarna utvärdera hur väl de gjorde det som stod på lappen på en skala mellan 1-5 eller liknande. Därefter har ni ett par





b) Vad är dina reflektioner om ditt eget beteende föräldraskap i samband med ditt barns idrottande genom att observera andra?

---

---

---

---

---

**HU6**

Föräldrar

Se uppgift 1.2b som handlar tränares reflektioner om beteenden som ska känneteckna sitt ledarskap.

a) Vilka beteenden vill du ska känneteckna ditt föräldraskap?

---

---

---

---

---

b) Välj ut något beteende som du utför extra mycket under en vecka. Skriv ner dina reflektioner om att göra detta:

---

---

---

---

---

## 2. FÖRSTÄRKNINGAR (S. 14-45)

### Positiv förstärkning (S. 16-23)

#### *Reflektera och diskutera*

#### 2.1

Idrottare

Tränare

(s. 16-23)

Vad är roligt med din idrott? Vad ger det dig? Om du håller på med flera idrotter så kan du skriva ner vad som är gemensamt för de olika idrotterna och vad som är unikt för varje idrott. Om du skulle marknadsföra din idrott/dina idrotter för någon annan vad skulle du säga?

*Dina svar på ovanstående frågor är sannolikt dina positiva förstärkare. De positiva förstärkare som gör att du är tränare, tränar, tävlar eller spelar matcher. Det är viktigt att då och då påminna sig om sina positiva förstärkare. De lägger grunden för att ditt engagemang i idrotten sker lustfyllt och av glädje.*

---

---

---

---

---

#### 2.2

Tränare

Föräldrar

Som tränare/förälder är det intressant att veta vad som fungerar som positiva förstärkare för dina adepter/ditt barn i samband med idrott. Något som upplevs vara förstärkande för föräldern/tränaren kanske inte upplevs på samma sätt av sonen/dottern/adepten. Fundera och skriv ner de positiva förstärkare som du tror är anledningen till att dina adepter/ditt barn idrottar.

---

---

---

---

---

---

#### 2.3

Tränare

(s. 16-17)

Vad som är positivt förstärkande är högst individuellt. I en förening (individuell idrott) antog man att alla i tävlingsgruppen ville vinna SM. Man hade till och med skrivit in i klubbens målsättning för året att någon skulle ta en SM-medalj, utan att fråga idrottarna själva. Detta innebar att man la upp träningarna utifrån denna målsättning. Även om inte alla föreningar uttryckligen skriver detta i sina mål, så förekommer det att tränare bedriver träningar på detta sätt. Vad kan konsekvenserna bli om tränarna har, och leder träningar utifrån, förstärkare som har med resultat att göra när deras idrottare har andra förstärkare (socialt, egen utveckling, skönt att röra på sig och så vidare)?

---

---

---

---

---

---

---

## 2.4

Tränare  
Föräldrar  
(s.17)

Ett beteende kan vara positivt förstärkande i en viss situation men inte i en annan, även om den ges till samma person. Ett leende kan bli ett hånleende och en kommentar kan bli en retlig kommentar om det ges vid fel tillfälle. Kan du minnas att du har gjort "rätt" beteende, fast vid "fel", eller mindre lämpligt, tillfälle? Beskriv vad som hände.

---

---

---

---

---

---

## 2.5

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s.17)

I boken står det att positiv feedback inte nödvändigtvis är det samma som positiv förstärkning.

a) Reflektera över skillnaden mellan dessa två begrepp genom att läsa och begrunda definitionen av förstärkning.

---

---

---

---

---

---

b) På sidan 17 berättas det om tränaren som berömmar Kalle för att han tränar extra bålstyrka.

*Idrottare:* Har du varit i Kalles situation, att tränaren "försökt" att ge dig positiv feedback fastän det inte är förstärkande för dig? Som du säkert förstår så handlar det om att tränaren inte vet vad som är positivt förstärkande för just dig. Hur kan du berätta detta för tränaren så han/hon kan ge dig bättre feedback i framtiden?

*Tränare/föräldrar:* Har du upplevt någon liknande situation, det vill säga att du gett positiv feedback utan att få "gensvar". Vad tror du att det berodde på?

---

---

---

---

---

---

## 2.6

Föräldrar  
(s. 21)

På sidan 21 nämns det att det är viktigt att idrottare har en bred förstärkningsbild. Som förälder har du ingen påverkan över hur träningar och tävlingsmoment genomförs, men du kan göra mycket annat. Hur kan du till exempel genom din *kommunikation* med ditt barn påverka förstärkningsbilden? Vad frågar du? Vad berömmar du? Vad säger du i övrigt?

---

---

---

---

---

## 2.7

Idrottare  
(s. 21-22)

På samma sätt som att det finns en risk för att en idrottare har alltför ensidiga förstärkare *inom* idrotten (till exempel att vinna), så finns det en risk med att en person bara har sina positiva förstärkare *från* idrotten. Till exempel: Kristina älskar idrott, men det är hennes enda intresse. Hon ägnar all fritid åt sin idrott och har bara sina vänner inom idrott (men hon umgås inte med dem utanför träningar). När det går dåligt i hennes idrott så känns hela livet trist (för att hon inte får förstärkning från andra håll).

- a) Hur är det för dig? Har du positiva förstärkare från flera håll i livet?  
b) Om du känner igen dig när du läser om Kristina; vad kan du göra för att inte "lägga alla ägg i samma korg"?

---

---

---

---

---

## 2.8

Idrottare  
Tränare  
(s. 21-22)

På sidan 21 och 22 kan man läsa om tennisspelaren Mats som i första exemplet får ensidig förstärkning enbart på goda resultat och därmed stannar i sin utveckling.

*Idrottare:* Hur upplever du själv att du är som idrottare? Är det resultat, att vinna och jämförelse med andra som är viktigast? Eller är det att utvecklas, lära sig och ansträngning som är viktigast? Utveckla ditt svar.

*Tränare:* Hur agerar du som tränare i detta sammanhang? Förstärker du ansträngning, ihärdighet, utveckling och en vilja att lära sig före kortsiktiga resultat? Utveckla ditt svar.

---

---

---

---

---

## 2.9

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 22)

Positiv förstärkning kan både komma inifrån (självförstärkande) och utifrån (till exempel beröm och priser). Med andra ord: ett beteende kan öka både av inre och yttre förstärkare. Men på sidan 22 nämns det att det är en *fördel* om de positiva förstärkarna främst är av inre karaktär/självförstärkande. Reflektera över fördelar och nackdelar med inre respektive yttre positiv förstärkning.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2.10

Idrottare  
Tränare  
(s. 22)

På sidan 22 framhålls fyra viktiga positiva förstärkare för att skapa ett uthålligt och långvarigt idrottande:

- att idrottarna känner glädje och lust
- att idrottarna känner att de klarar av
- att idrottarna känner gemenskap och tillhörighet
- att idrottarna känner att de påverkar

*Idrottare:* Har du med dessa ingredienser i ditt idrottande eller behöver du själv göra något aktivt för att få med dem?

*Tränare:* Hur skulle en träning kunna planeras och genomföras med detta i åtanke?

---

---

---

---

---

### 2.11

Tränare  
(s. 23)

På sidan 23 kan du läsa att man som tränare kan göra mycket för sina idrottare genom att engagera sig och bjuda på sig själv. Läs om de exempel som nämns i andra stycket (frågar, ger råd, skrattar med flera). Hur väl bjuder du på dig på detta sätt? Vad skulle du kunna göra mer av?

---

---

---

---

---

### 2.12

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar

Som tränare/förälder och idrottare kan du med fördel fokusera på och förstärka beteenden på vägen mot ett resultat istället för enbart det slutgiltiga utfallet/resultatet (som i sig själva är förstärkande om resultaten är goda). En tränare/förälder/idrottare som har detta fokus kan lättare uppmärksamma varför utförandet gick som det gick och även förstärka önskade beteenden oavsett slutresultat.

Analysera ett moment i din idrott genom att utgå från det slutgiltiga resultatet och backa därefter för att identifiera delbeteenden. Då blir det tydligt vad du kan titta efter och förstärka. Använd gärna följande exempel (fotboll) som inspiration:

Mål eller inte mål (resultat)

Bollträff/tillslag (beteende)  
Sikte (beteende)  
Timing sista stegen innan avslut (beteende)  
Antalet tillslag innan avslut/driv med boll (beteende)  
Bollmottagning (beteende)  
Rörelsemönster (beteende)  
Position (beteende)

*Tränaren, föräldern eller fotbollsspelaren kan alltså i ovanstående exempel förstärka bollträffen, bollmottagningen eller positionen och inte bara om det blir mål.*

Gör ett eget exempel utifrån din idrott.

---

---

---

---

---

---

### 2.13

Tränare

Det är vanligt att tränare inte ger alla i gruppen lika mycket positiv förstärkning; fördelningen blir "orättvis". Detta beror troligtvis främst på att tränarens tid är begränsad och det är svårt att ge alla lika mycket förstärkning. Det är vanligt att de som är (för tillfället) stora, snabba och tekniskt skickliga får mycket av förstärkningen. De får inte bara "naturliga förstärkare" i och med att de lyckas med det som de gör, utan även tränares beröm när de lyckas. Denna snedfördelning kan få effekten att de redan duktiga blir ännu bättre, alternativt blir bortskämda med för mycket förstärkning, och att de som inte får förstärkning tappar motivationen och slutar.

Reflektera kring ditt ledarskap: ger du likvärdigt med förstärkning till alla i gruppen eller är det någon som lätt glöms bort/ignoreras? Hur kan du jobba för att förstärkningen ska bli "rättvis"?

---

---

---

---

---

---

## Beteendeanalyser

Beteendet/responsen (R) föregås av startande faktorer (S) och följs av en konsekvens (K), det som beteendet leder till (läs mer på s. 10 och 18). I nedanstående uppgifter är beteendet redan ifyllt. Din uppgift är att fylla i **startstimuli** och **konsekvens** för dem.

**Exempel** Urban tävlar i simning. När startskottet går dyker han i vattnet för att simma tävlingen.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K  
Startskott Dyker i vattnet Simma

**2.14** Lisa ska gå till nästa tee. Hon kollar i banguiden för att veta vart hon ska gå.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K  
Kollar i banguiden

**2.15** Jenny spelar tennis och kastar upp bollen för att serva den in i serverutan.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K  
Serverar

**2.16** Gentrit har bollen vid fötterna och ser att Linus står i en bättre position. Han passar bollen för att få den till Linus.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K  
Passar

Vilka är de positiva förstärkarna i dessa exempel? Ringa in eller stryk under.

**Exempel** Johanna spelar innebandy. När hon springer i djupled får hon då och då bollen.

**2.17** Lovisa hoppar höjdhopp. Idag är hon glad för att hon slog personligt rekord.

**2.18** Alve springer ett terränglopp. Han gillar att höra uppmuntrande ord från mamma och pappa när han springer.



**2.19** Petter tränar extra rörlighetsträning för att förbereda sig inför match.

**2.20** Magnus skämtar med mycket och ofta med lagkamraterna. Lagkamraterna skrattar.

Gör beteendeanalyser på nedanstående fall. Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responsen R)?
2. Varför görs det? Med andra ord: vilka förstärkningar finns? (Konsekvensen K+)?
3. När görs det (Startstimulit S)?

Notera att det i vissa uppgifter kan finnas flera S, R och K.

**Exempel**

(s. 16, 18)

Lisa tränar på att passa under en fotbollsträning. Övningen går ut på att Lisa ska passa med "den sämsta foten", i Lisas fall den vänstra. Precis när Lisa slagit till bollen ropar tränaren "Bra Lisa!" Vad bra att du träffade bollen mitt på insidan av vänsterfoten!". Lisa ser också att bollen går rakt fram vilket får henne att känna sig kompetent. Tränarens beröm och känslan av att hon lyckats med något kommer göra att hon tränar fler passningar med "fel" fot den kommande tiden.

S	_____	gör att	_____	R	_____	för att/leder till	_____	K <sup>+</sup>
Lisa har bollen				Lisa passar (med sämsta foten)				Tränare berömmar Bollen går rakt Känner att hon lyckas

**2.21** (s. 18) Simhoppstränaren säger åt sin grupp "är det någon som vill visa ett hopp", vilket Simon vill. När tränaren tittar hoppar Simon. Efter säger tränaren "Nu sträckte du vristerna på ett utmärkt sätt!"  
Gör analys på Simons beteende.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

**2.22** (s. 17) Jens hoppar längdhopp. På en träning hoppar han 4 m och 20 cm, vilket är längre än de andra barnen i gruppen. På fiket efter träningen tänker Jens "vad kul att jag hoppade längst idag. Roligt att vinna".

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

**2.23** (s. 17) Magnus hoppade också 4 m och 20 cm på träningen. På fiket efter träningen tänker Magnus "vad roligt att vara här med alla kompisar och trevliga ledare, dessutom är det alltid gott med fika".

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

- 2.24** Emma spelar golf och har sin tränare med som caddie på en tävling. Det har gått dåligt med slagen och Emma säger till sin tränare att hon vill spela mer "safe" för att inte rasa i resultatlistan. Men tränaren betonar att det är viktigt att spela det spelet som hon tränat på eftersom det är vinnande på lång sikt. Emma gör som tränaren säger eftersom hans beröm vinner över rädslan att misslyckas.

*Gör analys på Emmas beteende:*

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

- 2.25** Tränaren Tova ser att en adept har svårigheter med att utföra en teknisk detalj och går fram för att ge tips hur hon kan göra på ett annat sätt. Idrottaren provar det nya sättet och det går mycket bättre. Tova känner sig nöjd med att kunna hjälpa till.

*Gör analys på tränarens beteende:*

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

- 2.26** Henrik tränar bara på onsdagar för då är Cornelia tränare. Cornelia ger Henrik ofta många positiva kommentarer under träningarna.

*Gör analys på Henriks beteende:*

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

- 2.27** Under basketträningen vill tränaren att spelarna ska hålla i bollen när hon ger instruktioner. Nadja struntar i detta och studsar bollen ändå. Tränaren skäller ut Nadja inför gruppen. Men Nadja tycker bara att det är roligt att provocera tränaren. Dessutom får hon status i gruppen.

*Gör analys på Nadjas beteende:*

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

- 2.28** Motionslöparen Lena älskar att sticka ut att jogga. Hon tycker att det är särskilt skönt när det är fint väder ute och när hon känner sig ledig, när det

inte är massa annat som ska göras. Under, och efter, passet blir hon pigg och energifylld samtidigt som hon får en skön känsla i kroppen.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

## 2.29

(s. 16)

Lisa blir påhejad då hon löper sprintlopp, då hon nästan alltid vinner över sina klasskamrater. Hon tycker om att vinna, att bli påhejad och att bli beundrad. De gör att hon gärna springer.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

## 2.30

(s. 16)

Ola får ut pappa på gräsmattan när han tar fram fotbollen. Att kicka boll med pappa är det bästa han vet. Pappa tycker att det är roligt med fotboll och hans intresse och engagemang är Olas förstärkningar, som ökar sannolikheten för att Ola ska ta fram bollen igen. Pappa tycker att det

Gör analys på Olas beteende:

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

Gör analys på Pappans beteende:

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

## Hemuppgifter

### HU7

Idrottare

Fundera på ett beteende som du skulle vilja göra mer av inom din idrott. Beroende på din idrott kan det vara olika betenden. Kanske vill du passa mer, eller tvärtom våga utmana och dribbla mer? Kanske behöver du träna mer rörlighet, träna styrka eller äta bättre frukost?

Bestäm först ett konkret och mätbart beteende. Sätt därefter ett konkret beteendemål som anger hur ofta och när/vid vilka situationer du ska göra beteendet. Börja sedan registrera ditt beteende i dessa situationer under en

period (till exempel under en vecka).

Konkret beteende:

---

---

---

---

---

Mål (när och hur ska beteendet utföras)

---

---

---

---

---

Resultat av registreringarna

---

---

---

---

---

*Att nå ditt mål blir förhoppningsvis en positiv förstärkning som gör att du fortsätter med ditt beteende. Efter en tid gör förhoppningsvis andra förstärkare inträde; man känner sig exempelvis starkare, man blir rörligare och man blir piggare av att ha ätit frukost.*

## HU8

Idrottare

Kom överens med en eller flera träningskompisar att ni under några träningspass ska träna på positiv förstärkning. Bestäm er för att ge varandra positiv förstärkning i form av till exempel leenden, uppmärksamhet, feedback och glada tillrop när vissa beteenden uppkommer. Utvärdera tillsammans effekten på beteendet och hur det upplevdes att göra på detta sätt.

*(Tips: om det inte sker någon ökning av beteendet så var kanske inte dina valda konsekvenser positivt förstärkande)*

Konkret beteende att förstärka:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utvärdering av övningen:

---



---

---

---

---

---

## HU10

Föräldrar

Välj ut ett beteende som du vill att ditt barn ska göra mer av i hemmet, städa rummet, borsta tänderna, lägga sig i tid eller liknande, och förstärk det sedan systematiskt under en minst en vecka. Notera vad som händer med beteendet. Det är bra om du väljer ett beteenden som ditt barn gör, men inte så ofta som du vill; du ges då möjlighet att fånga beteenden när de uppvisas. Kom ihåg att, om det behövs, förstärka delbeteenden. Att plocka undan en sak i är i riktning att städa rummet, att hjälpa till att ha på tandkräm på tandborsten är i riktning att borsta tänderna och att ta på sig pyjamas är i riktning till att lägga sig i tid, alla delbeteenden som behöver förstärkas. Skriv gärna dagligen ner en reflektion kring hur det gått och om du upplever några framsteg.

*(Tips: om det inte sker någon ökning av beteendet så var kanske inte dina valda konsekvenser positivt förstärkande)*

Konkret beteende:

---

---

---

---

---

Reflektioner:

---

---

---

---

---

## HU11

Föräldrar

Ibland kan det som förälder vara svårt att veta vad man ska säga till sina barn före, under och efter träning eller tävling/match. Ett bra sätt är att fråga ditt barn vad han eller hon vill göra under träningen/tävlingen. Det kan till exempel handla om en teknisk detalj i utförandet. Du som förälder kan då använda detta som en bas för vad du kan fråga om. Om barnet "beställer" detta så är det på barnets villkor och blir inte så "laddat". Om barnet önskar så kan du till och med hjälpa barnet med feedback på beteenden som är svåra för barnet att själv komma ihåg eller lägga märke till.

Prova för det första att fråga ditt barn vad som han eller hon ska göra under träningen/tävlingen. Prova även att använda detta som bas för vad du frågar efter till exempel efter träning/tävling. Om ditt barn uttrycker sig i mer övergripande termer så kan du fråga vad han/hon gör när det är roligt och så vidare. Skriv ner vad ni kom överens om samt dina reflektioner om detta tillvägagångssätt.

