

## 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.

<b>Exempel</b>	Urban tävlar i simning. När startskottet går dyker han i vattnet för att simma tävlingen.			
S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
		Kollar i banguiden		

Facit:

S = Ska gå till nästa tee

K = Veta vart hon ska gå

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

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
		Servar		

Facit:

S = Kastar upp bollen

K = Få in den i serverutan

**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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
		Passar		

Facit:

S = Bollen vid fötterna + Linus står i en bättre position

K = Linus ska få bollen

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

<b>Exempel</b>	Johanna spelar innebandy. När hon springer i djupled <u>får hon då och då bollen.</u>
----------------	---

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

Facit: Slog personligt rekord

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

Facit: Uppmuntrande ord från mamma och pappa

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

Facit: Förbereda sig för match

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

Facit: Lagkamraterna skrattar

Gör beteendeanalys på nedanstående fall. Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responsen R)?

2. Varför görs det (Konsekvensen K<sup>+</sup>)?

3. När görs det (Startstimulit S)?

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

**Exempel** (s. 16 - 20) 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

2.22 (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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Tränaren tittar		Simon hoppar sitt simhopp		Tränare säger att Simon sträckte på vristerna på ett utmärkt sätt

**2.23**  
(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 fikat efter träningen tänker Jens ”vad kul att jag hoppade längst idag. Roligt att vinna”.

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Träning		Hoppar längdhopp		Vinna

**2.24**  
(s. 17) Magnus hoppade också 4 m och 20 cm på träningen. På fikat efter träningen tänker Magnus ”vad roligt att vara här med alla kompisar och trevliga ledare, dessutom är det alltid gott med fika”.

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Träning		Hoppar längdhopp		Träffa kompisar/ledare Fika

**2.25** 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Tränaren säger att hon ska spela det spel hon tränat på		Spelar ”sitt spel”		Får beröm av tränaren

**2.26** 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Idrottare har svårt med teknisk detalj		Tränare tipsar		Nöjd med att kunna hjälpa till

2.27 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Cornelia är tränare		Henrik tränar		Höra positiva kommentarer av Cornelia

2.28 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 Emma tycker bara att det är roligt att provocera tränaren. Dessutom får hon status i gruppen.  
*Gör analys på Nadjas beteende:*

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Tränare säger att Nadja ska hålla i bollen		Studsar bollen		Roligt (att provocera) Får status

2.29 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Fint väder + Känner sig ledig		Joggar		Pigg Energifylld Skön känsla

2.30 (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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Sprintlopp		Springer		Vinna Bli påhejad Bli beundrad

2.31 (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>
	Vill kicka boll med pappa	Tar fram bollen		Får ut pappa på gräsmattan Får pappas intresse och engagemang

Gör analys på Pappans beteende:

S	gör att	R	för att/leder till	K <sup>+</sup>
	Ola tar fram bollen	Kickar boll med Ola		Det är roligt

## 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	K <sup>-</sup>
	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

2.42 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	☒
Inför träning				Lindra oro för stunden

Facit: (Exempel) Skylla på skada, Ringer och säga att hon är sjuk, Kämpa hårdast av alla, Tänka positivt, Planera, Distrahera sig

2.43 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	☒
Serve				Undviker att missa servern

Facit: (Exempel) Väntar in "rätta känslan", Andas djupt, Tänka positivt, Kastar upp bollen på ett säkert sätt, Siktar mitt i serverutan, Slår löst

2.44 Det är final i en stor handbollsturnering och det är lika med 15 minuter kvar. Hanna vill så gärna att sitt 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	☒
a) med boll				Slipper göra bort sig

b) utan boll

Facit: (Exempel)

a) Passa enkelt, Passa direkt bort bollen, Inte ta skott b) Inte springa max i kontringsspelet, Springa i passningskugga, Be att få byta ut sig, Fejka skada

Gör beteendeanalyser på nedanstående fall. Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responsen R)?
2. Varför görs det (Konsekvensen K)?
3. När görs det (Startstimulit S)?

