

KVÄLLEN FÖRE TÄVLING

- En god natts sömn*** stärker din mentala förberedelse.
- Alkohol kvällen före*** tävling bör undvikas, annars i lagom dos.
- Packa ner det du behöver*** för tävlingen kvällen före, så slipper du stressen på morgonen. Glöm inte vattenflaskan.
- Ställa väckarklockan på ringning*** med god marginal så slipper du att stressa på morgonen.

PÅ MORGONEN HEMMA

- Ta en härlig morgondusch***, så blir du snabbt pigg.
- Äta en ordentlig frukost*** hjälper dig att klara större delen av dagen. Är man hungrig blir man snabbt okoncentrerad.
- Packa ner din matlåda***, ta även med frukt och druvsocker.

VID BOULEBANAN

- Kom i god tid till tävlingen***, ca 1 timme före så att du hinner förbereda dig.
- Ta det lugnt***, det är ingen idé att stressa.
- Ta reda på vilken bana du ska spela på*** (om det är möjligt) och värm upp ca 20-25 minuter. Analysera banans karaktär
- Sätt dig med dina lagkamrater och ladda.*** Ta en kopp kaffe eller dyligt och ha skoj.

UNDER MATCH

- Var bestämd i ditt spel.***
- Visa att du äger banan.***
- Ge inte för mycket beröm*** till din motspelare. Då peppar du honom.
- Var inte för social***, det tar bort din koncentration från ditt spel.
- Tänk på att varje situation är en möjlighet.***
- Var positiv.***
- Varje match går till 13***, oavsett om du eller motståndaren leder.
- Drick rikligt med vätska***, det håller uppe din koncentration. Drick oavsett väderlek.

EFTER MATCH

- Ta den paus som tiden medger.***
- Sätt dig i lugn och ro*** och analysera matchen, vad var bra/ vad var mindre bra/ vad kunde gjorts bättre. Ta med detta inför nästa match.
- Börja aldrig en match*** om du är i behov av ett toalettbesök, det kommer att störa din koncentration under spelet.

LUNCH PAUS

- Ät aldrig för mycket till lunch.*** Om du äter stadig mat (som exempelvis i samband med seriespel) se då till att du får tid till en kortare promenad innan nästa match börjar, annars kommer du att bli slö och tappa din koncentration.

ATT VÄNTA PÅ NÄSTA MATCH

- Om det är väldigt lång tid till nästa match* (kan ju ibland bli en väntan på 2-4 timmar) är det bra att sysselsätta sig, gå en promenad, utmana andra, ladda mentalt, lyssna på musik, etc.
- Vem är din nästa motståndare, vad är han/ hon bra eller dålig på. Ta med dig detta som en viktig kunskap.

NÄR DU HAR SPELAT FÄRDIGT

- Ta dig tid att varva ner.* Oavsett hur det har gått så är det bra att ta det lugnt.
- Analysera dagen.*
- Om det har gått bra,* ta med dig allt det positiva.
- Om det har gått dåligt,* ta med dig allt det positiva.

8 GODA RÅD

- Förbered dig i god tid före tävlingen.*
- Ät och sov ordentligt.*
- Känn dig själv. JAG KAN !!!*
- Visa att du äger banan.* Med en ödmjuk pondus redan från början får du en bättre förutsättning i matchen.
- Var positiv.*
- Ta fram en positiv bild* (om det börjar att gå dåligt).
- Våga utnyttja situationer och möjligheter.*
Våga vända klotunderläge till överläge.
- Alla matcher går till 13.*

LYCKA TILL !!!!!

BJÖRNS LILLA MENTALA