Beteenden:

---

---

---

---

Reflektioner:

---

---

---

---

*Kommentar: Denna uppgift lämpar sig med äldre barn/ungdomar. En äldre idrottare har mer insikt i vilka beteenden som den kan "beställa". Det rekommenderas inte att du som förälder "lägger dig i" tränarens uppgifter eller ger feedback under träning/tävling/match. Syftet med övningen är att hjälpa till med att förstärka det som tränare och adept redan arbetar på.*

## **HU12**

Föräldrar

Gå tillbaka och titta på dina svar på uppgift 2.2. Ta med dina svar hem och diskutera med din son/dotter kring vilka positiva förstärkare som gör att de idrottar. Överensstämmer din bild med ditt barns?

## **Tränare:**

Se HU19 som handlar om shaping, vilket kan relateras till positiv förstärkning och utsläckning.

# Negativ förstärkning (s. 24-50)

## Reflektera och diskutera

### 2.31

Idrottare  
(s.24)

Finns det negativa förstärkare som gör att du tränar, tävlar eller spelar match idag? Med andra ord; finns det något som du vill undvika att det ska hända, eller komma bort ifrån?

---

---

---

---

---

### 2.32

Idrottare  
(s.25)

Om du idrottar mestadels på grund av negativ förstärkning; vilka negativa konsekvenser finns det då på sikt risk för?

---

---

---

---

---

### 2.33

Tränare  
Föräldrar

Hur kan du som tränare/förälder agera för att minimera risken att dina idrottare/ditt barn tränar på grund av negativ förstärkning (vilket exempelvis kan innebära att de tränar för att de inte vill misslyckas, förlora eller göra någon besviken)?

---

---

---

---

---

### 2.34

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 24-25)

På sidan 24 och 25 kan du läsa om när Tina Nordlund fejkade skada för att undvika ett misslyckande. Har du själv gjort något för att slippa misslyckas eller göra bort dig i något sammanhang?

---

---

---

---

---

### 2.35

Idrottare  
Tränare  
(s. 26)

Negativt förstärka beteenden kan kallas "feghet" men kan även kallas "sunt förnuft". Fundera över om du kan komma på ett beteende som uppvisas på grund av feghet och ett som uppvisas på grund av sunt förnuft.

---

---

---

---

---



---

**2.36**

Idrottare

Inom idrotten finns det en mängd "ritualer" som många idrottare gör (exempelvis sätta på sig en viss sko först, packa väskan på ett visst sätt och så vidare) Dessa kan vara negativt förstärkta då idrottare undviker någon form av obehag om de gör dessa "magiska" ritualer. Vilka sådana ritualer gör du? Om du är osäker på om du har några ritualer så kan du fundera på vad du vanligtvis gör och ställa dig frågan om du kan avstå från dem. Kan du inte det, utan måste göra dem är det en signal på att de är negativt förstärkta.

---

---

---

---

---

**2.37**

Idrottare

Tränare

Föräldrar

(s. 26)

På sidan 26 ser du sex typer av negativt förstärkta beteenden. Vilka av dessa kan du ge exempel på som du känner igen hos dig själv eller hos andra?

---

---

---

---

---

**2.38**

Idrottare

Tränare

Föräldrar

(27-28)

I boken skiljs begreppet flykt och undvikande åt. Ge ett par exempel på dessa två så att det tydligt framgår skillnaden mellan dem. Exempelen bör gärna vara hämtade från din egen erfarenhet eller vad du kunnat observera hos andra.

---

---

---

---

---

**2.39**

Tränare

Föräldrar

(s. 27)

Kan du minnas något eller några exempel när du som tränare/förälder "hjälp" en adept eller ditt barn med att fly eller att undvika något? Vilka negativa konsekvenser kan denna "hjälp" tänkas ha fått?

---

---

---

---

---

**2.40**

Tränare

Föräldrar

Inom idrott delas det ofta ut priser i samband med tävlingar. Detta upplevs säkerligen som positivt förstärkande, men reflektera även kring hur priser kan relateras till negativ förstärkning och vad detta kan innebära för konsekvenser för idrottarens beteende.

---

---

---

---

---

---

## Beteendeanalyser

I nedanstående uppgifter anges det inga responser (R). Din uppgift är att skriva ner så många exempel på tänkbara responser (beteenden och/eller tankar) som du kan komma på.

### Exempel

Tindra tycker att träningarna inte fungerar riktigt bra och vill ha en förändring. Men Tindras tränare är mycket auktoritär och vill att det ska vara på hans sätt. "Passar det inte så kan du gå" brukar han säga. Tindra är nervös för att ta upp problemet med honom.

S _____	gör att _____	R _____	för att/leder till _____	<del>K</del>
Vill prata med tränaren	Struntar i att prata med honom Låter en kompis säga det Tar upp det, men när han argumenterar emot så "ger hon upp" Samlar ihop en grupp som har samma åsikt		Undviker konflikt, vilket lindrar oro för stunden	

### 2.41

Sandra känner sig sämst i laget. När det börjar närma sig träning får hon ont i magen och hon tänker på hur dålig hon är jämfört med de andra. Vilka beteenden kan hon tänkas ta till för att lindra sin oro i samband med träning?

S _____	gör att _____	R _____	för att/leder till _____	<del>K</del>
Inför träning			Lindra oro för stunden	

### 2.42

Det är tennismatch och Peter leder när det är dags för sista set. Han ska börja setet med att serva. Vilka beteenden kan han tänkas ta till för att inte riskera att missa sin serve?

S _____	gör att _____	R _____	för att/leder till _____	<del>K</del>
Serve			Undviker att missa serven	

### 2.43

Det är final i en stor handbollsturnering och det är lika med 15 minuter kvar. Hanna vill så gärna att hennes lag ska vinna, men vill inte vara den som gör bort sig. Vilka beteenden kan hon tänkas ta till (med och utan boll) för att inte vara den som gör bort sig?

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K-

a) med boll Slipper göra  
bort sig

b) utan boll

Gör beteendeanalyser på nedanstående fall. Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responser R)?
  2. Varför görs det? Med andra ord: vilka förstärkningar finns? (Konsekvensen K-)?
  3. När görs det (Startstimulit S)?
- Notera att det i vissa uppgifter kan finnas flera S, R och K.

**Exempel** (s. 25) Mehmeds lag tilldöms straff. Mehmed är lagets straffskytt, men nu är han rädd att missa den; laget ligger under med 1-0 och det är bara ett fåtal minuter kvar. Mehmed är rädd för att missa straffen och därför avstår han och ber en lagkamrat slå den istället. Detta gör att han känner sig lättad.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ ~~K-~~

Rädd för att missa straff      Avstår från att lägga straff      Blir lättad då han slipper riskera att missa straff

**2.44** Badmintonspelaren Bodil har en gammal fotskada som ibland gör sig påmind när spelet går från sida till sida. Eftersom hon inte vill ha ont, håller hon igen och springer inte för fullt.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ ~~K-~~

**2.45** Motionslöparen Mats tycker att det är skönt att gå ut och löpa. Han gör det gärna när det är mycket att göra och får då en "time-out" från arbetsuppgifterna.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ ~~K-~~

**2.46** Domaren Daniel ser att en spelare blir fult tacklad precis utanför straffområdet, men han vågar inte blåsa frispark eftersom han inte vill att den fanatiska klacken ska skrika åt honom.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ ~~K~~

**2.47** Golfspelaren Gurra väljer ibland bort sin driver och tar istället en järnklubba, även om det bästa vore att slå med drivern. Han gör det på håll där det finns hinder eller out of bounds på höger sida, eftersom han ofta slår en "slice" åt höger. Han spelar mycket rakare med järnklubban.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ ~~K~~

**2.48** I början av matchen får fotbollsspelaren Filippa ett läge att utmana en motståndare. Hon ramlar när hon försöker sig på en överstegsfint. Efter det så undviker hon överstegsfinter och gör hellre en skottfint i liknande lägen.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ ~~K~~

**2.49** Judoutövaren Julius är passiv och avvaktande under matchen. Han gör det då han tidigare under tävlingen valt en offensiv och våghalsig strategi och då har han blivit kastad direkt.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ ~~K~~

**2.50** Kenny har ont knät, men får höra av sjukgymnasten att det inte blir värre om han spelar kommande match. Kenny vill inte missa matchen eftersom han vet att konkurrensen är hård och en annan spelare kan ta hans plats. Sjukgymnasten erbjuder Kenny smärtstillande, vilket Kenny ser som en räddning. Efter att ha tagit tabletten slipper han smärtan.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ ~~K~~

**2.51** Davids fotbollstränare har noterat att David inte har bollen lika ofta som han brukar ha. Tränaren noterar att David ofta ställer sig i passningsskugga och springer ut på kanten istället för in i mitten (som han ska enligt taktiken) när en lagkamrat har bollen. Dessutom passar han bort bollen snabbt när han

själv väl får den. När tränaren återger sina observationer för David och frågar vad detta beror på, säger David att han dels är rädd att misslyckas och dels är rädd för att slå upp sin gamla knäskada.

Gör analys på de beteenden (R) som du identifierar

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

## 2.52

Innebandyspelaren Irma är forward. Hon är ny i laget och under hennes första byte i hennes första match missar hon öppet mål. Detta leder till att en lagkamrat klagar på henne. Resten av matchen passar Irma hellre än skjuter för att slippa klagomål.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Med hjälp av beteendeanalysen får vi ökad *förståelse* för de beteenden som utförs. Som tränare, idrottare och förälder innebär beteendeanalysen också ett verktyg. Ett verktyg som hjälper till att finna vilka *åtgärder* som bör användas för att, vid behov, förändra ett beteende. Hela boken genomsyras av vilka åtgärder som behövs för att beteenden ska förändras, för att de ska förekomma mer eller mindre. På sidan 101-105 kan du läsa om hur dessa principer kan användas stegvis. Du kan dock redan nu reflektera kring hur du kan använda analysen av Irmas beteende ovan för att föreslå åtgärder.

Hur skulle, utifrån analysen; a) Irmas och b) lagets beteenden kunna påverkas i önskad riktning? Identifiera dels vilka beteenden som är önskvärda och dels hur du skulle kunna arbeta för att förstärka dessa i samband med träning och match.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. ÖVRIGT OM FÖRSTÄRKNINGAR (S. 28 – 46)

#### *Reflektera och diskutera*

##### **3.1**

Idrottare  
(29-30)

På sidan 29 – 30 kan man läsa att samma beteende kan drivas både av positiv och av negativ förstärkning. Madelene slår en långboll både för att öka chansen att hennes lag gör mål (positiv förstärkning) men också för att undvika att släppa in mål (negativ förstärkning). Nathalie tränar simning både för att det är kul att utvecklas (positiv förstärkning) och för att slippa misslyckas (negativ förstärkning) i nästa tävling. Har du något eget exempel på något idrottsbeteende som du gör både av positiv och av negativ förstärkning?

---

---

---

---

---

##### **3.2**

Idrottare  
Tränare

Hur har dina förstärkare (både positiva och negativa) förändrats under ditt idrottande/tränarskap? Vilka förstärkare gjorde att du började? Har några förstärkare tillkommit under åren? Har några förvunnit eller tonats ner?

---

---

---

---

---

##### **3.3**

Idrottare  
Tränare  
(s. 29-31)

På sidan 29-31 kan man läsa om basketspelarna Jeff och Mick som utför exakt samma beteende (tränar styrka efter ordinarie träningen är slut) men av olika anledningar. Jeff gör det av positiv förstärkning (kul och för att känna sig förberedd) och Mick av negativ förstärkning (slippa känna sig värdelös och undvika bänken). Hur skulle en tränare kunna hjälpa Mick? Vad kan Mick göra själv?

---

---

---

---

---

##### **3.4**

Tränare  
Föräldrar  
(s. 30)

I boken läser du om Ella som tränar boxning, vilket hon älskar. Trots detta väljer hon att inte träna, men inte för att hon inte vill träna, utan för att annat är roligare. Att idrottare har konkurrerande förstärkare är vanligt och särskilt i tonåren när olika idrottsaktiviteter kräver fler träningar per vecka och när

det finns fler saker utanför idrotten som blir viktigare (kompisar, flickvän/pojkvän med mera).

a) Hur kan du som tränare/förälder visa förståelse för att din adept/ditt barn tycker flera saker är roligt och stötta honom/henne i detta?

---

---

---

---

---

b) I exemplet är det tydligt att det är andra saker som är mer förstärkande än att gå på boxning, även om boxning upplevs som roligt. Men trots detta är det vanligt att tränare uttrycker sig som att "hon inte har någon motivation". Detta är ju fel eftersom Ella har mycket motivation, men inte till boxningen just nu. Har du erfarenhet av att du, eller andra i din närhet, har sagt på detta sätt? Vad kan risken bli om man har detta synsätt?

---

---

---

---

---

### 3.5

Tränare  
(s. 32-34)

Även tränare styrs av sina förstärkningar. Ett exempel på detta är att tränare har sina "käpphästar" som kan vara övningar, träningsupplägg och taktik. Troligtvis har de dessa eftersom de gett framgång tidigare. Risken är dock att man som tränare fastnar i dessa delar, vilket leder till ett mindre flexibelt ledarskap. Känner du igen dig i detta? Vill du ha det så? Finns det något du skulle vilja ändra på?

---

---

---

---

---

### 3.6

Tränare  
(s. 32-34)

Tränare som exempelvis uppmuntrar, kritiserar eller skäller gör det för att de fått förstärkning på dessa ledarskapsbeteenden.

a) Vilka kan dessa förstärkare vara?

---

---

---

---

---

b) Vilka ledarskapsbeteenden har du fått förstärkning på? Det vill säga; beteenden som du använder ofta.

---

---

---

---

---

### 3.7

Tränare  
(s. 33-34)

På sidan 33 beskrivs fyra tränare och hur de styrs av positiv och negativ förstärkning. Känner du igen dig i något/några av de beteenden som beskrivs?

---

---

---

---

### 3.8

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 35)

Vissa ledarbeteenden behövs i vissa situationer, medan det behövs andra ledarbeteenden i andra situationer. Ett enkelt sätt att dela upp ledarskap är *styrande* (auktoritärt) och *stöttande* (demokratiskt) ledarskap.

*Idrottare:*

a) Tänk på en tränare som du haft och som är bra på att variera sitt ledarskap mellan att vara styrande och stöttande beroende på situation. Vad har han/hon gjort?

b) Tänk på en tränare som varit mindre flexibel och haft samma ledarbeteenden oavsett situation. Vad har han/hon gjort?

c) Kan du önska ett annat beteende i en viss situation av din nuvarande tränare? Hur kan du säga det till honom/henne?

*Tränare/föräldrar:*

Reflektera över ditt ledarskap/föräldraskap. Förändras ditt beteende efter situation, eller blir det ofta samma typ av ledarskap? Hur skulle du vilja att det var?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3.9

Tränare  
(s. 34-36)

Att hota med straff av olika slag är tyvärr inte helt ovanligt inom idrott. Ofta hotar man med straff som är kopplat till träning, till exempel armhävningar och löpningar, som för många är bestraffande.

a) På sidan 34 står det att risken med detta är att idrottarna betar sig av fel anledning. Utifrån detta: vad finns det för risk med att använda hot för att idrottarna ska göra något? (använd gärna figuren på sidan 35 när du svarar)

---

---



---

---

---

b) Vad kan man tänka sig att det finns för negativa konsekvenser med att välja just fysisk aktivitet som straff?

---

---

---

---

### 3.10

Idrottare  
Tränare  
(s.35)

På sidan 35 finns en figur som åskådliggör skillnaden mellan att drivas av positiv förstärkning kontra negativ förstärkning. Vilka slutsatser drar du av figuren? Vad innebär det för ditt idrottande/ledarskap?

---

---

---

---

---

### 3.11

Tränare  
Föräldrar  
(s. 35)

Premacks princip kan användas för att göra mer lustfyllda moment som förstärkning för mindre roliga beteenden. Till exempel så kan aktiviteter varvas under träning. Tillämpar du Premacks princip? Skulle du kunna göra det och i så fall hur?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3.12

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(36-37)

I boken kan du läsa om kontinuerlig och intermitterande förstärkning. Kontinuerlig innebär att man får förstärkning varje gång man utför ett beteende och intermitterande att man får förstärkning då och då. När jag ska lära mig något nytt så är det bra med kontinuerlig förstärkning i början men sedan är det bara bra med intermitterande förstärkning eftersom jag då kommer att bete mig mer (träna mera).

Utifrån detta perspektiv; vad säger du om författarnas slutsats att det för den långsiktiga utvecklingen inte behöver vara en fördel att vara alltför framgångsrik (resultatmässigt) som ung, snarare tvärtom? Vad innebär det

för ditt idrottande/ledarskap/föräldraskap?

---

---

---

---

---

**3.13**

Idrottare

Vid en karriärövergång, exempelvis att gå från junior till senior, finns en risk att du inte får samma förstärkningar under en period, till exempel att du inte lyckas lika ofta med en fint eller liknande då du möter bättre motstånd. Hur kan du hantera detta?

---

---

---

---

---

**3.14**

Tränare  
(s. 36)

Som tränare är det svårt att ge förstärkning på varje beteende som dina idrottare gör; tiden räcker ofta inte till. Men det kan faktiskt vara en fördel om förstärkningarna kommer intermittent, det vill säga då och då.

a) Varför är det så att du får fler beteenden från din adept när du förstärker intermittent?

---

---

---

---

---

b) Är du ledare för en grupp med många idrottare så blir det naturligt att du ger sporadisk förstärkning eftersom din tid är begränsad. Risken är dock att förstärkningen inte blir planerad/systematisk. Detta kan medföra att en idrottare får förstärkning för sällan, så han/hon betar sig mindre eftersom utsläckning har skett (se sid 50). Tränarens glesa förstärkningar har blivit alltför glesa. Hur kan du som tränare ge intermittent förstärkning på ett mer systematiskt sätt?

---

---

---

---

---

**3.15**

Tränare  
(s. 36)

Det finns många goda exempel på hur man inom olika idrotter förändrar situationen så att idrottarna får förstärkning oftare. Vad kan du "experimentera med" i din idrott för att dina idrottare ska få lyckas oftare?

---

---

---

---

---

---

### 3.16

Idrottare  
Tränare  
(s. 37)

På sidan 36 – 38 kan du läsa att idrottare som är vana vid intermitterande förstärkning har ett skydd mot utsläckning (se sid 50). De är vana att kämpa för att få förstärkning; ”skam den som ger sig”.

*Idrottare:* Hur har din karriär varit? Har du fått kämpa mycket för framgång eller har framgångarna kommit relativt lätt? Kan denna historik kopplas till hur du har det idag?

*Tränare:* Hur kan du arbeta för att bidra till att bygga upp denna typ av ”skydd” hos dina idrottare?

---

---

---

---

---

### 3.17

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 42–43)

På sidorna 42 – 43 kan du läsa om ett exempel på hur klimatet runt spelaren påverkar hans beteende. I ena fallet betonas resultat vilket leder till att spelaren renas och i det andra fallet betonas utveckling, vilket leder till att spelaren passar och dribblar.