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

<b>Exempel</b> (s. 25)	Mehmets lag tilldöms straff. Mehmet 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. Mehmet 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
		Rädd för att missa straff	Avstår från att lägga straff		Blir lättad då hon slipper riskera att missa straff

- 2.45** 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Spelet går från sida till sida		Håller igen Springer inte för fullt		Inte få ont

- 2.46** 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Mycket att göra		Löper		Slippa arbetsuppgifter

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

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Ser spelare bli tacklad		Blåser inte		Undvika skrik från klacken

- 2.48 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Hinder på höger sida		Väljer järnklubba		Minska risken att slå till höger

- 2.49 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Läge att utmana		Skottfinter		Slippa misslyckas med en överstegsfint

- 2.50 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Match		Passiv och avvaktande		Slippa att bli kastad

- 2.51 Kenny har ont i 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Match + Ont i knät + Vill inte tappa plats + Blir erbjuden smärtstillande		Tar smärtstillande		Slipper smärta

- 2.52 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
a)	En lagkamrat har bollen	Ställer sig i passningsskugga Springer ut på kanten		Undviker att misslyckas och att skada sig
b)	David har bollen	Passar bort bollen snabbt		

### 2.53

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 inte höra klagomål.

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
	Skottläge	Passar		Undvika klagomål

## 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.

<b>Exempel</b>	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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>
	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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Fritid		Tränar extra		
				K <sup>-</sup>

Facit (exempel):

K<sup>+</sup>: Kul med träning, Känner sig förberedd inför match, Socialt, Får beröm, Hålla kroppen i form

K<sup>-</sup>: Slipper känna sig dålig, Slipper dåligt samvete, Undviker "bänken", Slipper negativa kommentarer (från exempelvis kompisar), Slipper tristess, Ha kontroll på vikten

- 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Tävling		Kämpar och sliter		
				K <sup>-</sup>

Facit (exempel):

K<sup>+</sup>: Han känner sig kompetent, Det är skönt att ta ut sig max, Får beröm av tränare, Det är roligt

K<sup>-</sup>: Undvika misslyckande, Undvika att göra tränare besviken, Inte vara sämst

- 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.

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Teknikträning		Pratar Bråkar Springer runt		
				K <sup>-</sup>

Facit (exempel):

K<sup>+</sup>: Få uppmärksamhet, Det är roligt

K<sup>-</sup>: Bli av med tristess, Visar sig inte dålig

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>)?
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.

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Inför tävling		Tränar simning		Känner att hon utvecklas
+				
”Tänk om jag gör bort mig i tävlingen”				K <sup>-</sup>
				Slipper göra bort sig i tävlingen

**3.25**  
(s. 29)

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.

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Träning		Ger allt		Känner sig nöjd
				Uppmärksamhet från kompisar
				Erkännande av tränaren
				K <sup>-</sup>
				Slipper att sitta på bänken

**3.26**  
(s. 29)

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

Motståndare har boll



Han är inte alltför fokuserad på tävling och resultat, även om det är roligt att vinna. Petters grundläggande värderingar om att idrottande ska vara kul och avslappnat gör att han sällan tävlar på grund av negativ förstärkning.

**Facit: EO = Petters grundläggande värderingar om att idrottande ska vara kul och avslappnat**

**3.30**

Joline tävlar i dressyr. Det senaste året har det varit tråkigare och tråkigare att träna och tävla. Hon har till och med börjat få funderingar på att sluta. Dressyr "ligger dock i släkten", både hennes mamma och mormor har varit aktiva och är fortfarande drivande i klubben. Mamma är ordförande i föreningen och mormor hjälper till vid tävlingar. "Jag kan nog inte sluta" – tänker Joline.

**Facit: EO = mamma och mormor har varit aktiva och är fortfarande drivande i klubben.**

*Gör beteendeanalyser på nedanstående fall. Ställ dig frågorna:*

- 1. Vad görs (Responsen R)?*
- 2. Varför görs det (Konsekvensen K)? Ange om det är positiv (K<sup>+</sup>) eller negativ förstärkning (K<sup>-</sup>).*
- 3. När görs det (Startstimulit S)?*
- 4. Notera även den etablerande omständigheten som förändrar värdet på förstärkaren. Notera att det i vissa uppgifter kan finnas flera S, R och K.*

**Exempel**  
(s. 42)

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

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Boll i backlinjen		Kortpassning Dribblar		Får beröm

Etablerande omständighet: Tränaren betonar att långsiktig utveckling är det viktigaste

**3.31** Åsa och Lasse spelar squash och Åsa leder. Detta gör att hon vågar mer och mer när hon får bollen. Hon försöker till exempel med svåra slag som utvecklar henne och som hon nog inte vågat om hon legat under.

