Mall idrottspsykologisk utbildningsplan

Denna mall ska användas som inspiration för alla olika idrotter i hur vi kan utbilda och utveckla våra idrottare mentalt utifrån mognadsnivå. Läromålen bygger på varandra. Det som behövs på en nivå behövs också på nästa.

Syftet med mallen är inspirera till att göra idrottspsykologin integrerad i verksamheten på alla nivåer över tid. Därför beskrivs förutom lärandemål för idrottarna även vilka kunskaper som behövs hos ledare, föräldrar och föreningen för att stötta detta.

Anpassa efter er idrott, klubb, behov och resurser. Utveckla/komplettera den gärna med konkreta beteenden för er idrott som både idrottare, ledare och föräldrar bör göra. Mallen är just nu på en övergripande nivå.

Mikael Nilsson, 2025

Ålder / nivå	Motivation	Socialt	Resiliens
Barn 5-11 år	● Intresse och glädje för idrotten	● Att vara en bra kompis ● Att berömma sina lagkamrater	● Våga misslyckas ● Våga prova nya saker
Yngre ungdomar 12-15 år	● Att förstå fördelarna med att idrotta ● Fortsätta trots motgångar och stagnation ● Vilja att utvecklas ● Målsättning	● Grundläggande normmedvetenhet ● Instruera sina lagkamrater och ta emot detta utan att försvara sig ● Självuppoffrande beteenden ●Ta ansvar för sina beteenden	● Förståelse för vinsten att göra rätt sak oavsett tankar+känslor ● Fokus på rätt saker ● Förstå skillnaden mellan fokus på resultat kontra ansträngning ● Se lärande i misstag
Äldre ungdomar 16-19 år	● Planera resten av karriären ● Hantera stress och hitta återhämtning ● Eget ansvar vad gäller kost, sömn, träning, återhämtning och rehabilitering ● Kunna skilja på inre och yttre motivation	● Förstå roller och utveckla sin egen ● Kunna upptäcka och förändra normbeteenden ● Att uppmärksamma och hantera konflikter	● Förstår och använder psykologisk flexibilitet även i utmanande situationer ● Självreglering och självmedvetenhet
Elit	● Hantera press från flera håll och sociala medier ● Hantera övergångar (skador, flytt, karriärslut)	● Utvecklade ledaregenskaper ● Upptäcka grupprocesser och ta initiativ att förändra dem ●Vara mentor/förebild	● Kunna utbilda andra ● Vara mentor/förebild

	Motivation	**Socialt**	**Resiliens**
Utveckla kunskap hos ledare i…	• Självbestämmandeteorin och behovsfrämjande ledarskap • Förståelse för mognadsnivåer • NPF-anpassat ledarskap • Resultat kontra ansträngning • Upptäcka och bemöta psykisk ohälsa • Motiverande samtal	• Psykologisk trygghet • Relationsskapande beteenden • Att ge feedback • Konflikthantering • Rollfunktioner	• Psykologisk flexibilitet • Validering • Positiv förstärkning
Utveckla kunskap hos föräldrar i…	• Självbestämmandeteorin • Resultat kontra ansträngning	• Föreningens värdegrund • Stöttande föräldraskap	• Positiv förstärkning • Bemöta känslor
Insatser på föreningsnivå	• Handlingsplan för trygg idrott • Uppmuntra allsidighet och multisportande genom att samarbeta med andra idrotter • Hantera selektionsprocessen varsamt genom samarbete mellan grupper och andra klubbar • Upprätta stödsystem för hantering av konflikter, ohälsa och missförhållanden • Samarbeta med skola, näringsliv och offentlig verksamhet för att ge stöd i studier samt övergången efter		