Hur upplever du, utifrån din roll i föreningen, klimatet i träningsgruppen samt föreningen i stort? Intressanta aspekter att reflektera kring är exempelvis: Vilka skrivs det om på föreningens hemsida? Vad står det i klubbens policy om tidig elitsatsning? Vilka tecken på resultatfokus ser du? Vilka tecken på utvecklingsfokus ser du?

---

---

---

---

---

---

---

### 3.18

Idrottare  
Tränare

På sidorna 40 – 46 finns många exempel på etablerande omständigheter inom idrotten. Vilka av dessa känner du igen från din erfarenhet och som påverkat dig? Finns det andra exempel som du kommer på? Hur har dessa påverkat värdet i förstärkningarna för dig?

---

---

---

---

---

### 3.19

Idrottare  
(s. 44)

På sidan 44 kan man läsa om handbollsspelaren Jonas. Vid straffkastet i början av matchen är han lugn och avslappnad, men i slutet, när matchen är jämn blir han spänd och nervös i samma situation.

Har du varit med om något liknande som idrottare? Att du i en och samma situation ibland varit lugn och ibland varit nervös? Vad är det i så fall som gjort att du blivit nervös?

---

---

---

---

### 3.20

Tränare  
Föräldrar  
(s. 43- 44)

På sidan 44 kan man läsa om Johannes som betar sig helt annorlunda under match när hans pappa är närvarande än under träning. Har du som tränare eller förälder varit med om något liknande? Hur kan man lösa situationen?

---

---

---

---

### 3.21

Tränare  
Föräldrar

Inom idrotten är det inte ovanligt att tävling och träning förknippas med obehag (sympaticus; läs mer på sidan 72). Det resulterar ofta i känslor som oro, nervositet, och prestationsångest. Andra personer runt idrottarna kan, medvetet eller omedvetet, bidra till att tävlingar förknippas med obehag. Med andra ord etablera omständigheter som gör det mindre angeläget att delta i aktiviteten eller till och med bestraffande. Du som tränare/förälder är en person som har stor påverkan i detta sammanhang.

Du ska nu få göra ett tankeexperiment. Tänk dig att man medvetet vill att en idrottare ska förknippa träning och tävling/match med negativa känslor; vad ska följande personer då göra? Hur kan tränare och föräldrar skapa "förutsättningar" för att idrotten ska förknippas med obehag?

	Föräldrar	Tränare
Träning		
Tävling/Match		

b) Förhoppningsvis har inte dessa personer som mål att skapa negativa känslor hos idrottare. Men vad av ovanstående känner du igen från din förening? Vad är förändringsbart?

---

---



---



---



---

## Beteendeanalyser

I nedanstående uppgifter anges det inga konsekvenser. Din uppgift är att skriva ner så många exempel på tänkbara förstärkare, både positiva och negativa, som du kan komma på.

### Exempel

(s. 42)

Wilma spelar back i ett lag där tränaren gett instruktioner om att matchen är en "måstematch" som ska vinnas till varje pris. När Wilma får bollen i backlinjen så rensar hon iväg den.

Ange några tänkbara konsekvenser till Wilmas beteende.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

Boll i  
backlinjen

Rensar

Beröm  
Känner sig duktig  
Chans till kontringsmål

~~K<sup>-</sup>~~

Undvika att släppa  
in mål  
Slipper skäll från  
tränaren

### 3.22

Lagidrottaren Alicia tränar mycket på fritiden mellan de ordinarie träningarna; både själv och tillsammans med andra. Ange några tänkbara konsekvenser av Alicias beteende.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

Fritid

Tränar extra

~~K<sup>-</sup>~~

### 3.23

Under tävlingar ger friidrottaren Emil allt han har. Han tävlar i löpning och olika hoppgrenar. Tränaren har noterat att Emil kämpar och sliter märkbart mycket mer än de andra i gruppen.

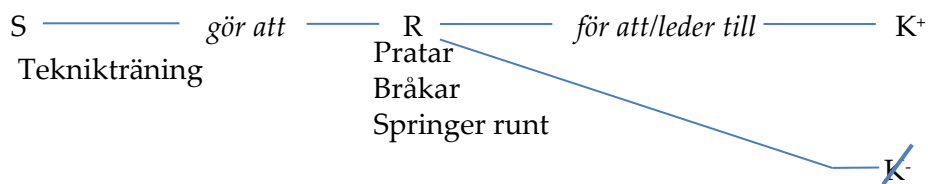
Ange några tänkbara konsekvenser av Emils beteende.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

Tävling

Kämpar och sliter

**3.24** Tilda stör ofta träningen. När hon ska träna på ett visst moment så är det vanligt att hon istället pratar om annat eller bråkar med de andra. Ibland springer hon runt och stör istället för att träna teknik. Ange några tänkbara konsekvenser av Tildas beteende.



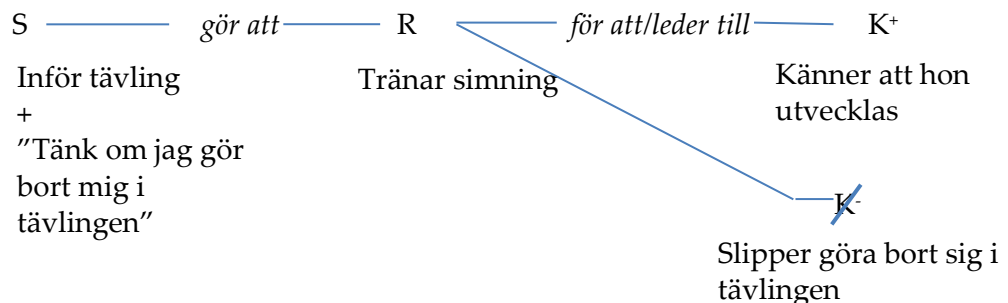
Gör beteendeanalyser på nedanstående fall. Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responsen R)?
2. Varför görs det (Konsekvenserna K<sup>+</sup> och K<sup>-</sup>; det vill säga, förstärkningar)?
3. När görs det (Startstimulit S)?

Notera att du ska ha med både positiva och negativa förstärkare i dina analyser samt att det i vissa uppgifter kan finnas flera S, R och K

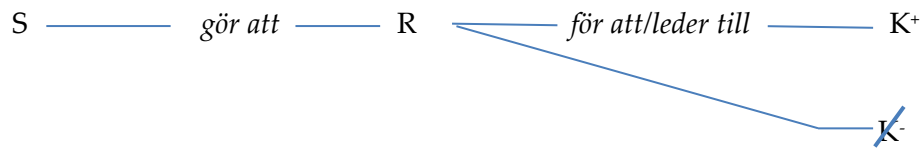
**Exempel**

Nathalie tränar triathlon. Idag är det simning på programmet. Simning är nytt för henne och hon känner sig fortfarande lite obekvämt. Hon tycker att det är pinsamt att prestera dåligt i simning jämfört med de andra så hon tränar hårt för att slippa skämmas i framtida tävlingar. Men samtidigt har hon haft en ganska stadig utvecklingskurva uppåt. Eftersom det är en ny gren för henne så har hon utvecklats mycket, vilket gör det stimulerande att träna hårt.



**3.25** (s. 28) Janne går verkligen in för träningarna och ger allt. Dels känner han att han gör bra saker på planen, han känner sig nöjd med det han åstadkommer, han får avundsjuka eller beundrande blickar från kompisarna och han får även erkännande av tränaren. Genom sitt helhjärtade satsande ökar han dessutom

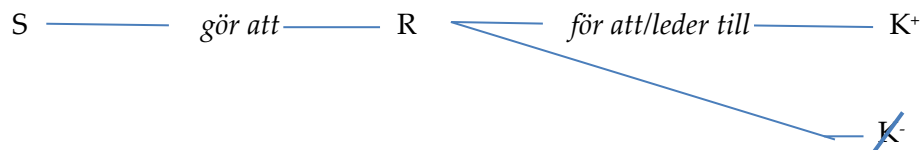
chansen att bli uttagen till matchen nästkommande helg, då han upplever att sitta på bänken som både obehagligt och oönskat.



### 3.26

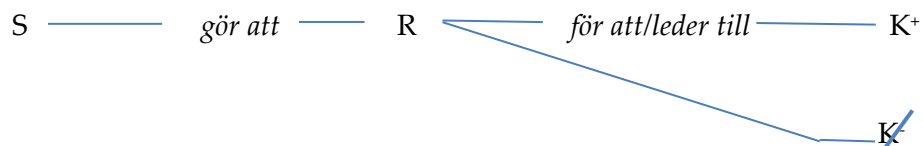
(s. 28)

Madelene spelar mittback i fotboll. När motståndarlaget anfaller så gör hon en snygg brytning och slår sedan en lång boll ner på motståndarnas planhalva. Långbollen slår hon för att undvika baklängesmål men också för att öka chanserna att hennes lag gör mål.



### 3.27

Tennisspelaren Malin är nervös inför sin första "riktiga" tävlingsmatch. Hon är dels jätterädd för att förlora men hon vill samtidigt inte "svika" sina föräldrar och sin tränare. Malin vill egentligen stryka sig från matchen, men bestämmer sig för att spela den så att hennes föräldrar inte ska bli besvikna. Istället berättar Malin för tränaren och föräldrarna att hon har ont i sin axel och att hon kan spela men kanske inte få ut allt hon kan. Både föräldrarna och tränaren förstår och tycker att hon är tuff som kör ändå. Gör analys på Malins "självhandikappande" beteende



Vilka etablerande omständigheter (läs mer på sid. 40) kan du se i nedanstående fall? Stryk under eller ringa in.

#### Exempel

(s. 42)

Juan spelar i ett lag där tränaren betonar att långsiktig utveckling är det viktigaste – inte kortsiktiga resultat. Detta klimat bidrar till att Juan vågar dribbla eller passa sig ur situationer när han har bollen i backlinjen istället för att bara rensa iväg den.

### 3.28

Golfspelaren Gurra väljer ibland bort sin driver och tar istället en järnklubba, även om det bästa vore att slå med drivern. Han gör det på håll där det finns hinder eller "out of bounds" på höger sida, eftersom han ofta slår en "slice" åt höger. Han spelar mycket rakare med järnklubban. Sannolikheten ökar att han väljer bort drivern, om det gått dåligt på hålen innan.





- 3.32** Fotbollsmatchen är jämn och det står 1-1. Hemmalaget tar ledningen med 2-1. Detta gör att Lena, som spelar i bortalaget, börjar kämpa ännu mer än tidigare. När hon blir av med bollen, springer hon allt vad hon kan för att få tillbaka den.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

- 3.33** Golfspelaren Gaston är med i en tävling där deltagarna spelar 18 hål på lördagen och samma 18 hål igen på söndagen. Eftersom han upplever att han inte har något att förlora på lördagen (då alla börjar från "noll") spelar han offensivt och leder tävlingen efter första dagen. Inför dag två, däremot, vill han inte förlora ledningen och blir då mer defensiv i sitt spel. Exempelvis slår han med god marginal förbi, istället för över, bunkrar vid green.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

- 3.34** Tomas spelar tennis och det händer ofta att han klagar på domarens domslut. En match döms av en domare som Tomas haft flera gånger innan. Han vet att just den domaren är väldigt bestämd och viker inte från sin åsikt. Dessutom kan han ryta tillbaka när Tomas klagar. När det under matchen händer att domaren dömer ut bollen fastän Tomas tycker att bollen är inne, säger Tomas ändå inget. Även om han vill säga till, så vill han inte hamna i konflikt med domaren.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

- 3.35** Kalles tränare beskriver Kalle som en spelare som inte tar några risker utan spelar med god marginal. Han noterar dock att Kalle ibland blir väldigt offensiv och utmanar sina motståndare när han får bollen. Detta gjorde till början tränaren förvirrad, men efter ett par matcher såg han att Kalle bara var offensiv när Kalles pappa tittade på matchen. Att få beröm av pappa gör Kalle glad.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

### 3.36

Karin blir ofta orolig inför tävlingar. De negativa tankarna brukar dra igång på kvällen innan tävlingen när hon packar sin väska. Tankarna brukar ofta handla om att hon ska misslyckas och göra bort sig och när dessa blir riktigt jobbiga så går hon till sina föräldrar och tvingar dem att prata om annat med henne. När de gör detta så känns det bättre för stunden. Hon får dock inte dessa tankar varje tävling och det är som värst när det är tävling på hemmaplan (när hon vet att kompisar kan komma och kolla) och om det är en nationell tävling med bra motstånd. Mindre tävlingar på annan ort upplevs inte lika jobbiga.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

### 3.37

(s. 43)

I den sista sekunden av matchen har Jonas handbollslag tilldömts en straff, vid ställningen 22-22. Jonas är straffläggare i laget och går fram för att lägga straffen. Jonas har tidigare under matchen lagt straffar utan någon nervositet. Han har då agerat lugnt och självsäkert. Men nu, när det är helt avgörande för matchen, så är det annorlunda. Han är mycket mer nervös och osäker. Istället för att studsa bollen och finta två gånger som han brukar göra, så kastar han direkt; han vill bara bli av med det hela.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

### 3.38

(s.44)

Daniel spelar gruppmatch i en distriktslagsturnering. Han får innan matchen höra att förbundskaptenen för juniorlandslaget skulle komma och kolla särskilt på Daniel. Detta gör att det blir mer bestraffande att misslyckas och Daniels nervositet ökar. Under match blir Daniel försiktig och istället för att

spela sig ur situationer i backlinjen, slår han långboll för att inte göra bort sig.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

### 3.39

Jennifer är "utsvulten" på uppmärksamhet från sin tränare. Hon har under sin tid i föreningen i stort sett aldrig fått någon feedback av tränaren då denne har sina favoriter som tar all tid. Vid ett tillfälle skrek Jennifer till av ilska när det inte gick bra. Då sa tränaren till henne att vara tyst och att "så gör vi inte här". Detta upplevde Jennifer konstigt nog som mycket positivt, då hon kände att hon äntligen fick uppmärksamhet.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

### 3.40

(s. 42)

Lisa har varit skadad i låret och varit borta från löpning i åtta månader, men är nu tillbaka i tävling! Denna skadefrånvaro gör att hon upplever tävlingen roligare och mer stimulerande än vanligt och när hon nu är tillbaka är hon glad och inspirerad. Mot slutet av loppet känner hon av mjölksyran, men hon trotsar den och springer på. Även om hon är trött har hon saknat denna känsla; hon har saknat att ta ut sig till max.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

### 3.41

Ishockeyspelaren Håkan blir ibland överdrivet försiktig under matcher. Han vill inte göra bort sig och försöker därför ha så lite puck som möjligt. Får han pucken så passar han snabbt bort den. I mittzon skickar han hellre ner pucken i hörnen än att transportera den framåt. Risken för detta safe-spel är som störst när det är oavgjort eller då hans lag leder med ett mål, samt om det är på hemmaplan. Dessutom blir han mer försiktig när han misslyckats tidigare under matchen.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständigheter:

Med hjälp av beteendeanalysen får vi ökad *förståelse* för de beteenden som utförs. Som tränare, idrottare och förälder innebär beteendeanalysen också ett verktyg. Ett verktyg som hjälper till att finna vilka *åtgärder* som bör användas för att, vid behov, förändra ett beteende. Hela boken genomsyras av vilka åtgärder som behövs för att beteenden ska förändras, för att de ska förekomma mer eller mindre. På sidan 101 – 105 kan du läsa om hur dessa principer kan användas stegvis. Du kan dock redan nu reflektera kring hur du kan använda analysen av Håkans beteende ovan för att föreslå åtgärder.

Hur skulle, utifrån analysen, Håkans beteenden kunna påverkas i önskad riktning? Identifiera dels vilka beteenden som är önskvärda och dels hur du skulle kunna arbeta för att förstärka dessa i samband med träning och match.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3.42

Peter är vad man skulle kalla en perfektionist. Han förbereder sig överdrivet noga inför varje tävling. Inget får lämnas åt slumpen och därför packar han väskan dagen innan, åker till tävlingen i extra god tid och värmer upp enligt ett väl framtaget schema. Skulle han inte göra detta så hade det inte kännas bra för honom. Peter har alltid haft höga krav på sig från sina föräldrar, vilket smittat av sig på honom. För Peter är det en katastrof att inte ha kontroll.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ för att/leder till \_\_\_\_\_ K

Etablerande omständighet:

Med hjälp av beteendeanalysen får vi ökad *förståelse* för de beteenden som utförs. Som tränare, idrottare och förälder innebär beteendeanalysen också ett verktyg. Ett verktyg som hjälper till att finna vilka *åtgärder* som bör

användas för att, vid behov, förändra ett beteende. Hela boken genomsyras av vilka åtgärder som behövs för att beteenden ska förändras, för att de ska förekomma mer eller mindre. På sidan 104-108 kan du läsa om hur dessa principer kan användas stegvis. Du kan dock redan nu reflektera kring hur du kan använda analysen av Peters beteende ovan för att föreslå åtgärder.

De långsiktiga konsekvenserna av Peters beteende innebär troligtvis att hans idrottande upplevs tråkigare och tråkigare på grund av negativ förstärkning. Hur skulle, utifrån analysen, Peters beteenden kunna påverkas i önskad riktning? Identifiera dels vilka beteenden som är önskvärda och dels hur du skulle kunna arbeta för att förstärka dessa i vardagen samt i samband med träning och tävling.

---

---

---

---

---

## Hemuppgifter

### HU13

Idrottare  
(s. 37-39)

Människan har en tankeförmåga som kan överbrygga tiden. Detta gör att vi inte alltid behöver omedelbar förstärkning på det vi gör utan kan tänka oss att det vi gör kommer att leda till något bra för oss längre fram. Detta är särskilt viktigt när man blir så pass duktig att man inte märker att man utvecklas från vecka till vecka eller ens från månad till månad. Simmaren Michael Phelps pratade om att han "satte in pengar på banken" för varje träningspass och när det var dags för OS så "tog han ut dem". Ett annat sätt att jobba med detta är att sätta delmål, som gör att man har förstärkare att jobba mot som inte är alltför långt bort i tiden.

Skriv ner ett långsiktigt mål som du strävar efter:

---

---

---

Bryt ner målet i mindre, kortsiktiga, delmål och ange när dessa ska vara uppnådda. Se dem som vägen fram till det långsiktiga målet. Det kan vara deltider, delsträckor, tävlingar, tekniska moment, och så vidare.

---

---

---

---

---

---

Även om du brutit ner ditt långsiktiga mål, så kan det ändå vara långt till närmsta delmål. Hur kan du följa din utveckling i vardagen mot det närmsta delmålet?

---

---

---

---

---

### **HU14**

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 35)

Enligt Premacks princip ska du försöka ordna något så att det mindre roliga görs först och som följs av något som är lite roligare och så vidare. Helst av allt ska de senare aktiviteterna vara självförstärkande, det vill säga, roliga i sig själva. Denna övning innebär att du först ska tillämpa Premacks princip på städning av ditt hem. Därefter ska du reflektera kring hur denna princip kan tillämpas i din vardag/ditt idrottande.