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Får bollen		Slår svåra slag		Utveckla sig

Etablerande omständighet:

Facit:

K: K<sup>+</sup> (positiv förstärkning)

EO: Är i ledningen

**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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Blir av med bollen		Springer allt vad hon kan		Få tillbaka bollen

Etablerande omständighet:

Facit:

K: K<sup>+</sup> (positiv förstärkning)

EO: Underläge

**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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Spel mot green		Slår förbi bunker		Inte förlora ledningen

Etablerande omständighet:

Facit:

K:  $K^-$  (negativ förstärkning)

EO: I ledning inför andra dagen

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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
	Domaren dömer (felaktigt) ut bollen	Håller tyst		Inte hamna i konflikt med domaren

Etablerande omständighet:

Facit:

K:  $K^-$  (negativ förstärkning)

EO: Bestämd domare

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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
	Har bollen	Utmanar		Få beröm av pappa

Etablerande omständighet:

Facit:

K:  $K^+$  (positiv förstärkning)

EO: Pappa tittar på matchen

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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Orostan- kar på tävling		Pratar med föräldrar		Bli av med orostankar

Etablerande omständighet:

Facit:

K:  $\text{K}^-$  (negativ förstärkning)

EO: Hemmaplan/Nationell tävling/Kompisars närvaro

3.37  
(s. 44)

I den sista sekunden av matchen har Jonas handbollslag tilldömts en straff, vid ställningen är 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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Straff +		Kastar snabbt		Få det överstökat
Nervositet				

Etablerande omständighet:

Facit:

K:  $\text{K}^-$  (negativ förstärkning)

EO: Oavgjort/en sekund kvar

3.38  
(s.45)

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 långbollar för att inte göra bort sig.

S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Boll i backlinjen		Slår långboll		Undvika att göra bort sig

Etablerande omständighet:

Facit:

K: K<sup>-</sup> (negativ förstärkning)

EO: Förbundskapten tittar

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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Går dåligt		Skriker		Uppmärksamhet av tränaren

Etablerande omständighet:

Facit:

K: K<sup>+</sup> (positiv förstärkning)

EO: "Utsvulten" på uppmärksamhet

3.40

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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Slutet av loppet +		Fortsätter att springa snabbt		Få känna den sköna känslan av att ta ut sig till max
Känner av mjölksyra				

Etablerande omständighet:

Facit:

K: K<sup>+</sup> (positiv förstärkning)

EO: Sug efter idrotten på grund av skadefrånvaro

**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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
	Har puck i mittzon	Passar bort pucken		Undvika att göra bort sig
		Skickar ner pucken i hörnen		

Etablerande omständighet:

Facit:

K: ~~K~~ (negativ förstärkning)

EO: Oavgjort/Ledning med ett mål/hemmaplan/tidigare misslyckade under matchen

**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	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K
Inför tävling		Packar väskan dagen innan		Uppleva kontroll
		Åker i extra god tid		
		Värmer upp enligt schema		

Etablerande omständighet:

Facit:

K: ~~K~~ (negativ förstärkning)

EO: Höga krav (egna och från föräldrar)

## Beteendeanalyser

### Bestraffning

Gör beteendeanalyser på nedanstående fall. Ställ dig frågorna:

1. Vad görs (Responsen 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	<i>gör att</i>	R	<i>leder till</i>	K
Tränar på ett nytt hopp		Hoppar		Magplask som 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	<i>gör att</i>	R	<i>leder till</i>	K
Har bollen i offensiv zon		Slår en passning		Skäms när lagkamraterna skakar på huvudet

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	<i>gör att</i>	R	<i>leder till</i>	K-
Vill söka kontakt		Hejar Söker ögonkontakt		Blir retad vilket gör att han blir ledsen och rädd

