

KNÄKONTROLL+

ENGAGERA SPELARNA

Låt spelarna ge förslag när under träningen Knäkontroll+ ska användas

Låt spelarna ge förslag på vilka övningsalternativ av Knäkontroll+ som ska användas

Låt lagkaptenen hålla i träningen, eller låt spelarna välja och leda en övning var

Lär spelarna att ge feedback till varandra i par

GÖR KNÄKONTROLL+TRÄNINGEN ROLIGARE

Använd fotbollen i en del av övningarna med Knäkontroll+

Ge belöningar när laget följt träningsanvisningar, t ex Knäkontroll+ bingo

Variera och stegra övningsalternativ

LEDARSKAP

Ge individuell återkoppling till spelarna hur de utför övningarna

Ge beröm och peppa spelarna för att öka engagemanget

Var närvarande och engagerad som tränare och gör gärna övningarna ihop med spelarna

ENGAGERA SPELARNA!

För att öka spelarnas motivation till att träna skadeförebyggande kan du som tränare tillämpa tre grundläggande principer enligt Self-determination theory, självbestämmandeteorin:

AUTONOMI

Att själv kunna påverka sin situation. För den skadeförebyggande träningen kan detta till exempel stärkas genom att spelarna utifrån givna ramar kan få välja övningsalternativ ur Knäkontroll+ eller välja när under fotbollsträningen Knäkontroll+ används.

KOMPETENS

Att känna sig kunnig och säker. För den skadeförebyggande träningen kan det handla om att man som spelare får stöd och återkoppling så att man upplever sig kunnig och vet hur och varför övningarna i Knäkontroll+ genomförs. Kompetensen kan även stärkas genom att spelarna återkopplar till varandra om hur träningen går.

TILLHÖRIGHET

Upplevelse av att man hör till ett sammanhang, t ex att vara en del i laget. Den skadeförebyggande träningen görs i grupp, vilket kan stärka lagsammanhållningen. En del av övningsalternativen i Knäkontroll+ är parövningar, vilket också kan stärka känslan av tillhörighet.

GÖR KNÄKONTROLL+TRÄNINGEN ROLIGARE

I intervjuer med spelare och tränare framkommer att den skadeförebyggande träningen underlättas och känns mer meningsfull om den är varierad och att spelarna upplever att de förbättrar sitt övningsutförande efterhand. Övningar som liknar fotbollsspel eller där bollen används uppskattas särskilt. Att integrera övningar från Knäkontroll+ i fotbollsträningen kan vara en framgångsfaktor som uppskattas av både tränare och spelare. Inslag av utmaningar eller tävling kan peppa spelarna lite extra. Detta kan användas i övningsalternativ med lek eller tävlingsinslag, eller till exempel som en träningsbingo eller utmaning i klubben vilket lag som tränat flest Knäkontroll+pass under en säsong. Tänk dock på att utföra övningarna i Knäkontroll+ med kvalitet.

LEDARSKAP

Du som tränare är oerhört viktig för att den skadeförebyggande träningen ska bli av och för att stötta och motivera spelarna. Att vara en närvarande tränare, som gärna är med och tränar tillsammans med spelarna, och som ger dem återkoppling när de gör något bra ökar dina chanser att lyckas. I våra studier framkommer att spelare har stort förtroende för tränarnas förmåga och litar på att tränarna lägger upp träningen på bästa sätt.

