

Vem påverkar din utveckling?

Under din fotbollskarriär träffar du en mängd olika personer genom fotbollen. De påverkar din utveckling i olika grad. De präglar och gör avtryck i ditt sätt att träna och spela och i ditt sätt att vara människa och fotbollsspelare. Flera av dem kan till och med påverka dig under din hela fotbollskarriär. Vissa av personerna hjälper dig väldigt konkret med olika former av träning för att du ska utvecklas på ett bra sätt medan andras insatser är av mer stödande och reflekterande karaktär. Genom att prata om allt som hör till din fotbollsverksamhet får du möjlighet att reflektera över dina kvaliteter, utveckling och satsning mot att bli elitfotbollsspelare.

För att på bästa sätt kunna träna och spela fotboll är det bra om du har stöd från många olika håll. Det kan vara till exempel föräldrar, släktingar eller andra vuxna nära dig. Deras sätt att hjälpa dig på olika sätt och inom olika områden formar dig som fotbollsspelare. Visar kompisar intresse för ditt idrottande, om de ger dig uppmuntran och stöd, känns det troligen bra för dig. Oavsett vad de tycker om att du lägger ner mycket tid på träning och match så betyder deras synpunkter något för dig, och det kan påverka dig.

En av de viktigaste tränarna för din utveckling är dina klubbtränare. Det är ju i din förening som du lägger ner mest tid på fotbollen. Det som din skoltränare hjälper dig med påverkar självklart också din utveckling. Med honom eller henne finns möjlighet att i lugn och ro analysera, reflektera och utveckla dina färdigheter utifrån dig själv, som individ.

Om du varit eller är aktuell för distriktslag får du intryck från en distriktsförbundskapten. Svenska Fotbollförbundets spelarutbildare, som stödjer utvecklingen av duktiga spelare runt om i landet, kanske finns med i bilden? Ofta arbetar dessa med utvecklingsplaner, samtal, uppföljning och andra detaljer som hjälper dig i din utveckling. Om du tillhör de bästa i landet träffar du en förbundskapten för landslaget. I landslagsmiljö präglas du av träning, matcher och analyser på internationell nivå.

Utöver dessa människor finns ett antal andra aktörer som vill påverka/engagera sig i din utveckling. Det viktiga är att du bestämmer om eller hur de får agera och påverka din utveckling.

Eftersom så många människor påverkar dig och din utveckling är det viktigt att de alla förstår vad du vill med din fotboll. Detta för att kunna stödja dig och hjälpa dig vidare på bästa sätt.

Vad påverkar din utveckling?

Vad är det som gör att fotbollsspelare utvecklas olika och så småningom hamnar på olika nivåer? Någon lyckas medan andra inte når den nivå de hoppats på. Ingen har något exakt svar på detta. Sanningen är kanske den att det är en kombination av många faktorer, där du själv och din motivation är den avgörande komponenten.

Tränar och spelar du mycket är det av stor vikt att du sköter mat och dryck. (Se separat mapp) För att ha energi- och näringsbalans krävs det att du äter rätt och fyller på med vätska i förhållande till fysisk aktivitet och värme. Din kropp är din motor. Den behöver rätt bränsle för att kunna utföra och tillgodogöra sig träning och match. Vikten av vila är också central i din

utveckling. Mycket av din träning är nedbrytande för kroppen. Därför behövs fysisk, psykiskt och social återhämtning för att du ska utvecklas.

När det gäller sociala förhållanden med familj, kompisar och pojk- eller flickvän märker du säkert att dessa människor finns med i din utveckling. Fungerar det bra med alla människor runt omkring dig mår du bra och är harmonisk. Då är det lättare att hålla fokus och få bra effekt av träningen du genomför.

Spelare som inte har hittat en bra struktur i förhållandet mellan fotboll och skola får det tufft ibland. Om du oroar dig för skolarbetet finns det risk att du tar med dig oron till träningen vilket med stor sannolikhet gör att kvaliteten på träningen blir sämre. De spelare som har rutiner för att både skolarbete och träning ska få bra utrymme tidsmässigt får en gynnsammare utveckling. Att fullfölja gymnasiet ger dig också en bra grund att stå på inför livet efter fotbollskarriären.