Gör så här: innan du börjar städa gör du en lista på saker som ska göras. Även om inget upplevs som roligt, så är det troligtvis några av uppgifterna som är lite roligare än de andra. Rangordna därför uppgifterna från "tråkigast" till "roligast". Börja därefter med uppgiften som är tråkigast och jobba dig igenom listan. När du gör på detta sätt, är nästa punkt på listan lite roligare än den föregående, vilket upplevs som förstärkande. Skriv ner din plan här samt hur du upplevde att göra på detta sätt:

---

---

---

---

---

Hur kan du tillämpa Premacks princip i din vardag/ditt idrottande?

---

---

---

---

---

---

### **HU15**

Föräldrar

Ibland kan det vara så att man som förälder har en bild över hur man betar sig i samband med match och tävling, men att ens barn har en annan bild. En lämplig hemuppgift är att prata med era barn så att ni samordnar era bilder. Dessutom bör ni ställa frågan hur era barn vill att ni som förälder ska agera vid tävlingar och/eller matcher. Skriv ner vad ni kommer fram till:

---

---

---

---

---



## 4. FÖRSVAGNING AV BETEENDEN (S. 46 – 60)

### Reflektera och diskutera

#### 4.1

Tränare  
Föräldrar  
(s. 47 – 50)

Precis som vid positiv förstärkning så är det individuellt vad som upplevs som bestraffande. Intressant är att det beteende som du som tränare/förälder gör (till exempel en tillsägelse) kan vara bestraffande *eller* förstärkande. Avgörande är vad som händer med beteendet efter din tillsägelse; ökar det eller minskar det?

Har du varit med om att en tänkt bestraffning istället fungerat som förstärkare? Har du varit med om att något varit bestraffande för en person men inte för en annan? Beskriv.

---

---

---

---

---

#### 4.2

Tränare  
Föräldrar  
(s. 48)

I formeln för bestraffning visas en pil i samband med beteendet (R); en snabb nedgång genom ett undertryckande av beteendet följs av en återgång. Har du varit med om att du tillfälligt lyckats få bort ett beteende, men som kommit tillbaka? Vad hände?

---

---

---

---

---

#### 4.3

Tränare  
Föräldrar  
(s. 48)

Tre villkor måste uppfyllas för att en bestraffning ska fungera långsiktigt. Tänk tillbaka på ett par saker du gjort i syfte att sätta stopp för ett visst beteende och reflektera kring hur väl dessa uppfyllt de tre villkoren.

---

---

---

---

---

#### 4.4

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 48)

Det är tyvärr inte ovanligt att det i idrottsgrupper förekommer "sociala bestraffare"; både mellan tränare och idrottare samt mellan idrottare. I sidans sista stycke beskrivs ett antal beteenden som är exempel på detta. Vad av detta (tillsammans med egna exempel) känner du igen? Vad kan du utifrån din roll göra för att medverka till ett bättre klimat?

---

---

---

---

---



#### 4.5

Tränare  
Föräldrar  
(s. 47 – 50)

Ge ett par argument till varför bestraffning är olämpligt på lång sikt.

---

---

---

---

---

#### 4.6

Tränare  
(s. 50 – 51)

För att få oönskade beteenden att upphöra är utsläckning effektivare än bestraffning på lång sikt. Vilka kan svårigheterna vara att använda sig av utsläckning för att "få bort" oönskade beteenden?

---

---

---

---

---

#### 4.7

Tränare  
Föräldrar  
(s. 50)

I formeln för utsläckning visas en pil i samband med beteendet (R); vid utebliven förstärkning ökar till en början beteendet, för att sedan släckas ut. Denna ökning kallas "utsläckningskulmen".

a) Har du konkreta exempel på när du märkt av denna ökning av beteende när förstärkning uteblivit?

---

---

---

---

---

b) Utifrån kunskapen om utsläckningskulmen; motivera varför du inte ska ge efter för tjat. Hur bör du agera när någon ber om något eller tjar på dig? Om du ska ge efter; när ska du göra detta för att undvika negativa konsekvenser?

---

---

---

---

---

#### 4.8

Tränare  
Föräldrar  
(s. 51)

Läs om basketspelaren Lisa. Detta är inte ovanligt i lagidrott där det finns begränsat med speltid för spelarna i laget. Situationen är lätt att översätta till individuella idrotter där idrottare inte får förstärkning på sina ansträngningar.

Formulera några generella riktlinjer för hur du som tränare/förälder kan agera om din idrottare/ditt barn har det motigt i sin idrott och inte ska drabbas av utsläckning (pike's syndrome)? Exempel på motgångar kan vara; att inte få speltid, inte nå resultat, inte slå personliga rekord och/eller att det tar tillfälligt stopp i utvecklingen (en så kallad inlärningsplatå).

---

---

---

#### 4.9

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 53)

Fallet om långdistanslöparen Johan på sidan 53 är inte ovanligt. Ofta är unga talanger "en stor fisk i en liten damm", det vill säga de är inte vana att förlora. Men när de exempelvis kommer till en miljö där det finns andra talanger (en "större damm med större fiskar") är situationen annorlunda. För några upplevs detta som jobbigt med lägre motivation (utsläckning) som följd. Andra, däremot, växer och utvecklas i en sådan miljö.

Vad tror du att idrottare, tränare och föräldrar kan göra innan idrottaren kommer till "en större damm" (exempelvis högstadiet före idrottsgymnasiet, eller innan man får börja i "elitgruppen")?

---

---

---

---

---

#### 4.10

Tränare  
(s. 52 – 53)

Du kan på sidorna 52 och 53 läsa om varför två idrottare i liknande situation kan bete sig olika. Detta kopplas till att de har olika "inlärningshistoria" där den ena idrottaren är mer motståndskraftig mot utsläckning.

a) Kan du tänka på någon idrottare som du tränat som varit motståndskraftig mot utsläckning? Kan du tänka på någon som varit mindre motståndskraftig? Beskriv skillnader i deras beteende.

---

---

---

---

---

b) Reflektera över några tänkbara orsaker till att det var på detta vis. Kan ditt ledarskap tänkas vara en förklaring?

---

---

---

---

---

#### 4.11

Tränare  
(s. 52)

En tränare kan påverka en hel grupps beteende genom att öppet förstärka en gruppmedlem för ett visst beteende (vikariell förstärkning). Hur arbetar du med detta i ditt ledarskap? Hur skulle du kunna göra?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4.12

Idrottare  
Tränare  
(s. 54)

Läs om inlärd hjälplöshet på sidan 54.

*Idrottare:* Har du som idrottare någon gång tränat på något utan att få effekt, utan att du upplevde någon utveckling? Beskriv situationen och vad som hände med ditt beteende.

*Tränare:* Har du som tränare någon gång försökt instruera och hjälpa en idrottare utan att få effekt, utan att idrottaren verkade ta till sig och utvecklas? Beskriv situationen och vad som hände med ditt beteende.

---

---

---

---

---

#### 4.13

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 55)

I den grå rutan kan du läsa om att inlärd hjälplöshet påverkar personens hela beteendepertoar och upplevelse av att kunna påverka sin situation. *Inom* en idrott så kan olika delar påverkas; lagidrottaren som inte lyckas med sina finter, slutar också att kommunicera med sina lagkamrater och att ta viktiga löpningar. Dessutom finns det även en risk att utsläckning inom ett område kan generaliseras till *andra områden* (till exempel andra idrotter, skola, jobb och socialt), den generella beteendenivån sänks. Har du varit med om denna generaliseringseffekt inom idrotten eller mellan områden i livet? Beskriv vad som hände.

---

---

---

---

---

#### 4.14

Tränare  
Föräldrar

Att ungdomar håller på med flera idrotter är vanligt. Ibland vill dock tränare att idrottarna väljer *en* idrott så att de kan träna mer. Men vad kan det finnas för argument, utifrån ett förstärknings- och utsläckningsperspektiv, för att det är en fördel att ungdomar håller på med flera olika idrotter samtidigt?

---

---

---

---

---

#### 4.15

Idrottare  
Tränare  
(s. 55)

Ett helt lag kan drabbas av en lindrigare form av inlärd hjälplöshet om många detaljer i spelet misslyckas gång på gång. Har du varit med om detta? Hur skulle du utifrån din roll påverka laget att fortsätta med det som är sagt?

---

---

---

---

---

---

**4.16**

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 56 – 58)

Under rubriken "Hur man bäddar för uthålligt idrottande" ges förslag på hur man skulle kunna arbeta för att få så många som möjligt hålla på så länge som möjligt (och därigenom bli så bra som möjligt). En samsyn kring dessa punkter ökar sannolikheten för ett gott utvecklingsklimat i föreningen.

Sammanfatta vad som står under denna rubrik med 2 – 3 nyckelpunkter. Reflektera kring vad du och andra i din förening redan gör kopplat till dessa punkter. Vad skulle kunna göras?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4.17**

Tränare  
Föräldrar  
(s. 57)

Längst ner på sidan står det om att kreativa ledare och föräldrar kan förstärka och hitta glädjeämnen utanför de traditionella vinsterna och resultaten. Ge exempel på vad du gjort som varit påhittig? Vad skulle du kunna göra?

---

---

---

---

---

**4.18**

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 58 – 59)

En åtskillnad görs mellan regelstyrt och konsekvensstyrt beteende, där författarna menar att för ett beteende ska vidmakthållas är förstärkningar "viktigare" än startstimuli. Man kan även prata om regelstyrt och konsekvensstyrt ledarskap, där konsekvensstyrt ledarskap är att föredra.

Var lägger du mest tid i ditt ledarskap? På S (instruktion, uppmaning, tjat, regler) eller på K (till exempel att ge uppmärksamhet, ställa intressefrågor och ge uppmuntran när önskvärda beteenden förekommer)?

---

---

---

---

---

## Beteendeanalyser

### Bestraffning

Gör beteendeanalyser på nedanstående fall. Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responser R)?
2. Vilken negativ konsekvens leder det till (Konsekvensen K)?
3. När görs det (Startstimulit S)?

Notera att det i vissa uppgifter kan finnas flera S, R och K

#### Exempel

Simhopparen Simon ska träna på ett nytt hopp. Han gör ett bra försök enligt tränarens instruktioner, men kommer ner fel och får ett rejält magplask. Simon får oerhört ont och tappar luften och provar inte det nya hoppet mer den träningen.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder till \_\_\_\_\_ K\_\_\_\_\_  
Tränar på ett \_\_\_\_\_ Hoppar \_\_\_\_\_ Magplask som  
nytt hopp \_\_\_\_\_ gör ont

#### 4.19

Under innebandymatchen har Isabell bollen i offensiv zon. Hon slår en passning som snappas upp av en motståndare som kan kontra in ett ledningsmål. Lagkamraterna tittar på Isabell och skakar på huvudet och hon skäms. Isabell blir mycket mer försiktig med passningarna under resten av matchen.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder till \_\_\_\_\_ K\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 4.20

Pontus ska för första gången träna med sitt nya lag. Han ser fram emot att träffa nya kompisar. Han går in i omklädningsrummet innan träningen ska börja och söker där kontakt med de andra genom att heja och att söka ögontakt. När han gör det kommer några killar fram till honom och retar honom. Pontus blir väldigt ledsen och rädd vilket gör att han tystnar och tittar ner.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder till \_\_\_\_\_ K\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4.21** I början av matchen får fotbollsspelaren Filippa ett läge att utmana en motståndare. Hon ramlar när hon försöker sig på en överstegsfint. Hon hör att motståndare och några i publiken skrattar. Filippa tycker att det hela var oerhört pinsamt och provar inte den finten igen under matchen.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder till \_\_\_\_\_ K-

**4.22** Sven försökte spela offensivt under en match. Denna strategi gjorde att han lyckades med mycket, men ledde även till en hel del misstag som blev avgörande och Sven förlorade. Samma kväll kunde Sven läsa om sin match på en tidnings websida och där var journalisten mycket kritisk mot Svens strategi. Dessutom hade flera personer skrivit negativa kommentarer om honom i artikelns kommentarsfält. Detta upplevde Sven mycket negativt och bestämde sig för att spela mer på säkerhet nästa match.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder till \_\_\_\_\_ K-

**4.23** Elin och Annika springer ihop och börjar bråka på träningen. De får en rejäl utskällning av sin tränare och eftersom det var obehagligt så slutar de omedelbart.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder till \_\_\_\_\_ K-

*Kommentar: I denna uppgift använde tränare bestraffning för att påverka beteenden. Detta ska endast ses som en uppgift för att träna beteendeanalys. Det finns flera negativa aspekter med bestraffning som du kan läsa om på sidorna 46 – 49.*

**4.24** Judoutövaren Julius har som plan att försöka vara offensiv och att våga under kommande match. Han provar denna strategi, till exempel genom att attackera, men hans motståndare kastar honom då direkt. Julius blir både arg och ledsen över att ha misslyckats.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder till \_\_\_\_\_ K-

Med hjälp av beteendeanalysen får vi ökad *förståelse* för de beteenden som utförs. Som tränare, idrottare och förälder innebär beteendeanalysen också ett verktyg. Ett verktyg som hjälper till att finna vilka *åtgärder* som bör användas för att, vid behov, förändra ett beteende. Hela boken genomsyras av vilka åtgärder som behövs för att beteenden ska förändras, för att de ska förekomma mer eller mindre. På sidan 101-105 kan du läsa om hur dessa principer kan användas stegvis. Du kan dock redan nu reflektera kring hur du kan använda analysen av Julius beteende ovan för att föreslå åtgärder.

Risken med situationen ovan är att Julius attackerande beteende minskar; hur skulle, utifrån analysen, hans beteende kunna påverkas i önskad riktning? Identifiera dels vilka beteenden som är önskvärda och dels hur du konkret skulle kunna arbeta för att förstärka dessa i samband med träning och match.

---



---



---



---



---

### Utsläckning

Gör beteendeanalyser på nedanstående fall. Sök efter den uteblivna förstärkaren som i vissa fall lett till utsläckning och som i andra fall, om den uteblir många gånger, kan leda till utsläckning. Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responsen R)?
2. Vilken förväntad konsekvens leder den inte till (Konsekvensen K<sup>+</sup> som uteblir)?
3. När görs det (Startstimulit S)?

Notera att det i vissa uppgifter kan finnas flera S, R och K

### Exempel

(s. 50)

Lisa är basketspelare. Under försäsongen har hon verkligen slitit hårt för att ta en plats i startfemman. Hon har inte missat en enda träning, hon har tagit i max i löpningarna och hon har pushat sina medspelare under träning. Under inledningen av säsongen märker hon att hon inte får så mycket speltid. Till en början kämpar Lisa på och fortsätter att komma till varje träning. Efter en tid märker dock Lisa att hur mycket hon än anstränger sig, så hamnar hon på bänken vid match. Till slut leder det till att hon blir tyst på träningarna, hon tar inte i max vid löpningar och hon hoppar till och med över vissa träningar.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder inte till \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>  
 Träning Kommer till alla träningar Speltid  
 Tagit i max i löpningarna  
 Pushat medspelare

### 4.25

(s. 50)

Under tennismatchen slår Stefan ut sju backhand i rad. Han slutar att slå backhand och spelar bara forehand istället.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder inte till \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

**4.26** Riki vill göra mål och tar ett direktskott när han får bollen. Målvakten står dock rätt placerad och tar bollen

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder inte till \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

**4.27** Lerduveskytten Emmy ser duvorna kastas upp i luften och skjuter mot dem. Men hon missar både två.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder inte till \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

**4.28** Cintia förstår inte lagets taktik under genomgången. Hon räcker upp handen och frågar, men förstår fortfarande inte efter tränarens svar.

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder inte till \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

**4.29** Emma spelar golf och har sin tränare med som caddie på en tävling. Det har gått dåligt med slagen och Emma säger till sin tränare att hon vill spela mer "safe" för att inte rasa i resultatlistan. Men tränaren betonar att det är viktigt att spela det spelet som hon tränat på eftersom det är vinnande på lång sikt. Emma gör som tränaren säger, men lyckas inte med tekniken. Dessutom är tränaren tyst och ger henne inga positiva kommentarer för att hon försöker. Emma börjar spela "safe" igen.  
*Gör analys på Emmas beteende:*

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder inte till \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>

**4.30** Tränaren ser att adepten inte kan utföra en teknisk detalj. Tränaren ger instruktioner och idrottaren försöker, men inte heller detta fungerar. Tränaren provar ett nytt sätt att lära ut, men det fungerar inte; idrottaren kan fortfarande inte utföra tekniken. Tränaren försöker en sista gång att prova en ny metod, men tekniken förändras inte. Tränaren ger upp och går vidare.  
*Gör analys på tränarens beteende:*

S \_\_\_\_\_ gör att \_\_\_\_\_ R \_\_\_\_\_ leder inte till \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ K<sup>+</sup>



### 4.31

Under matchen blir Malin frustrerad då hennes lagkamrat Sofia inte följer matchplanen (istället för att springa ut på kanten springer hon konstant in i mitten). I början av matchen pratar Malin mycket och hon ger särskilt mycket instruktioner till Sofia för att styra upp henne. Sofia ignorerar dock Malins instruktioner och fortsätter att springa in mot mitten. Till slut tröttnar Malin och blir alltmer tyst.

Gör analys på Malins beteende:

S ————— gör att ————— R ————— leder inte till —————/————— K<sup>+</sup>

### 4.32

(s. 49)

Gunnar spelar fotboll och har blivit instruerad att springa mycket i djupled. Redan i inledningen av matchen löper Gunnar i ett läge där han ser en möjlighet att få en passning. Stefan som är bollförande väljer dock ett annat alternativ. Vid nästa anfall springer återigen Gunnar i djupled och ropar på bollen. Bollföraren, i detta fall Armin, väljer dock att passa bollen bakåt. I slutet av första halvlek har Gunnar sprungit tio gånger i djupled utan att få bollen. Han har heller inte fått någon uppskattning av tränaren för de löpningar han gjort. I andra halvlek löper inte Gunnar i djupled; ”det är ändå ingen idé” tänker han.

Gör analys på Gunnars beteende

S ————— gör att ————— R ————— leder inte till —————/————— K<sup>+</sup>

Med hjälp av beteendeanalysen får vi ökad *förståelse* för de beteenden som utförs. Som tränare, idrottare och förälder innebär beteendeanalysen också ett verktyg. Ett verktyg som hjälper till att finna vilka *åtgärder* som bör användas för att, vid behov, förändra ett beteende. Hela boken genomsyras av vilka åtgärder som behövs för att beteenden ska förändras, för att de ska förekomma mer eller mindre. På sidan 101-105 kan du läsa om hur dessa principer kan användas stegvis. Du kan dock redan nu reflektera kring hur du kan använda analysen av Gunnars beteende ovan för att föreslå åtgärder.