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	<i>gör att</i>	R	<i>leder till</i>	K-
Läge att utmana		Gör en överstegsfint		Andra skrattar vilket hon tycker är pinsamt

4.22 Judoutövaren Julius har som plan att försöka att 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	<i>gör att</i>	R	<i>leder till</i>	K-
Match		Attackerar		Blir kastad direkt vilket gör honom arg och ledsen

4.23 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	<i>gör att</i>	R	<i>leder till</i>	K-
Match		Spelar offensivt		Får negativa kommentarer vilket upplevs negativt

**4.24** 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	<i>gör att</i>	R	<i>leder till</i>	K <sup>-</sup>
Springer ihop		Bråkar		Får skäll vilket upplevs som obehagligt

*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.*

**4.22** Judoutövaren Julius har som plan att försöka att 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	<i>gör att</i>	R	<i>leder till</i>	K <sup>-</sup>
Match		Attackerar		Blir kastad direkt vilket gör honom arg och ledsen

#### Utsläckning

Gör beteendeanalys 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 positiv konsekvens leder den inte till (Konsekvensen K<sup>+</sup>)?
3. När görs det (Startstimulit S)?

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

<b>Exempel</b> (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
---------------------------	---

Träning



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	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
Möjlighet att få passning		Springer i djupled			Få bollen Få uppskattning av tränaren

4.30

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	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
Tränaren säger att hon ska spela på det spel hon		Spelar ”sitt” spel”			Få beröm av tränaren

4.31

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	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
Ser en adept som inte kan utföra tekniken		Provar nya sätt att lära ut			Adepten klarar tekniken

4.32

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	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
Sofia springer in i mitten		Ger instruktioner			Lagkamraten springer ut på kanten



**4.29**  
(s. 50)

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	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
	Möjlighet att få passning		Springer i djupled		Få bollen Få uppskattning av tränaren

*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.

S	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
Sprintlopp		Springer			Vinna Bli påhejad Bli beundrad
			<i>leder till</i>		K <sup>-</sup>  Ledsen Skam

4.33

Under en golfrunda får Gisela ett råd av sin tränare att ändra en detalj i hennes swing. 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.

S	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
	Tränare ger råd att ändra svingen	Ändrar svingen			Slår rakt Slår långt
			<i>leder till</i>		K <sup>-</sup>
					Dåliga resultat Ilska och rädsla

4.34  
(s. 55)

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 ovetta 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.

S	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
	Vill ta en plats i laget	Tar ut sig fullständigt Tekniktränar extra Ger mest			Ta plats i laget
			<i>leder till</i>		K <sup>-</sup>
					Kritik från tränaren vilket gör att hon känner 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 känner sig inte respekterad.

Gör analys på Saras beteende:

S	<i>gör att</i>	R	<i>leder inte till</i>	/	K <sup>+</sup>
Ordförande ställer fråga om idéer		Berättar om sin idé			Positiv reaktion Vidareutveckling av idén
			<i>leder till</i>		K <sup>-</sup>
					Ignorerad vilket gör att hon blir arg och känner sig inte respekterad

### Hemuppgifter

**Exempel**  
(s. 83-84)

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	<i>triggar</i>	BR/S <sup>+</sup>	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Fantastiskt program är fullbordat		Sympaticus/ "Hon klarade det!"		Sträcker armarna Skriker Hoppar Applåderar		Avspänd Behaglig lättad

6.17

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	<i>triggar</i>	BR/S <sup>+</sup>	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
Hör sitt namn		Sympaticus/ "Äntligen" "Jag är förberedd"		Gör som planerat (offensiv/vågar)		Lättad Stolthet Glädje

**6.18**

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 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	<i>triggar</i>	BR/S <sup>+</sup>	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
	Står klart att hon vinner	Sympaticus/ "Jag vann!!!"		Kramar och tackar föräldrar		Glada föräldrar Lättnad, nöjd

**6.19**

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	<i>triggar</i>	BR/S <sup>+</sup>	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	K <sup>+</sup>
	Tränare säger att hon tar in på täten	Sympaticus/ "Jag kan klara det!"		Ökar farten		Kommer ifatt

*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 83 och 89 kan du läsa om varför detta inte är att rekommendera.*