Bli din egen tränare

På NIU får du lära dig att "bli din egen tränare", men vad betyder begreppet? Att sköta träning, match och skola med bra resultat kan liknas vid ett heltidsjobb. För att den fysiska och psykiska belastningen inte ska bli för stor så krävs det att du kan planera och strukturera upp din vardag.

Det är ett stort jobb som krävs för att du ska kunna känna att du har kontroll och överblick över ditt liv och för att allt praktiskt och mentalt ska fungera. Sedan ska du dessutom ha självkännedom, insikt och förmåga att kunna se dina starka och svaga sidor som fotbollsspelare för att veta vad och hur du ska träna dessa.

Att planera och skapa rutiner kan vara ett sätt att få en helhet kring sin vardag med träning, matcher, skola och fritid. Men det är också viktigt att kontinuerligt utvärdera sig själv och få återkoppling från tränare och ledare. På NIU används framför allt två verktyg för att hjälpa dig med detta:

- träningsdagbok för planering, sammanhang, helhet och utrymme för reflektion och återkoppling
- individuellt utbildningsplan (IUP) för individuella samtal, målsättning, nulägesbeskrivning, specifik fotbollsutbildning och återkoppling.

Individuell utvecklingsplan

Ett viktigt redskap i din fotbollsutveckling är din individuella utvecklingsplan. Som spelare är du själv ansvarig för din egen utbildningsplan och vad just du vill fokusera på i din träning. En komplett utbildningsplan skapas naturligtvis tillsammans med dina tränare på skolan och i samförstånd med din förening samt dina övriga tränare, till exempel distriktsförbundskapten, SU (spelarutbildare) och förbundskapten för ungdomslandslagen.

Arbetsmetod för individuell utbildningsplan

Utvecklingssamtal

Grundläggande vid ett utvecklingssamtal är att du som spelare har insikt och kan beskriva hur du upplever dina färdigheter och din fotbollsform samt vilken målsättning du har för framtiden, både på kort och på lång sikt. Utvecklingssamtalet ska hållas minst en gång per termin!

Nulägesbeskrivning

Kartlägg nuläget, diskutera vilka målsättningar du har och vilka resurser som finns att tillgå. Identifiera eventuella hinder som kan finnas för att nå det önskade målet och i sådana fall ta fram idéer på hur de kan undanröjas.

Att sätta mål

Att sätta mål är ett bra sätt att skapa motivation. Det hjälper dig att ha fokus på relevanta saker, öka ansträngning samt hitta lösningar och strategier för att nå målen.

Ett hjälpmedel vid arbetet med mål kan vara att använda "SMARTA-modellen". Det betyder att målen i så hög grad som möjligt ska vara:

- Specifika - vad ska man uppnå?
- Mätbara - hur vet man att man nått målet?
- Aktionsinriktade - vad ska spelaren och laget genomföra, hur ska spelaren och laget agera och vilka beteenden vill man se?
- Realistiska - vad är rimligt att uppnå från nuläget?
- Tidsbegränsade - när är det möjligt att uppnå målen?
- Accepterade - har alla spelare och ledare accepterat målsättningen?

Om du som spelare är målinriktad och tränar målmedvetet leder det troligen till att din inre motivation ökar och att dina specifika färdigheter förbättras.

Planering

Grundläggande för en utbildningsplan är planering och delaktighet – centrala begrepp vid all inlärning. I en översikt över spelarens tränings- och matchplanering ska utrymme (tid) skapas för att arbeta med de färdigheter som spelaren bestämt att han/hon vill utveckla. Varje träningstillfälle bör också innehålla moment som är utmanande och där svårighetsgraden stegras. Planeringen ska innehålla:

- VAD som ska göras?
- VARFÖR det ska göras?
- HUR det ska göras?
- NÄR det ska göras?

Genomförande

Utnyttja tid, ytor, spelare och tränare på bästa möjliga sätt. Använd matchlika övningar vid träning av tekniska färdigheter och spelförståelse. Utgå ifrån helheter för att därifrån gå vidare till delar och detaljer. För att öka inläringen bör övningar aktivera spelarens uppfattningsförmåga och beslutfattande.

Utvärdera

Spelare och tränare utvärderar och diskuterar orsakerna till varför mål har uppnåtts eller inte. Det är viktigt att du som spelare är den som leder detta arbete – med din tränare som god samarbetspartner.