Eftersom Gunnar inte får bollen så kan han inte göra försök att dribbla, finta, passa eller skjuta (potentiella positiva förstärkare). Hur skulle, utifrån analysen, Gunnars beteende kunna påverkas i önskad riktning? Identifiera dels vilka beteenden som är önskvärda och dels hur du konkret skulle kunna arbeta för att förstärka dessa i samband med träning och match.

---

---

---

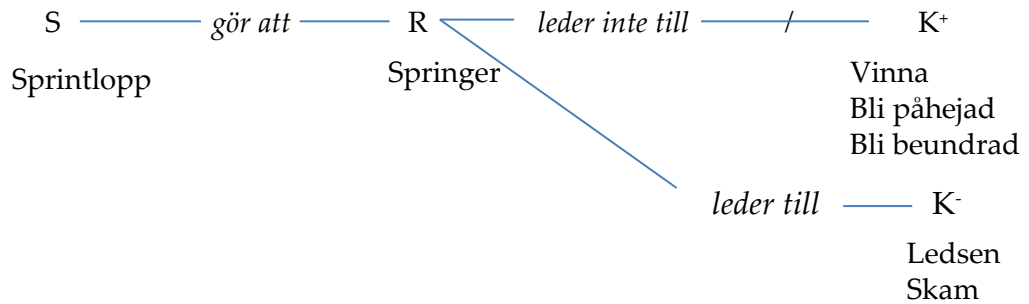
---

---

Gör beteendeanalys på nedanstående fall som visar både på utsläckning och bestraffning.

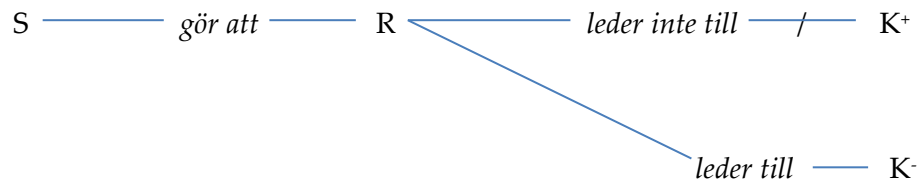
**Exempel**

Lisa blir påhejad då hon löper sprintlopp och hon vinner nästan alltid vinner över sina klasskamrater. Att vinna, att bli påhejad och att bli beundrad gör att hon gärna springer och tränar. Under ett tävlingslopp blev hon bland de sista och upplevde att hon inte alls blev påhejad lika mycket. Dessutom blev hon ledsen och skämdes för att hon placerade sig så dåligt.



**4.33**

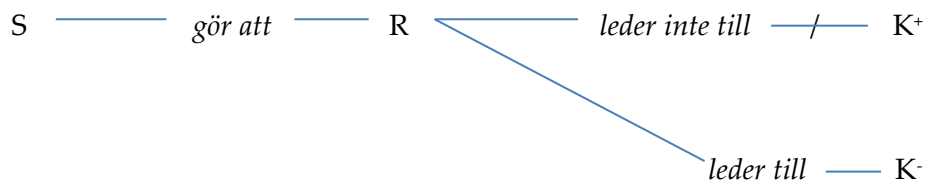
Under en golfrunda får Gisela ett råd av sin tränare att ändra en detalj i hennes sving. Om hon ändrar på detta så kommer hon att slå både långt och rakt, enligt tränaren. Hon försöker med det som tränaren säger ett par slag, men det fungerar inte alls. Istället för att slå långt och rakt så får hon ingen bra bollträff alls vilket leder till att hon får riktigt dåligt resultat. Detta gör att hon blir först blir arg och därefter rädd för att slå eftersom hon inte vill missa. Efter ett tag går Gisela tillbaka till sin gamla teknik.



**4.34**

(s. 54)

Caroline jobbar hårt för att åter ta en plats i laget. Hon tar ut sig fullständigt vid träningsmatcher, hon ger mest vid fysträningen, hon tekniktränar extra mellan de vanliga träningarna. Kort sagt satsar hon hundratio procent, men trots detta får hon hela tiden ovett och kritik från tränaren för det hon gör är fel, för lite, fel sort eller klumpigt utfört och för det hon borde gjort men inte gjorde. Detta får Caroline att känna sig dålig och ledsen.

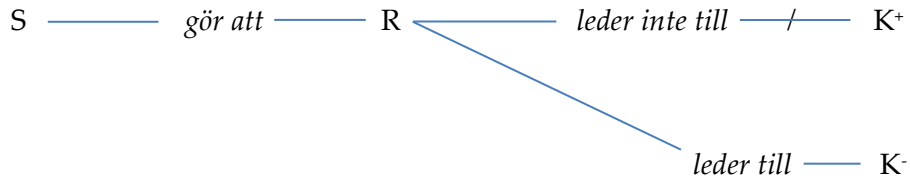


**4.35**

Under ett föräldramöte ska det diskuteras hur laget kan samla in pengar till ett läger. Ordföranden frågar om någon har en idé. Sara berättar om sin idé

och hoppas både på positiv reaktion från de andra samt hur man kan utveckla hennes idé. Hennes idé bemöts dock med tystnad och efter några sekunder säger ordföranden "Är det någon som har en annan idé". Detta får Sara att bli arg eftersom hon inte känner sig respekterad.

Gör analys på Saras beteende:



## Hemuppgifter

### HU16

Idrottare

Utsläckning sker när du som idrottare inte får förstärkning på dina försök och ansträngningar. När detta sker är det vanligt att idrottare slutar att försöka eller att de försöker med något annat. Troligen är det förstärkande att byta till något som fungerar bättre till en början (positiv förstärkning) eller att slippa frustrationen av att inte lyckas (negativ förstärkning). Risken är dock att det beteendet som du först försökte med och som kanske var bra trots allt, blir utsläckt.

Välj ut något som du ska prova om och om igen på träning. Bestäm dig för att målmedvetet och konsekvent fortsätta göra detta i varje tillfälle där det är lämpligt. Motstå frestelsen att sluta eller att byta beteende. Utvärdera sedan hur detta upplevdes.

Valt beteende:

---



---

Utvärdering:

---



---



---



---



---



---

### Tränare

Se HU19 som handlar om shaping, vilket kan relateras till utsläckning och positiv förstärkning.

## 5. INLÄRNING AV BETEENDEN (S. 61 – 71)

### *Reflektera och diskutera*

#### 5.1

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 61)

När en person inte betar sig på förväntat vis, kan det bero på flera olika saker. På sidan 60 beskrivs tre tänkbara orsaker: utsläckning, att konkurrerande beteende får förstärkning och färdighetsbrist.

Välj ut åtminstone ett beteende som du som idrottare/en adept/ditt barn borde göra, men inte gör. Reflektera kring varför det är så utifrån de tre tänkbara orsakerna som beskrivs.

---

---

---

---

---

#### 5.2

Idrottare  
Tränare  
(s. 61-66)

Läs om de fyra sätten att lära sig motoriska beteenden.

*Idrottare:*

a) Vilken av de fyra sätten tror du att du lärt dig mest av tidigare i din karriär? Ge exempel.

b) Vilken av de fyra sätten tror du att du lär dig mest av idag? Ge exempel.

*Tränare:* Hur använder du dessa som tränare? Använder du något för mycket? Använder du något för lite?

---

---

---

---

---

#### 5.3

Tränare  
(s. 62)

Det finns många svårigheter med insiktsinläring, men vad finns det för fördelar med att låta idrottare vara kreativa?

---

---

---

---

---

**5.4**

Tränare  
(s. 62 – 63)

Som idrottsledare är det vanligt att ge instruktioner. Vad finns det för potentiella nackdelar med att ge instruktioner? Kan man ge för många instruktioner?

---

---

---

---

**5.5**

Tränare  
(s. 63)

Härkning är sannolikt det vanligaste sättet att förvärva idrottsbeteenden. Idrottare ser hur tränaren gör, men framförallt på varandra och idoler på TV. Utifrån detta perspektiv: vad finns det för fördelar med att inte flytta upp dem, som för tillfället är bästa i gruppen?

---

---

---

---

---

---

**5.6**

Idrottare  
(s. 63)

Att filma sig själv är en bra metod att både lära in och förfina teknik. Hur arbetar du med detta idag? Vad kan du göra?

---

---

---

---

---

**5.7**

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 65 – 66)

Varför är "försök-och-lyckande" (trial and success)? en bättre benämning än "försök-och-misslyckande" (trial and error)?

---

---

---

---

---

**5.8**

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 66)

Kom på exempel från din erfarenhet där du lärt dig något genom:  
- tillfällighetsinläring  
- insiktsinläring  
- formning/shaping

---

---

---

---

---

---

**5.9**

Tränare  
Föräldrar  
(s. 68)

När är det befogat med korrigerande instruktioner? Vad kan nackdelarna vara med att man som tränare eller förälder går in och korrigerar för snabbt?

---

---

---

---

---

**5.10**

Tränare  
(s. 68)

På sidan 68 exemplifieras hur man kan använda inkompatibla beteenden för att komma tillrätta med ett felaktigt beteende. Reflektera över hur du skulle kunna använda detta i din idrott genom att till exempel genomföra en övning liknande den som beskrivs i boken.

---

---

---

---

---

**5.11**

Tränare  
(s. 69 – 70)

På sidan 69 till 70 beskrivs två metoder för att lära in komplicerade beteenden: öka förstärkningarnas täthet och att börja med avslutningen. Reflektera över hur du skulle kunna använda dessa två metoder i din idrott.

---

---

---

---

---

**5.12**

Tränare  
(s. 69 – 70)

Vägled inlärning är en metod som skiljer sig åt mot det traditionella idrottsledarskapet. Vad ser du för fördelar med att "guida" idrottare på detta sätt istället för att ge instruktioner och visa.

---

---

---

---

---

## Hemuppgifter

### HU17

Idrottare

Efter att du svarat på 5.2 b) så kanske du märkte att ett sätt att lära sig verkar vara mer framträdande? Om så är fallet; planera för hur du kan använda detta sätt att lära dig din idrott ännu mer (kanske ska du se andras utförande mer, kanske ska du be tränaren om mer instruktioner eller kanske ska du skapa utrymme för mer spontanträning?)

---

---

---

---

---

### HU18

Tränare

(s. 69 – 70)

Reflektera över ditt eget ledarskap och ditt sätt att lära ut under en veckas tid. Använder du mest instruktion, modellinläring, vägledad inläring eller formning? Försök analysera dina egna beteenden och skriv ner dina reflektioner.

---

---

---

---

---

### HU19

Tränare

Inom idrotten sker det en ständig utveckling av idrottarnas teknik. Utifrån inlärningspsykologi kan man säga att mindre framgångsrika beteenden släcks ut och mer framgångsrika beteenden förstärks. Om en längdhoppare justerar något i sin ansats och på så vis hoppar längre kommer sannolikt de nya beteendena i ansatsen att förstärkas och de gamla att släckas ut. På samma sätt kommer en fotbollspelares överstegsfint, med träning, sakta men säkert bli bättre genom att mindre lyckosamma beteenden kommer att släckas ut.

Som hemuppgift ska du få träna på *shaping* (s. 63-65), det vill säga att systematiskt släcka ut mindre önskvärd beteende/felaktig teknik hos en eller flera idrottare. Vanligtvis sitter det i "ryggmärgen" hos en tränare att rätta till felaktigheter, men uppgiften blir att hålla sig från detta. Fördelarna med detta är, bland annat, att idrottarna upplever att de lär sig själva och att er kommunikation med idrottarna blir av mer positiv karaktär.

Välj en teknik hos någon av dina idrottare, där du vanligtvis brukar gå in och peta och rätta till (ett kast, en fint, en ansats, ett simtag och så vidare). Bestäm dig för att inte korrigera tekniken, utan istället ge positiva kommentarer, tummen upp eller liknande när idrottaren gör något rätt, eller i rätt riktning.

Vald teknik/Valt beteende/idrottare

---

---

---

Efter två veckors träning:

Hur har det gått för dig att inte gå in och rätta till eller korrigera tekniken, utan att bara förstärka det du vill se mer av?

---

---

---

Vad har hänt med idrottarens teknik? (Observera att två veckor kan vara för lite tid för att se någon större förändring)

## HU20

Tränare

Denna hemuppgift liknar den föregående men fokuserar på *vägled inläring* (s. 69 – 70). Sannolikt sker det bästa lärandet när idrottaren blir delaktig i sitt eget lärande och när de upplever förstärkning på den nivå de är på för tillfället i sin utveckling. Kort sagt kan man säga att varianter av vägled inläring, tillsammans med shaping oftast är att föredra framför renodlad instruktion. Prova under en veckas tid att dra ner på antalet instruktioner till dina idrottare.

Praktisera vägled inläring genom att ställa mycket frågor och låt idrottarna själva få pröva på och upptäcka saker istället för att ge färdiga svar och lösningar. Förstärk sedan när du ser att de gör rätt utförande. Observera att ett sådant ledarskap kan innebära att en övning i stunden ser ut att "gå lite sämre" för idrottaren men att inläringen på sikt blir djupare och bättre. Reflektera sedan över hur detta var:

Hur kändes det att inte instruera så mycket?

---

---

---

Hur fungerade det att ställa frågor till dina idrottare?

---

---

---

Vad tror du om arbetssättet att dra ner på antalet instruktioner och överlåta mycket av lärandet till dina idrottare?



## 6. KÄNSLOR (S. 72 – 103)

### Reflektera och diskutera

#### 6.1

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 73 – 74)

Sympaticus startas både av psykiska (till exempel oro, stress) och fysiska (till exempel kraftansträngning) orsaker. En idrottare som exempelvis börjat på ett idrottsgymnasium får ökad träningsdos och tränar både dagtid i skolan och kvällstid i sin förening. Dessutom ökar kraven i skolan samtidigt som fler aktiviteter, till exempel kompisar, är lockande. För denna idrottare är det viktigt att det finns tid för ro och återhämtning (parasympaticus) för att livssituationen inte ska bli övermäktig.

*Idrottare:* Har du tillräckligt med tid för återhämtning för en lång och hållbar idrottskarriär? Behöver du göra något åt din situation?

*Tränare:* Hur ser återhämtningen ut för dina adepter? Verkar de få den återhämtning de behöver för en lång och hållbar idrottskarriär? Finns det någon specifik idrottare i din grupp som du tror inte får tillräcklig återhämtning? Finns det något som du kan göra för att hjälpa till?

*Föräldrar:* Hur ser återhämtningen ut för ditt barn? Verkar han/hon få den återhämtning som behövs för en lång och hållbar idrottskarriär? Finns det något som du kan göra för att hjälpa till?

---

---

---

---

---

#### 6.2

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 74)

På sidan 74 kan du läsa om att det finns medfödda "skrämmare" (OBS), men också att människan kan lära sig att bli rädd för nya och ofarliga saker (BS). Inom idrotten förekommer både OBS och BS som leder till att sympaticusreaktionen "slås på" som en strömbrytare. Vilka exempel på *situationer* som framkallat rädslor och prestationsångest har du erfarenhet av? Utgå från både det du upplevt hos dig själv och observerat hos andra.

---

---

---

---

---

#### 6.3

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 77 – 80)

På sidorna 77 – 80 beskrivs vad som händer i kroppen vid sympaticusreaktion

*Idrottare:* Vad av det som beskrivs känner du igen hos dig själv i samband med idrott? Tänk även på andra i din närhet (till exempel lagkamrater, tränare, föräldrar); har du hört att andra har beskrivit vad som händer i deras kroppar i samband med idrott? Har du observerat beteenden hos

andra som gör att du misstänker kraftig sympaticusreaktion? I så fall, vilka beteenden?

*Tränare:* Vad av det som beskrivs känner du igen hos dig själv i samband med idrott? Tänk även på dina adepter; har du hört någon beskrivit vad som händer i deras kroppar i samband med idrott? Har du observerat beteenden hos dem som gör att du misstänker kraftig sympaticusreaktion? I så fall, vilka beteenden?

*Föräldrar:* Vad av det som beskrivs känner du igen hos dig själv i samband med idrott? Tänk även på din son/dotter; har du hört honom/henne beskrivit vad som händer i kroppen i samband med idrott? Har du observerat beteenden hos honom/henne som gör att du misstänker kraftig sympaticusreaktion? I så fall, vilka beteenden?

---

---

---

---

---

#### 6.4

Tränare  
Föräldrar

Som tränare och förälder är man ofta engagerad och många är de som har kraftig sympaticusreaktion under tiden de tittar på tävling/match. Det är då vanligt att man betar sig aktivt och "lättar på trycket" och att beteendet då blir negativt förstärkt. Det är dock inte alltid att denna aktivitet uppskattas av idrottarna som märker av tränarens/förälderns beteende.

- a) Hur brukar du bete dig under tävling/match?  
b) Vad har beteendet för funktion? Beter du dig som du gör för att du tror att det gynnar idrottarna/ditt barn eller för att det "lättar på trycket"?  
c) Hur uppfattar idrottarna/ditt barn ditt beteende? Vad vet du? Vad tror du? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 6.5

Idrottare  
Tränare  
(s. 79)

På sidan 79 visas den omvända u-kurvan som visar att prestationen är som bäst vid en, för individen "lagom" nivå av arousal (sympaticus). Även om det teoretiskt skulle vara fördelaktigt att sträva efter att hamna i "den optimala zonen" så finns det ett antal nackdelar och svårigheter med detta resonemang.

Reflektera över några sådana nackdelar och svårigheter.

---

---

---

---

---

## 6.6

Idrottare  
(s. 82 – 85)

På sidorna 82 – 85 beskrivs relationen mellan sympaticus och tankar/tolkningar. Figuren på sidan 84 visar att sympaticus tillsammans med positiva och negativa tankar ger olika känsloupplevelser. Många idrottare förknippar starka sympaticusreaktioner med obehag och lär sig genom detta att se negativt på sympaticus. Men de glömmer att de även får starka sympaticusreaktioner vid stor lycka och eufori. Att uppmärksamma även detta är viktigt för att inte uppfatta sympaticusreaktionen som att den är "av ondo".

Beskriv en situation där du upplevde eufori/lycka. Vad hände i kroppen? Vad tänkte du?

---

---

---

---

---

## Diskussion

Idrottare  
Tränare  
(s. 77 – 87)

På sidorna 77 – 87 får du veta att sympaticusreaktionen är både önskvärd, nödvändig för god prestationer, men kan också bli din fiende och sänka din prestationsförmåga tillfälligt. Den kan till och med förlama dig. Det är viktigt att finna den balans mellan parasympaticus- och sympaticusreaktionerna, som är den bästa för just din idrott och dig specifikt. Rätt balans för vad grenen kräver med tanke på motorisk precision och styrka, tankeskärpa och uthållighet. Det finns ett motsatsförhållande mellan styrka och precision.

Att hitta den rätta balansen är högst individuellt för varje enskild idrottare i samma sport. Vissa blir lätt nervösa och blir hindrade, medan andra upplever sympaticus som "taggande" och hjälpsam. Andra åter blir inte tillräckligt "laddade".

Fundera över vilken nivå du i din idrott är mest gynnad av och även vad du kan göra för att nå din rätta nivå – "bli lagom taggad" – inför tävling.