*Gör beteendeanalys på nedanstående fall som handlar om negativa känslor.*

*Ställ dig frågorna:*

- 1. Vad görs (Responsen R)?*
- 2. Varför görs det (Konsekvensen K)?*
- 3. I vilket situation görs det (Startstimulit BS som triggar 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	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	☒
A-lagsdebut		Sympaticus/ "Jag får inte misslyckas"		Tränar extra mycket Äter "rätt"		Lindrad prestations- ångest

**6.20**

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	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	☒
Ska visa nytt hopp		Sympaticus/ "Farligt hopp, otäckt"		Säger att han har ont i huvudet		Får sätta sig lindrad oro, (slipper hoppa)

**6.21**  
(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	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	☒
Förlängning		Sympaticus/ "Jag vill inte spela"		Skyller på skada		Känns skönt då hon slipper spela

**6.22**  
(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	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	☒
"Jag måste kvala in till OS"		Sympaticus/ "Får inte misslyckas"		Tränar extra		Lindra ångest

- 6.23** 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	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Match		Sympaticus/		Slår korta passningar		Lindra oro
Har bollen		”Jag får inte missa”				

- 6.24** 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 bli må dåligt.

BS	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Dags för		Sympaticus/		Kommer sent		Lindrad ångest
träning		”Jag vill inte bli retad”				

- 6.25**  
(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, ringa och prata med sin tränare för att få stöd, vilket minskar oroskänslan.

BS	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Tankar på		Sympaticus/		Tröstande tankar		Får stöd
tävling		”Tänk om jag gör		Ringer tränare		Lindrad oro
		bort mig”				

- 6.26** 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	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Boll döms in		Sympaticus/		Ställer sig upp		Lindra nervositet
		”Hon får inte		Skriker		lättat ”tryck”
		förlora”				

6.27

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	<i>triggar</i>	BR/S <sup>-</sup>	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘ <sup>-</sup>
	Krav på att hålla tacktal	Sympaticus/	"Jag vill inte"	Gör talet kort		Lindrad ångest

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	<i>triggar</i>	BR/S <sup>-</sup>	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘ <sup>-</sup>
	Tankar på VM	Sympaticus/	"Jag får inte göra bort mig" "Ett misslyckande vore katastrof"	Extra träningspass Förändrad kostplanering Filar på utrustningen		Lindrad oro

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	<i>triggar</i>	BR/S <sup>-</sup>	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘ <sup>-</sup>
	Får boll + Motståndare närmar sig fort	Sympaticus/	"Får inte bli skadad"	Passar snabbt bort bollen		Lindra rädsla

**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	<i>triggar</i>	BR/S	<i>gör att</i>	R	<i>för att/leder till</i>	⌘
Backar		Sympaticus/		Tar det extra lugnt		Lindra ångest
Spurt		”Jag vill inte ha				
Tidigt i loppet		mjölksyra”				

*Generalisering*

Om idrottare under längre tid använder säkerhetsbeteenden för att undvika obehag finns det risk att rädslan/ångesten sprider sig (generalisering; se sid 85). 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:

**6.31**

(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.

Facit: a) Hoppa, Tanken på att hoppa/ramla, Närmar sig träning

b) Egna exempel:



6.32  
(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.

Facit: a) Inför slag på tee, Utmanande puttar.

b) Egna exempel:

6.33  
(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 har fått i alla fall inte kritik och det känns bra.

Facit: a) Glåpord, Spel längs en viss läktare, Kritik från lagkamrater Träningar.

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.

- 6.34** 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.
- 6.35** 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.
- 6.36** 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.
- 6.37** 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.
- 6.38** 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.
- 6.39** 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.

**6.40** 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 dömd sin bästa match när han gjorde de övningarna tidigare och nu vågar han inte avvika från denna rutin.

**6.41** 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.

**6.42** 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. 87). I nedanstående uppgifter är inte idrottaren själv som är orsaken till detta.*

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

**6.43** 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 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.

**6.44** 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.

Facit:

6.34 b)

6.35 a)

6.36 b)

6.37 a)

6.38 a)

6.39 a)

6.40 b)

6.41 b)

6.42 a)

6.43 a)