---

---

---

---

---

---

---

## 6.7

Idrottare

Läs om Fredrik på sidan 77. Varför är det mer relevant att hjälpa honom att avstå från sina säkerhetsbeteenden (R) än att arbeta till exempel med att det ska kännas bra/positiva tankar (BR/S)?

Tränare  
Föräldrar

---

---

---

---

---

---

---

### 6.8

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 86 – 87)

Många önskvärda beteenden inom idrott kan vara säkerhetsbeteenden. Se rutan på sidan 87.

Idrottare: använder du något säkerhetsbeteende som det beskrivs i rutan (eller liknande)?

Tränare/föräldrar: Hur kan man avgöra om det är bra om en idrottare gör dessa beteenden eller inte, sett ur ett ångestperspektiv? Som ett nästa steg, vad kan personer i omgivningen göra för att hjälpa idrottaren om träningen skulle vara ett säkerhetsbeteende?

---

---

---

---

---

---

---

### 6.9

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 87-88)

På sidorna 87 – 88 kan du läsa om att rädslan kan sprida sig (generalisering).

*Idrottare:* Har du varit med om att rädsla för en situation/händelse har spridit sig till andra liknande eller närliggande situationer? Vad har du sett hos andra?

*Tränare/föräldrar:* Har du kunnat observera hos dina adepter/ditt barn hur rädsla för en situation/händelse har spridit sig till andra situationer?

---

---

---

---

---

---

---

### 6.10

Tränare  
Föräldrar  
(s. 89)

Det är betydelselöst vem eller vad som åstadkommer ett säkerhetsbeteende (flykt eller undvikande). Det är vanligt att tränare och föräldrar "räddar" idrottaren från något obehagligt, men detta kan vara en björntjänst då det lindrar obehaget för stunden, vilket kan leda till respondent betingning. Exempel på sådana situationer är när den nervöse idrottaren inte behöver ta straffen, blir utbytt, eller inte blir uttagen. Kan du komma att tänka på några situationer där du gjort något som kan ha fått funktionen av ett säkerhetsbeteende för idrottaren?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 6.11

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 89)

Peter spelar basket i högsta ligan. Han har under de senaste matcherna känt av en ökad ångest inför matcherna. I början gick det bra eftersom han försökte att distrahera sig med annat innan matchstart. När väl matchen började kändes det ok. Han har dessutom fejkat sjukdom när ångesten varit som värst och då har han inte behövt följa med. Senaste matchen kändes det dock ok när han satte sig på bussen till bortamatchen, men under resan blev det värre. Han ville verkligen inte spela och 30 min innan matchstart meddelade han tränaren att han inte vill starta. Tränaren satte honom på bänken under matchen och Peter fick lite speltid i slutet av matchen då det kändes bättre. När de kom hem tog tränaren ett snack med Peter. Han menade att Peter borde ta en liten paus, ungefär som när man sjukskriver sig inom arbetslivet. Under denna tid kunde Peter "få ordning på sin nervositet", menade tränaren.

Beskriv varför det är olämpligt att agera som tränaren vill.

*Kommentar: Observera att det ibland kan vara lämpligt att ta en "time-out" för att vila upp sig, men inte om anledningen är att lindra oro och ångest eftersom effekten då blir den motsatta.*

---

---

---

---

---

---

### 6.12

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 91)

Att tänka positivt är något som ofta rekommenderas i samband med idrottsprestationer. På sidan 91 kan du dock läsa om att det finns en fara med positivt tänkande. För många som inte läst boken kan detta låta märkligt.

Tänk dig att du pratar med en kompis som inte läst boken och att du ska förklara för honom/henne varför positiva tankar kan vidmakthålla, eller till och med förvärra, prestationsångest på sikt. Hur skulle du kunna förklara detta på ett bra sätt för din kompis?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 6.13

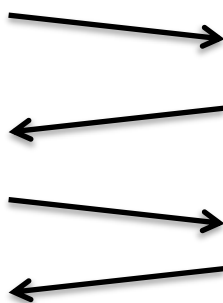
Idrottare  
(s. 91)

Ältande kan ses som en tennismatch mellan orostankar och tröstetankar där orossidan serverar och attackerar.

a) Känner du igen dig i detta? I så fall: Skriv ner hur en sådan "match" kan utspela sig:

**Orostanke**

**Tröstetanke**



b) Vad är bättre alternativ till tröstetankarna sett ur perspektivet att din ångest på sikt ska kunna bli mindre? Utgå från punkterna på sidan 161.

*Kommentar: Observera att det i det sunda idrottandet är helt ok med positiva tankar och tröst, men att det vid svårt (och ångestdrivet) ältande kan få motsatt effekt, då de får funktionen av ett säkerhetsbeteende och istället vidmakthåller ältandet.*

---

---

---

---

---

### 6.14

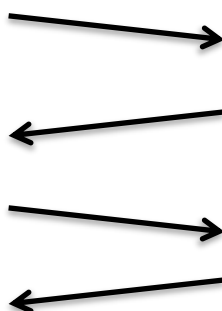
Tränare  
Föräldrar  
(s. 91)

Andra personer kan stå för tröstetankar (så kallade återförsäkringar) och har därmed funktionen av ett säkerhetsbeteende, då deras tröstande ord tillfälligt sänker ångesten.

a) Skriv ner hur ett samtal mellan två personer kan gå till: en oroad idrottare och en tröstande kompis, tränare eller förälder. Utgå helst från dig själv i rollen som den tröstande och din adept/ditt barn i rollen som idrottaren, men det går också bra att använda ett påhittat exempel.

**Person A (oroad)**

**Person B (tröstande)**



b) Om du inte ska trösta, vad ska du då göra? Utgå från dialogen ovan och reflektera över bättre alternativ till tröstetankarna sett ur perspektivet att personens ångest på sikt ska kunna bli mindre? Utgå från punkterna på sidan 158.

*Kommentar: Observera att det i det sunda idrottandet är helt ok med positiva tankar och tröst, men att det vid svårt (och ångestdrivet) ältande kan få motsatt effekt, då de får funktionen av ett säkerhetsbeteende och istället vidmakthåller ältandet.*

---

---

---

---

---

---

---

### 6.15

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 92-95)

På sidan 92 – 95 kan du läsa om exponering och habituering och att man inte kan vänja sig vid något om man inte utsätter sig för det. Kan du ge exempel på när du vant dig vid något som till en början varit obehagligt? Du som är idrottare kan till exempel tänka på hur det kändes första gången du deltog i en tävling eller match.

---

---

---

---

---

---

---

### 6.16

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 97)

På sidan 97 diskuteras rädsla för skada. Känner du igen dig i denna rädsla, eller har noterat att andra i din omgivning varit rädda för att bli skadade? På vilket sätt påverkades prestationen i dessa fall? Hur skulle du, utifrån texten, arbeta med denna rädsla?

---

---

---

---

---

---

---

### 6.17

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar  
(s. 99 – 101)

Att bete sig aggressivt blir negativt förstärkt av den lättnad som det ger att ge utlopp för ilskan. Välj ett fall som du känner väl till (utgå från dig själv eller någon i din omgivning). Vilka aggressiva beteenden gör personen? Ge exempel på beteenden som är inkompatibla med dessa beteenden och som skulle vara att föredra som ersättning för de aggressiva beteendena.

Aggressivt beteende	Inkompatibelt beteende

## Beteendeanalyser

Gör beteendeanalyser på nedanstående fall som handlar om positiva känslor.

Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responsen R)?
2. Varför görs det? Med andra ord: vilka förstärkningar finns? (Konsekvensen K+)?
3. I vilket situation görs det (Startstimulit BS som triggar känslan BR/S+)? Ange BR/S+ som sympaticus + tanke/tankar som personen kan tänkas ha.

Notera att det i vissa uppgifter kan finnas flera S, R och K.

### Exempel

(s. 82)

Gymnastiktränaren står och tittar på sin adept som utför det fristående programmet på en tävling. Tränaren är förväntansfull eftersom han vet att adepten har tränat mycket och är väl förberedd. Detta gör att han nästan har svårt att sitta still. Men när även det sista hoppet sitter och ett fantastiskt program är fullbordat så sträcker han upp händerna i luften, skriker rakt ut, hoppar och applåderar. Han känner sig avspänd och lättad efteråt.

BS	— triggar —	BR/S+	— gör att —	R	— för att/leder till —	K+
Fantastiskt program är fullbordat		Sympaticus/ "Hon klarade det!"		Sträcker armarna Skriker Hoppar Applåderar		Avspänd Behaglig Lättnad

### 6.18

Erik hör sitt namn ropas upp inför den avgörande matchen. Detta leder automatiskt till att något händer i kroppen: han känner av sympaticusreaktionen, men älskar just denna känsla. Han vet att han är bra förberedd och ser fram emot matchen. Under matchen är han offensiv och vågar. Han tänker att "nu gör jag precis som jag planerat!" och känner sig då mycket stolt och glad.

BS — triggar — BR/S+ — gör att — R — för att/leder till — K+

### 6.19

Störtloppsåkaren Leila har precis gått i mål i den stora tävlingen. Tiden blir riktigt bra och hon leder med några åkare kvar. När den sista åkaren kommer i mål på en sämre tid och det står klart att hon vinner blir hon överlycklig. Pulsen går upp till max och hon känner sig oerhört glad för att hon vann. Hon springer bort till sina föräldrar som tittar på och kramar dem och tackar för allt stöd. Leila tycker att det är härligt att kunna fira tillsammans med dem samtidigt som hon vill visa sin tacksamhet till dem.



BS — trigger — BR/S<sup>+</sup> — gör att — R — för att/leder till — K<sup>+</sup>

## 6.20

Skidlöparen Olga tävlar i 30 km fristil. Hon var med bra från start men är nu en bit bakom täten. Efter ca 10 km får hon tidrapporter från sin tränare att hon tappar mer och mer. Hon börjar tvivla rejält på sin förmåga och känner sig riktigt nervös och orolig. Istället för att öka, som hon borde göra, så ligger hon kvar på samma hastighet. Det känns inte som att det är någon idé att öka tycker Olga. Men efter ytterligare några km får hon nya tidsbesked. Denna gång säger tränaren att hon har tagit in tid på täten, eftersom att de har tappat fart. Detta får Olga att få tillbaka hoppet och hon börjar tro att det finns en chans. Pulsen stiger och hon börjar öka farten rejält och vet att hon snart kommer att komma ifatt.

Gör analys på Olgas beteende i samband med att tränaren säger att hon tar in på täten.

BS — trigger — BR/S<sup>+</sup> — gör att — R — för att/leder till — K<sup>+</sup>

*Kommentar: Det kan tyckas att man skulle kunna göra om nervositet till entusiasm och rädsla till att känna sig "taggad" bara genom att ändra sina tankar och omtolka situationen. På sidan 85 och 91 kan du läsa om varför detta inte är att rekommendera.*

Gör beteendeanalyser på nedanstående fall som handlar om negativa känslor.

Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responsen R)?
2. Varför görs det? Med andra ord: vilka förstärkningar finns? (Konsekvensen K)?
3. I vilket situation görs det (Startstimulit BS som trigger känslan BR/S<sup>-</sup>)? Ange BR/S<sup>-</sup> som sympaticus + tanke/tankar som personen kan tänkas ha.

Notera att det i vissa uppgifter kan finnas flera S, R och K.

### Exempel

(s. 76)

När Fredrik skulle göra debut i A-laget var han mycket nervös. Han gjorde en rad säkerhetsbeteenden för att det skulle gå bra. Han tränade extra mycket, han åt "rätt mat" och tejpade sina fötter på visst sätt. Allt detta gjorde han för att inte misslyckas, och han lyckades till en del bemästra sin obehagliga nervositet med hjälp av beteendena.

BS — trigger — BR/S<sup>-</sup> — gör att — R — för att/leder till — ~~K<sup>-</sup>~~

A-lagsdebut	Sympaticus/ "Jag får inte misslyckas"	Tränar extra mycket Äter "rätt" mat Tejpar fötter	Lindrad prestations- ångest
-------------	--	---	--------------------------------

**6.21** Tränaren ber simhopparen Simon att visa det nya hoppet som han har lärt sig. Men eftersom Simon slagit sig när han tidigare hoppat, så vill han inte det. Simon säger då att han har ont i huvudet och får gå och sätta sig, vilket känns skönt för stunden.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

**6.22** (s. 24) Det är dags för förlängning i EM-finalen. Tina känner sig panikslagen och rädd inför avgörandet och vill inte spela. Hon säger till tränaren att hon har ont i baklåret och inte kan spela. Hon slipper och byts ut, vilket känns skönt då hon slipper spela.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

**6.23** (s. 27) Lotta är boxare och har alltid haft som dröm att kvala in till ett OS. Under hela hennes karriär har det varit ett stimulerande mål som alltid varit förknippat med glädje och som gjort träningen rolig och sporrande. Nu har dock dessa positiva faktorer försvunnit och hon vet att detta är sista chansen för henne att kvala in till ett OS. Att inte komma till OS skulle vara ett misslyckande för henne och hon skulle inte vara nöjd med sin karriär om hon inte fick kröna den med ett OS-deltagande. Blotta tanken på detta väcker stark ångest. Därför tränar hon extra för att inte riskera att missa OS.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

**6.24** Innebandyspelaren Isabell vill inte göra bort sig på matcher. Hon har tidigare gjort misstag i passningsspelet, vilket ledde till att motståndarna gjorde mål, samt att hennes medspelare visade missnöje. När hon nu får bollen får hon kraftig sympaticusreaktion och tankar som "jag får inte missa". För att undvika detta slår Isabell bara korta passningar när hon får bollen, då är risken mindre att misslyckas.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

**6.25** Pontus vill gärna inte vara i omklädningsrummet innan träningen eftersom han där blir retad av några andra i laget. När han blir det så blir han ledsen och mår dåligt. Bara tanken på att bli retad ger ångest och därför kommer han så sent inpå träningen som han kan för att minimera tiden i omklädningsrummet. Detta gör att han slipper att må dåligt.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

**6.26**

(s. 82)

Bengt tänker på nästa veckas tävling i friidrott och sitt 100-meterslopp. Tankarna ger honom sympaticuspåslag, vilket gör honom orolig och lite illamående. Han har tankar på att det inte ska gå som han vill och att han kommer att göra bort sig; känslan blir nervositet. För att hantera detta så försöker han lugna sig med tröstande tankar och genom att ringa och prata med sin tränare för att få stöd, vilket minskar oroskänslan.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

**6.27**

Carina tittar på sin dotter när hon spelar match i tennis. Carina är alltid väldigt nervös när hennes dotter tävlar, men under denna match är det näst intill olidligt, eftersom det är final och hon vet att hennes dotter skulle bli förkrossad om hon förlorade. Nervositeten gör att det är svårt att sitta stilla och när motståndarens boll döms in när det var tydligt att den gick ut, så ställer sig Carina upp och skriker på domaren. Även om det inte var så bra, så släppte det lite på nervositeten tyckte Carina.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

**6.28**

(s. 86)

Damir siktar mot nästa VM som är över ett år bort i tiden. Han har dominerat alla tävlingar den senaste tiden och alla förväntar sig bra prestationer av honom; han är en klar favorit att vinna VM! Nu har bara tanken på VM börjat leda till kraftigt sympaticuspåslag och tankar om att "jag får inte göra bort mig" och "ett misslyckande vore katastrof". För att detta inte ska hända så lägger Damir in extra träningspass, förändrar sin kostplanering och filar på utrustningen. Detta känns ok för stunden tycker Damir.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

**6.29**

Henrik spelar fotboll. För två år sedan skadade han korsbandet i en närkamp och var borta från spel i nio månader för rehabilitering. Nu är han livrädd för att bli skadad igen. Även om han nu kan spela matcher, ger han inte allt på grund av rädslan för att bli skadad. När han får en passning och ser att en motståndare närmar sig med hög fart får han starkt sympaticuspåslag med tankar om att skada sig igen. Han passar då bort bollen och genast känns det lugnare för stunden.

BS — *triggar* — BR/S — *gör att* — R — *för att/leder till* — ~~K~~

### 6.30

Skidlöparen Stefan sparar sig ofta under tävlingslopp. Han tar extra lugnt i backar och på spurtsträckan. Dessutom är han försiktig att inte "bränna ut sig" tidigt i loppet. Dessa situationer leder automatiskt till ångest eftersom han kräcks av trötthet när han drog på sig oväntat mycket mjölksyra på en tävling för några veckor sedan.

BS — triggas — BR/S — gör att — R — för att/leder till — K

Med hjälp av beteendeanalysen får vi ökad *förståelse* för de beteenden som utförs. Som tränare, idrottare och förälder innebär beteendeanalysen också ett verktyg. Ett verktyg som hjälper till att finna vilka *åtgärder* som bör användas för att, vid behov, förändra ett beteende. Hela boken genomsyras av vilka åtgärder som behövs för att beteenden ska förändras, för att de ska förekomma mer eller mindre. På sidan 101 – 105 kan du läsa om hur dessa principer kan användas stegvis. Du kan dock redan nu reflektera kring hur du kan använda analysen av Stefans beteende ovan för att föreslå åtgärder.

Hur skulle, utifrån analysen, Stefans beteende kunna påverkas i önskad riktning? Eftersom han upplever ångest är det viktigt att du inte bara fokuserar på beteendet (R), utan även funderar kring situationerna (BS) och hur han ska förhålla sig till ångesten (BR/S). Läs mer om detta på sidorna 93 – 97.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 6.31

Calle har nyss vunnit en golftävling och då är det brukligt att man håller ett tacktal. Calle avskyr att stå i fokus för andras blickar. Precis innan det är dags så känner han att hjärtat bankar i bröstet på honom och han vill bara därifrån. Han förstår dock att han inte kan sticka, så han går upp och tar emot priset och håller talet så kort han kan. Det hela är över på tio sekunder och när han går av podiet känns det mycket bättre.

BS — triggas — BR/S — gör att — R — för att/leder till — K

Med hjälp av beteendeanalysen får vi ökad *förståelse* för de beteenden som utförs. Som tränare, idrottare och förälder innebär beteendeanalysen också

ett verktyg. Ett verktyg som hjälper till att finna vilka *åtgärder* som bör användas för att, vid behov, förändra ett beteende. Hela boken genomsyras av vilka åtgärder som behövs för att beteenden ska förändras, för att de ska förekomma mer eller mindre. På sidan 104 – 108 kan du läsa om hur dessa principer kan användas stegvis. Du kan dock redan nu reflektera kring hur du kan använda analysen av Calles beteende ovan för att föreslå åtgärder.

Hur skulle, utifrån analysen, Calles beteende kunna påverkas i önskad riktning? Eftersom han upplever ångest är det viktigt att du inte bara fokuserar på beteendet (R), utan även funderar kring situationerna (BS) och hur han ska förhålla sig till ångesten (BR/S). Läs mer om detta på sidorna 93 – 98.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Generalisering

*Om idrottare under längre tid använder säkerhetsbeteenden för att undvika obehag finns det risk att rädslan/ångesten sprider sig (generalisering; se sid 87). I nedanstående fall beskrivs hur ångest/rädsla generaliseras så att fler situationer blir till betingade stimuli (BS som automatiskt triggar sympaticusreaktion).*

*a) Ringa in eller stryk under alla de BS som du hittar i fallen.*

*b) Kom på ett par egna exempel på tänkbara BS.*

### Exempel

(s. 87)

En konståkare tränar på ett hopp, en Lutz. Varje gång hon provar hoppet ramlar hon och slår sig. Hon blir rädd och upplever smärta och obehag. Nästa gång hon ska träna Lutz så kommer obehagskänslan (sympaticus) automatiskt. På grund av detta obehag, så börjar hon att avstå att utföra Lutz på träningar. Detta gör att hon slipper obehaget för stunden. Dessutom har även andra liknande hopp, ishallar och till och med att bara tänka "Lutz" börjar ge henne sympaticus och obehag. Detta gör att hon har stått över träningar och tävlingar eftersom hon får starkt sympaticuspåslag även om hon avstår Lutz. Hon tycker att det är skönt att vara hemma så hon inte känner av obehaget.

b) Egna exempel:

**6.32**

(s. 88)

En kvinnlig ryttare tävlar i hoppning. Att hoppa över hinder har hittills bara känts spännande och kul. Under en tävling fastnar hästen på hindret och ryttaren kastas av och skadar sig. Händelsen ger smärta och rädsla (sympaticus) och hon tvingas bryta tävlingen (att avbryta fungerar som en ofrivillig flykt). Att hoppa har nu förknippats med automatiskt sympaticuspåslag och negativa tankar såsom "jag får inte ramla!". Detta gör att hon inte försöker på de svåraste hindren, utan bara hoppar på de hopp hon vet att hon klarar av. Efter en tid har rädslan generaliserats så att bara tanken på att hoppa (och ramla!) drar igång samma rädsla. När det närmar sig träning och när hon känner detta, så avstår hon gärna träning. Hon tycker att det är kul att rida, men hon vill hellre må bra nu än att riskera att ramla.

b) Egna exempel:

**6.33**

(s. 88)

Golfspelaren på tee har kraftig ångest inför slaget. Han vidtar det ena säkerhetsbeteendet efter det andra. Han väljer klubba och ändrar sig, han funderar (äftar) hur han ska stå, slå och hur hårt, han mättar länge med starkt sympaticuspåslag i kroppen. Han lämnar inte något åt slumpen och är långt från att "chansa". Att göra allt detta gör att ångesten dämpas tillfälligt. Nu leder även andra slag till automatisk ångest; till exempel utmanande puttar. Detta har innan varit spelarens styrka och han har tidigare gått fram och bestämt slagit till bollen. Nu läser han greenens lutning mer än vad som behövs och står och väntar på "den rätta känslan" innan slaget. Allt för att inte misslyckas.

b) Egna exempel:

**6.34**

(s. 88)

En fotbollsspelare får höra glåpord från publiken, när han spelar längs en viss läktare på hemmaplan. Han får en obehaglig känsla i kroppen och en mängd negativa tankar kommer. Han väljer därför att inte göra sig spelbar när han är nära den läktaren, för att undvika att eventuella misstag ska synas. Då känns det ok för stunden. Rädslan har nu även generaliserats till träningar, där han ibland får höra kritik från sina lagkamrater. Det har alltid förekommit, men numer drar det igång stark sympaticus. Han gör nu en mängd saker för att inte få kritik från sina lagkamrater som exempelvis att välja att "spela gris" med några som är snälla innan träningarna, passa överdrivet enkelt (till exempel att passa tillbaka till målvakt istället för att slå en crossboll) och att hellre passa än skjuta även om han har bra läge. Han vet att han visserligen inte utvecklas, men han får i alla fall inte kritik och det känns bra.

b) Egna exempel:

*Säkerhetsbeteende eller inte?*

*Här följer ett antal uppgifter där det visas att ett och samma beteende kan vara säkerhetsbeteende i en situation, men inte i en annan. Ringa in*

*det alternativ, a) eller b), där beteendet är ett säkerhetsbeteende (läs mer på sid 74).*

**Exempel**

a) På flyget till träningslägret tar Petronella upp en bok och börjar läsa i den. Hon har länge sett fram mot att få tid till just denna intressanta bok.

b) På flyget till träningslägret tar Petronella upp en bok och börjar läsa i den. Hon är vansinnigt flygrädd och hjärtat bultar hårt och hon har tankar om att något ska hända planet. När hon läser kommer hon på andra tankar och ångesten släpper något.

**6.35**

a) Per lyssnar på musik inför matchen. Han gör det för att han tycker om musik.

b) Per lyssnar på musik inför matchen. Han gör det för att lugna sig när han är väldigt nervös så han kan prestera optimalt.

**6.36**

a) Dennis ringer hem till sina föräldrar. Han gör det när han är nervös dagen innan tävling. Då kommer han på andra tankar för en stund.

b) Dennis ringer hem till sina föräldrar. Han ringer för att berätta att det är tävling i morgon.

**6.37**

a) Lotta har samma rutin inför tävling: hon värmer upp på ett visst sätt och hon gör i ordning utrustningen enligt ett visst schema. Det gör hon för att förbereda sig på bästa sätt så att hon kan få ut det hon kan när det är dags.

b) Lotta har samma rutin inför tävling: hon värmer upp på ett visst sätt och hon gör i ordning utrustningen enligt ett visst schema. Hon känner att hon måste göra detta annars tror hon att det kommer att gå dåligt. Dessutom känns det mycket lugnare.

**6.38**

a) Tina är tränare för ett lag och går igenom taktiken noggrant kvällen innan. Hon har rätt bra koll på upplägget, men hon vill inte lämna något åt slumpen – hon vill verkligen inte förlora! Dessutom vet inte vad hon annars ska göra; hon är för nervös för att bara kolla på TV.

b) Tina är tränare för ett lag och går igenom taktiken noggrant kvällen innan. Hon vill tänka över ett par saker som hon inte riktigt hunnit tänka på under veckan.

- 6.39** a) Det är finaldag på golftävlingen och normalt sett bör man slå ut med driver på hål 7. Sofia slår dock ut med en träfemma, som går betydligt kortare. Hon gör det eftersom hon är livrädd för att slå snett med en klubba som hon känner att hon inte behärskar. En miss på detta hål skulle innebära en "katastrof" för henne.
- b) Det är finaldag på golftävlingen och normalt sett bör man slå ut med driver på hål 7. Sofia slår dock ut med en träfemma, som går betydligt kortare. Hon gör det eftersom det blåser kraftig medvind och spelar hon med sin driver så sätter hon ett stort vattenhinder i spel. Sofia tycker att hon gör ett klokt beslut, sett till förutsättningarna.
- 6.40** a) Kenneth är pappa till en kille som tävlar i simning. När sonen värmer upp så brukar han gå omkring och prata med andra föräldrar i hallen. Kenneth är så nervös inför sonens tävling så att han måste röra på sig; det är jobbigt att bara sitta stilla och inget att göra.
- b) Kenneth är pappa till en kille som tävlar i simning. När sonen värmer upp så brukar han gå omkring och prata med andra föräldrar i hallen. Kenneth tycker att det är trevligt med det sociala kring tävlingarna.
- 6.41** a) Domaren gör vissa utvalda rörlighetsövningar inför matchen som han ska döma. Han gör det för att han vet att de övningarna är bra för hans stela muskler.
- b) Domaren gör vissa utvalda rörlighetsövningar inför matchen som han ska döma. Han gör det för att han dömde sin bästa match när han gjorde de övningarna tidigare och nu vågar han inte avvika från denna rutin.
- 6.42** a) Discgolfspelaren Dolores sjunger på en sång mellan kasten. Hon älskar musik och går ofta och sjunger för sig själv.
- b) Discgolfspelaren Dolores sjunger på en sång mellan kasten. När hon gör det så blockerar hon ut negativa tankar, vilket gör att hon håller nervositeten i schack.
- 6.43** a) Jens ska precis göra säsongdebut. Han tänker att det kommer säkert att gå bra; det brukar ju gå bra för honom. Jens är otroligt nervös och de positiva tankarna gör att nervositeten minskar för en stund.
- b) Jens ska precis göra säsongdebut. Han tänker att det kommer säkert att gå bra; det brukar ju gå bra för honom. Jens är inte direkt nervös utan ser fram emot att det äntligen är dags.

*Det är betydelselöst vad som är orsaken till flykten, undvikandet eller säkerhetsbeteendena (s. 89). I nedanstående uppgifter är inte idrottaren själv som är orsaken till detta.*

*Ringa in det alternativ, a) eller b), där säkerhetsbeteendet är påtvingat.*



- 6.44**
- a) Inför bordtennismatchen ger tränaren instruktioner till Hassan att använda en säker serve under de första bollarna. Eftersom Hassan är nervös och rädd för att för att förlora så blir han lugnad av tränarens instruktion.
- b) Inför bordtennismatchen ger tränaren instruktioner till Hassan att använda en säker serve under de första bollarna. Med tanke på motståndet tycker Hassan att det låter klokt.
- 6.45**
- a) Alice blir utbytt med 15 minuter kvar av matchen. Alice blir besviken eftersom hon vill spela hela matchen. Fotboll är det roligaste Alice vet.
- b) Alice blir utbytt med 15 minuter kvar av matchen. Hon tycker att det är skönt eftersom hon inte vill göra bort sig under slutet av matchen.

## Hemuppgifter

### HU21

Idrottare

#### ”Stegvis exponering”

- Läs om exponering på sidan 96.
- Välj något beteende som du gör för lite av på grund av oro eller rädsla för att misslyckas (negativ förstärkning). Förslagsvis kan beteendet handla om mod, att chansa, att våga, offensivt spel eller liknande.
- Fundera på när det är som mest jobbigt att göra det valda beteendet. Gör en rangordning/hierarki över de situationer där du använder beteendet för lite. Fyll i tabellen:

<b>Exempel - Tennis</b>	<b>Eget exempel:</b>
Beteende: slå långa slag (nära baslinjen)	Beteende:
<i>Värst</i> Match: final Match: nära ett avgörande Match: i början av matchen Träning – matchspel Träning – teknikträning ensam med tränare/kamrat som tittar Träning – teknikträning ensam <i>Lättast</i>	

- Din uppgift blir sedan att stegvis beta av listan nerifrån och upp och prova att göra det önskade beteendet i mer och mer utmanade situationer.

- Du kan prova att komplettera exponeringen i verkligheten med exponering i tankarna, så kallad beteenderepetition (s. 93).

## HU22

Tränare  
Föräldrar

Notera under den kommande veckan om du kan observera några beteenden som dina idrottare/ditt barn gör och som du misstänker kan ha funktionen av ett säkerhetsbeteende. Skriv ner dessa beteenden samt vad det är som gör att du tror det.

---



---



---



---

*Kommentar: Om du misstänker att idrottaren använder säkerhetsbeteende, be honom eller henne att läsa det avsnitt i boken som handlar om detta (till exempel om lille Albert på sidan 74, rutan på sidan 87 eller något tillämpat exempel på sidan 109 och framåt). Diskutera sedan detta med idrottaren och var beredd på att svara på frågor.*

## 7. ATT ARBETA METODISKT/TILLÄMPADE EXEMPEL

(S. 104-163)

## HU23

Idrottare  
Tränare  
Föräldrar

### *Gör dina egna beteendeanalyser*

I avsnittet "Att arbeta metodiskt" beskrivs tillämpad beteendeanalys och dess steg. Välj ut ett eget "fall" som du vill analysera. Följ instruktionerna i avsnittet när du gör varje del. Se gärna i de tillämpade exemplen för hur du kan resonera.

### 1. Topografisk analys

a) Vad finns det för etablerande omständigheter (se sidorna 40-45)?

b) Vilka överskott och underskott uppvisar personen i situationen?

	Överskott	Underskott
Motoriska beteenden		

*Kognitiva beteenden (tankar)		
*Autonoma beteenden (sympaticus, känslor)		

\* Om det är relevant för analysen

## 2. Registrering av beteenden

Välj ut relevanta beteenden från den topografiska analysen och börja registrera. Här kan du skriva ner planen för detta:

Vilka beteenden ska mätas/räknas/registreras?	Hur ska dessa mätas/räknas/registreras?

## 3. Gör beteendeanalys

Välj ut relevanta beteenden från den topografiska analysen (bör vara samma som du ska registrera) och gör funktionella analyser på de beteenden som är relevanta för ditt fall. Utgå från formeln S-R-K (operant analys), men använd BS-BR/S-R-K (respondent analys där känsla BR/S är med) vid behov. Se sammanfattningar på sidorna 59-60 och 99-100.

Börja med att sätta det valda beteendet under R och fortsätt därefter "detektivarbetet" med att hitta ett eller flera startstimuli (S) respektive förstärkande konsekvenser (K).

---



---



---



---



---

## 4. Söka och välj åtgärder

Vad behöver göras för att påverka beteendet/beteendena utifrån dina analyser? Hur kan du minska överskotten och/eller öka underskotten? Vad

kan du informera personen om (för att etablera nya omständigheter)? Behöver du ta bort eller tillföra förstärkningar?

---

---

---

---

---

### **5 - 7. Genomför åtgärderna**

Prova nu de åtgärder du föreslagit i punkt 4. Fortsätt att mäta, räkna och registrera beteenden för att se om problemet utvecklas åt rätt håll. Om det inte gör det: upprepa punkterna 2 - 5 tills du fått önskvärd beteendeförändring.

# BOKEN SOM UTBILDNINGSMATERIAL I FÖRENINGEN

Förutom att du som enskild idrottare/tränare/förälder kan ha nytta av boken och arbetsmaterialet, fungerar detta utmärkt för utbildning i grupp. Att gå från teori till mer tillämpade diskussioner är mycket givande. Dessutom skapas förutsättningar för en samsyn kring olika frågor som rör ledarskap, motivation, nervositet och liknande. Denna samsyn baseras då inte bara på "tyckande" utan på teori, vilket ökar sannolikheten för goda insatser i föreningarna.

Detta avsnitt består av tre delar: övningar att göra i grupp, förslag på hur man skulle kunna strukturera utbildning i laget/gruppen/föreningen och frågor att diskutera utifrån ett föreningsperspektiv (som exempelvis kan fungera som underlag för policyarbete).

## Gruppövningar

### Ö1

Vikten av beteendefokus (s. 11)

Ett sätt att hjälpa idrottare eller ledare med att uttrycka sig i konkreta beteendetermer är att be dem *visa* ett beteende. En tennisspelare som exempelvis pratar om att hon ska "fokusera på servern" inför en match visar kanske hur hon ska kasta bollen högt så hon hinner med resten av rörelsen. En volleybollspelare som säger att han ska vara en "ledare på planen" får kanske svårt att visa hur man är en ledare, men måste reflektera över vad en ledare gör och betonar kanske kommunikation. Om diskussionen sedan fortsätter med vad som ska sägas, exempelvis uppmuntrande ord och/eller instruktioner, till vem och när så är man snart nere på specifika beteenden som går att följa upp.

En övning som med fördel kan göras tillsammans på en ledarträff, en lagträff eller liknande är att deltagarna går ihop tre och tre. Tillsammans spelar man ett rollspel, där en är idrottare, en är tränare och en är observatör. Situationen är till exempel ett utvecklingssamtal inför säsongen eller ett samtal inför en tävling/match. "Tränaren" frågar spelaren vad han/hon vill utveckla under säsongen eller göra på matchen. "Spelaren" svarar gärna lite övergripande, svävande och "flummigt" och tränarens uppgift är nu att be idrottaren att visa hur och ställer följdfrågor på det som visas tills ett specifikt beteende har framkommit. Observatören noterar hur samtalet går och kommer med reflektioner efter avslutat rollspel.

Situation (vem, när, var?)	Vad sa idrottaren till en början	Vad blev utfallet efter samtalet (vilket konkret beteende kom ni fram till?)

## Ö2

Positiv  
förstärkning  
(s. 16 – 23)

Denna övning påminner mycket om den klassiska leken "gömma nyckeln".

- Låt två personer lämna rummet.
- Göm därefter en nyckel eller ett motsvarande objekt.
- Be den första personen komma in och leta efter nyckeln under fullständig tystnad.
- Efter att nyckeln är upphittad, eller när det gått för lång tid, så ber ni den andra personen komma in i rummet.
- Instruera den andra personen genom att förklara att han eller hon kommer få en positiv förstärkning i form av handklapp (eller likande) när han eller hon närmar sig nyckeln.
- Fortsätt till nyckeln är upphittad.

Att samtala kring efter övningen:

- Vem hittade på kortaste tiden? Varför blev det en skillnad?
- Hur uppfattade "letarna" övningen?
- Hur presterade "letarna"? Vem betedde sig mest?
- Vem hade roligast?
- Hur kan övningen relateras till idrotten?
- Vilka lärdomar drar ni av övningen?

## Ö3

Utsläckning  
(s. 50-)

Gå ihop 3 och 3. En person är idrottare, en är tränare eller förälder och den tredje observerar. Tränaren/föräldern ger positiva förstärkare i samtalet. Till exempel ögonkontakt, nickningar, säger "mm hmm" när klienten pratar om sitt valda ämne (välj fritt vad ni pratar om). Detta ska pågå i två minuter. Efter två minuter ska tränaren/föräldern inte ge någon positiv förstärkning. Tvärtom ska man titta bort, sitta tyst, och till och med vrida sig bort från idrottaren. Observatören för anteckningar över hur idrottarens prat påverkas när förstärkningarna upphör och även hur mycket idrottaren pratar om annat. Låt alla i gruppen prova på samtliga roller.

Vilka tankar får du av denna övning i förhållande till ditt idrottande/ledarskap?

## Ö4

Positiv  
förstärkning/  
Shaping  
(s. 64 – 66)

- Låt en person lämna rummet.
- Övriga i gruppen bestämmer ett beteende som personen ska utföra när han eller hon kommer tillbaka in i rummet. Exempel på beteenden kan vara att skriva något på en tavla, att snurra runt eller att sätta sig på en viss plats.
- Utse en person i gruppen som ska ge positiv förstärkning i form av ett ljud, handklapp eller liknande. Personen ska självklart ge positiv förstärkning så fort ett beteende genomförs som är ett steg mot det slutliga beteende ni vill se. Om ni vill få personen att snurra runt ska alltså en positiv förstärkning delas ut direkt när personen rör sig lite åt något håll.
- Ta in personen i rummet och berätta att han eller hon ska börja bete sig (röra på sig) och att han eller hon ska tänka sig att det ljud eller

handklapp som "X" gör är en positiv förstärkning och betyder "rätt" eller "bra" (tänk en djurskötare som kastar mat/godis till djuret vid önskat beteende).

Timing är viktig för den som ska ge den positiva förstärkningen eftersom den positiva förstärkningen bör ske omedelbart i anslutning till beteendet. Max 0,5 sekund efter. Det är vad personen gör exakt när han eller hon får den positiva förstärkningen som kommer att upprepas (förstärkas).

- Genomför övningen och se om ni kan få personen att utföra det önskvärda beteendet.

Att samtala kring efter övningen:

- Hur uppfattade "genomförarna" övningen?
- Hur uppfattade övriga övningen?
- Hur kan övningen relateras till idrotten?
- Vilka lärdomar kan man dra av övningen?

## Ö5

Sympaticus/  
Habituering  
(s. 72 – 74)  
(s. 96 bilden)

Två exempel på övningar man kan göra för att framkalla sympaticus är:

- a) Dela in deltagarna två och två och låt dem stirra varandra i ögonen i 60 – 90 sekunder. Uppmana dem att göra detta utan att prata, skratta eller att göra andra miner. Du kan bygga på övningen genom att de får göra det en gång till med samma person och/eller byta person (Syfte: att notera att det blir lättare och lättare – habituering).
- b) Säga att en i gruppen ska få sjunga en sång inför de andra och att du ska välja ut den som ska göra det. Deltagarna ska blunda medan du ska gå runt i lokalen och lägga handen på axeln på den utvalda personen. Du utser dock inte någon, utan avbryter övningen efter en stund.

Frågor att diskutera efter övningarna:

- Vilka kroppsliga reaktioner noterade du?
- Vilka tankar noterade du?
- Vilka tankar och beteenden användes för att hantera situationen?
- Vid "stirra i ögonen"-övningen – upplevde några habituering? (att det obekväma efter ett tag sjönk undan?)

## Ö6

Tillämpade case  
(s. 109 – 163)

En bra diskussionsövning att göra i grupp (till exempel med idrottare eller tränare) är att deltagarna delas upp i mindre grupper (2-4 personer) och får välja/blir tilldelade ett av fallen i de tillämpade exemplen i boken. Uppgiften är att de ska läsa respektive fall och analysen och diskutera tillsammans. De kan antingen bara läsa casebeskrivningen eller både beskrivning och analys.

Förslag på frågor är (enbart casebeskrivningen):

- Känner du igen dig i caset? I vad?

- Vad skulle idrottaren själv kunna göra för att hantera situationen?
- Vad skulle idrottaren behöva för stöd, av till exempel tränare, för att hantera situationen?

Förslag på frågor är (casebeskrivningen och analys):

- Känner du igen dig i caset? I vad?
- Förstår du de olika analyserna som görs? Om något är oklart, försök att tillsammans reda ut dessa oklarheter.
- Är de olika stegen i åtgärdsplanen logisk? Om något är oklart, försök att tillsammans rätta ut dessa oklarheter.

## *Förslag på upplägg – lärgruppsformat*

Nedan ges ett antal förslag och teman på hur man skulle kunna strukturera utbildningar i laget/gruppen/föreningen. Utbildningarna kan genomföras alltifrån några veckor till månader och även över flera säsonger. Alla förslag baseras på så kallat lärgruppsformat, det vill säga att alla deltagarna har ett exemplar av boken och häftet. Till varje träff har deltagarna förberett sig genom att ha läst ett specifikt avsnitt i boken och gjort vissa uppgifter. På träffen diskuteras utvalda frågor/hemuppgifter och eventuellt så genomförs en övning. En person utses som ledare för gruppen och ansvarar för att planera och genomföra utbildningen. Det kan vara en tränare, men eftersom ledaren inte behöver ha förkunskaper kan det även vara en förälder eller administrativ personal i föreningen.

Alla teman är förslag och du som kursledare kan skraddarsy upplägget för en specifik målgrupp. Det är en balans mellan att ha tillräckligt med tid att diskutera och att inte ha för långa pass, så att det praktiskt blir svårt att hinna. Vi rekommenderar att varje träff är 90 min så att det finns tid till diskussion och uppföljningar av hemuppgifter. Bedömer du, som ska hålla i utbildningen, att 90 min är för lång tid, kan du dela upp en träff i två delar om 45 minuter alternativt att du väljer bort någon fråga/övning.

Förslag på struktur för en träff:

1. Introduktion: Hälsa alla välkomna. Presentera dagens tema och upplägg. Se till att alla känner till varandra vid (minst) namn och roll i föreningen. 5-10 min.
2. Välj ut diskussionsuppgifter och övningar att jobba med under träffen. Det kan även vara att följa upp hemuppgifter som gjordes sedan förra träffen. Är ni många i gruppen kan man med fördel dela upp sig i mindre grupper om 2-4 och att man sedan samlas i helgrupp för att ventilera vad som sagts i de mindre grupperna. De mindre grupperna kan diskutera samma fråga eller olika frågor. Det kan vara lämpligt att olika frågor diskuteras om det är flera frågor som är intressanta, men där tiden är knapp. Lagom tid är ca 10 min till diskussion i de små grupperna och ca 10-15 min diskussion i helgrupp. Ofta uppstår intressanta diskussioner när alla återsamlas och ett vanligt misstag är att man beräknar för lite tid åt denna del. Du som ledare kan försöka att sammanfatta vad som sagts och någon kan även ta minnesanteckningar (detta uppdrag kan rotera bland deltagarna) för dokumentation.
3. Avsluta med att sammanfatta passet och att informera om nästa tema. Det rekommenderas att du som kursledare har bestämt vilka frågor som ska diskuteras så deltagarna vet vilka frågor som de ska förbereda sig på.



Vi rekommenderar att du tar kontakt med SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt för att få stöd i arbetet med lärgrupper. De kan även hjälpa till med föreläsare för fördjupning inom områden som ni önskar.

Det första förslaget nedan är ett upplägg som rör en utbildning på hela boken. Därefter kommer olika lärgruppsförslag anpassade för alla eller riktade specifikt mot idrottare, tränare eller föräldrar. En föreningsstyrelse kan med fördel också arbeta i lärgrupp med de frågor som passar just den föreningen.

<b>Utbildning utifrån hela boken</b>					
11 träffar å 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen</i> <i>*beroende på målgrupp</i>	<i>Förslag på uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4 HU1	1.5 Välj ut HU för målgruppen	1.1, 1.3, 1.4 Ö1
<b>Träff 2</b>	Motivation/ Förstärkningar	s. 14-28	2.1-2.52*	Välj ut HU för målgruppen	2.1/2.2, 2.12 2.32, 2.37 Ö2 alt Ö4
<b>Träff 3</b>	Förstärkningar fortsättning	s. 28-46	3.1-3.42*	Välj ut HU för målgruppen	3.10, 3.12, 3.17, 3.18
<b>Träff 4</b>	Försvagning	s. 46-55	4.1-4.15* 4.19-4.35*	HU16	4.5, 4.9, 4.12 Ö3
<b>Träff 5</b>	Att bädda för långvarigt idrottande	s. 56-59	4.16-4.18*		4.16
<b>Träff 6</b>	Effektiv inläring	s. 61-70 s. 145-148	5.1-5.12*	Välj ut HU för målgruppen	5.1, 5.4, 5.7, 5.11 Ö4
<b>Träff 7</b>	Känslor	s. 72-85	6.1-6.6 6.18-6.34		6.3, 6.5, 6.6 Ö5
<b>Träff 8</b>	Säkerhetsbeteenden	s. 85-93	6.7-6.14, 6.17 6.35-6.45		6.7, 6.8, 6.10 ev Ö5
<b>Träff 9</b>	Att handskas med och bota betingad ångest	s. 93-101 s.109-114	6.15-6.16	HU21/HU22	6.15 Förberedelser för HU21 Ö6
<b>Träff 10</b>	Att arbeta metodiskt	s.104-108 Val av något case på s. 109-163	Läs och fundera på HU23	HU23	Förberedelser för HU23 Ö6
<b>Träff 11- ...</b>	Fortsättning: uppföljning av HU23/Tillämpade exempel. Val av case från boken eller egna case som diskuteras tillsammans (Ö6)				

<b>Att hantera nervositet och prestationsångest</b> 6 träffar á 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen</i> <i>*beroende på målgrupp</i>	<i>Uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4 HU1 (med koppling till prestationsångest)	1.5	1.1, 1.3, 1.4 Ö1
<b>Träff 2</b>	Motivation/ Förstärkningar	s. 14-28	2.1-2.52*		2.32, 2.36, 2.37 Ö2 alt Ö4
<b>Träff 3</b>	Förstärkningar fortsättning	s. 28-46	3.1-3.42*	HU13	3.10, 3.19, 3.21
<b>Träff 4</b>	Känslor	s. 71-83	6.1-6.6 6.18-6.34		6.3, 6.5, 6.6 Ö5
<b>Träff 5</b>	Säkerhets- beteenden	s. 83-91	6.7-6.14, 6.17 6.35-6.45		6.7, 6.8, 6.10 ev Ö5
<b>Träff 6</b>	Att handskas med och bota betingad ångest	s. 91-99 s.106-111	6.15-6.16	HU21/HU22	6.15, förberedelser för HU21 Ö6

## *Specifikt för idrottare*

<b>Motivation inom idrott</b> 5 träffar á 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen</i> <i>*de som är för idrottare</i>	<i>Uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4 HU1	1.5 HU2	1.1, 1.3, 1.4 HU2 Ö1
<b>Träff 2</b>	Motivation/ förstärkningar	s. 14-28	2.1-2.52*	HU7, HU8	2.1, 2.7, 2.8/2.12, 2.31 Ö2 alt Ö4
<b>Träff 3</b>	Förstärkningar fortsättning	s. 28-46	3.1-3.42*	HU13	3.2, 3.16, 3.17
<b>Träff 4</b>	Försvagning	s. 46-54	4.1-4.15* 4.19-4.35*		4.9, 4.12, 4.15 Ö3

<b>Träff 5</b>	Att bädda för långvarigt idrottande	s. 54-58	4.16-4.18*		4.16
----------------	-------------------------------------	----------	------------	--	------

<b>Beteendeoriktat perspektiv på självförtroende</b> 5 träffar á 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen *de som är för idrottare</i>	<i>Uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4* HU1	HU2	1.1, 1.4 Ö1
<b>Träff 2</b>	Motivation/ förstärkningar	s. 14-28, 40-45	2.1-2.52* 3.29-3.42*	HU7	2.12, 2.32, 2.37, 3.19 Ö2 alt Ö4
<b>Träff 3</b>	Säkerhetsbeteenden	s. 71-99 (särskilt s. 85)	6.1-6.45*	HU21	6.7, 6.8, 6.12, 6.13 Ö5
<b>Träff 4</b>	Tillämpat exempel	Exempel: Cissi (s. 129-132)			Ö6
<b>Träff 5</b>	Eget exempel	101-105	HU23	HU23 (uppföljning)	Förberedelser för HU23 Ö6

*Nedanstående förslag lämpar sig väl för åldersgrupperna 15-19 år. Förutom att genomföra det i sin förening med ett juniorlag eller en träningsgrupp kan det också användas för exempelvis distriktslag, idrottare på läger eller idrottsgymnasieelever.*

<b>Att tänka på (och göra) för att bli så bra som möjligt i min idrott</b> 8 träffar á 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen *de som är för idrottare</i>	<i>Uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4* HU1	HU2	1.1, 1.4 Ö1
<b>Träff 2</b>	Motivation/ Positiv förstärkning 1	s. 14-23	2.1-2.30*	HU7	2.1, 2.7, 2.8 Ö2 alt Ö4

<b>Träff 3</b>	Motivation/ Positiv förstärkning 2	s. 14-23	2.1-2.30*	HU13	2.10, 2.12 Ö2 alt Ö4
<b>Träff 4</b>	Motivation/Negativ förstärkning	s. 24-31	2.31-2.52*		2.31/2.37, 2.36,
<b>Träff 5</b>	Motivation/Övrigt om förstärkning	s. 31-46	3.1-3.42*		3.10, 3.12, 3.13
<b>Träff 6</b>	Utsläckning + Att bädda för långvarigt idrottande	s. 49-58		HU16	4.9, 4.13, 4.16 Ö3
<b>Träff 7</b>	Känslor och hantering av dem 1	s. 71-91	6.1-6.6 6.18-6.34		6.1, 6.2, 6.3 Ö5
<b>Träff 8</b>	Känslor och hantering av dem 2	s. 91-99	6.7-6.17 6.35-6.45	HU21	6.8, 6.13, 6.15, 6.35-6.43

## Specifikt för tränare

<b>Hur kan vi behålla så många som möjligt, så länge som möjligt i laget/gruppen/föreningen?</b> 5 träffar á 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen *de som är för tränare</i>	<i>Uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4 HU1/HU4	1.5 HU3	1.1, 1.2, 1.4 HU4 Ö1
<b>Träff 2</b>	Motivation/ Förstärkningar	s. 14-28	2.1-2.52*	HU9	2.2, 2.10, 2.12, 2.33 Ö2 alt Ö4
<b>Träff 3</b>	Förstärkningar fortsättning	s. 28-46	3.1-3.42*		3.12, 3.16, 3.17
<b>Träff 4</b>	Försvagning	s. 46-54	4.1-4.15* 4.19-4.35*		4.1, 4.5, 4.9, 4.12 Ö3
<b>Träff 5</b>	Att bädda för långvarigt idrottande	s. 54-58	4.16-4.18*		4.16, 4.17

<b>Introduktion till beteendefokuserat ledarskap</b> 3 träffar á 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen</i> <i>*de som är för tränare</i>	<i>Uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4 HU1/HU4	1.5 HU3	1.1, 1.3, 1.4 HU4 Ö1
<b>Träff 2</b>	Positiv förstärkning	s. 14-23, 31-33, 36-39	2.1-2.30* 3.1-3.28*	HU9	2.3, 2.5, 2.8/2.12, 2.10, 3.16 Ö2
<b>Träff 3</b>	Effektiv inläring	s. 60-69 s. 142-145	5.1-5.12*	HU18- HU20	5.1, 5.4, 5.7, 5.12 Ö4

<b>Reflektioner på din roll som tränare</b> 4 träffar á 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen</i> <i>*de som är för tränare</i>	<i>Uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4 HU1/HU4	1.5 HU3	1.2 HU4 Ö1
<b>Träff 2</b>	Motivation/ Förstärkning	s. 14-28	2.1-2.52*	HU9	2.1, 2.5, 2.10, 2.13 Ö2 alt Ö4
<b>Träff 3</b>	Förstärkning fortsättning	s. 28-46	3.1-3.42*		3.2, 3.5, 3.8
<b>Träff 4</b>	Försvagning	s. 46-54	4.1-4.15* 4.19-4.35*		4.5, 4.9, 4.12 Ö3

## Specifikt för föräldrar

<b>Hur kan vi som föräldrar hjälpa våra barn på bästa sätt i deras idrottande?</b> 5 träffar á 45-90 min					
	<i>Tema</i>	<i>Sidor i boken</i>	<i>Uppgifter att göra till träffen *de som är för föräldrar</i>	<i>Uppgifter att göra efter träffen</i>	<i>Förslag på frågor att diskutera samt gruppövning att göra på träffen</i>
<b>Träff 1</b>	Vikten av beteendefokus	s. 09-13	1.1-1.4 HU1/HU6	1.5 HU5	1.1, 1.3, 1.4 HU6 Ö1
<b>Träff 2</b>	Motivation/ Positiv förstärkning	s. 14-28	2.1-2.52*	HU11, HU12	2.2, 2.5, 2.6, 2.12 Ö2 alt Ö4
<b>Träff 3</b>	Förstärkningar fortsättning	s. 28-46	3.1-3.42*	HU15	3.12, 3.17, 3.10, 3.21
<b>Träff 4</b>	Försvagning	s. 46-54	4.1-4.15* 4.19-4.35*		4.9, 4.13, 4.14 Ö3
<b>Träff 5</b>	Att bädda för långvarigt idrottande	s. 54-58	4.16-4.18*		4.16, 4.17

## Föreningsperspektiv

Även om boken är skriven för idrottare, tränare och föräldrar kan man på föreningsnivå få användning för de inlärningspsykologiska principerna som boken behandlar. Ofta är det bra om tränare i olika grupper/lag har ett gemensamt förhållningssätt i många frågor. Dessa frågor kan med fördel diskuteras på tränarträffar och även uttryckas i en föreningspolicy. Nedan ges förslag på frågor att diskutera utifrån ett föreningsperspektiv.

- Vad ska vi inom föreningen ha för gemensam grund när det gäller positiv förstärkning. Finns det generella beteenden vi vill förstärka, som till exempel beteenden som visar på självständighet, fair-play och hjälpsamhet?
- Hur bör föreningens tränare agera på match/tävling? Vilka typer av beteenden kan betonas innan match/tävling? Vad ska förstärkas under match/tävling? Hur följs beteenden upp efter match/tävling?
- Hur kan vi som förening förhålla oss till att barn och ungdomar håller på med andra idrotter samtidigt?
- Hur kan föreningen arbeta för ett klimat som domineras av positiv förstärkning (till skillnad mot negativ förstärkning)?
- Hur kan föreningens tränare agera när de märker att en idrottare "tappat sugen"? (Se utsläckning, s. 50-54).
- Hur kan vi som förening se till att idrottare får stöd i sina olika karriärövergångar, till exempel från flera idrotter till en idrott, början på idrottsgymnasium (med ökad träningsdos som följd), från junior till senior, från aktiv till avslutande av karriär?

- Hur kan vi som förening arbeta för att tävling/match inte ska förknippas med något som är obehagligt, utan snarare tvärtom med något som är förknippat med glädje och utveckling?
- Vilka riktlinjer bör vi som förening ha när vi misstänker att en idrottare tränar enbart på grund av negativ förstärkning?
- Hur agerar vi för att förebygga prestationsångest hos våra unga idrottare? Hur agerar vi när vi misstänker att en idrottare har prestationsångest i samband med sitt idrottande?
- Vilka beteenden är önskvärda hos föräldrar till idrottare i vår förening? Finns det beteenden som inte är acceptabla under träning/tävling/match?

Tänk på att i er föreningspolicy uttrycka er i beteendetermer så att ni lättare kan följa upp och förstärka de beteenden ni vill se mer av i er förening. Vår erfarenhet säger oss att en föreningspolicy idag mestadels har funktionen av ett startstimulus, men att man glömmer konsekvenserna det vill säga förstärkningarna. Planera därför för hur er förening kan arbeta med konsekvenser, helst positiv förstärkning, för att öka chansen att er policy efterlevs (s 57 ff).

Copyright Psykologinsats 2023

Olle Wadström  
Platensgatan 24  
582 20 Linköping  
Mobiltel: 0708-616161  
Hemsida: [www.psykologinsats.se](http://www.psykologinsats.se)  
E-post: [bokbestallning@psykologinsats.se](mailto:bokbestallning@psykologinsats.se)

Layout och illustrationer: Lars-Åke Pettersson  
Foto: Ingimage

Kan laddas ner gratis på [www.psykologinsats.se](http://www.psykologinsats.se)

