

NPF = Neuropsykiatriska
funktionsnedsättningar såsom
adhd och autism.

Version
1.0

NPF inom ishockey



Innehåll

Förord	3
Vad är NPF?	5
Hur bemöter man en spelare med NPF?	6
Intervju	7
Intervju	8
En spelare med NPF i laget	9
Intervju	13
Styrkor hos spelare med NPF	15

Titel: NPF inom ishockey

Utgivet: 2022

Ansvarig utgivare: Svenska Ishockeyförbundet

Projektgrupp: Sofie Wallin, Svenska Ishockeyförbundet & Nina Norén & Jenny Kindgren, Riksförbundet Attention

Foto: Christian Gustavsson

Formgivning: Oh My

Tryck: Ågrenshuset Produktion AB



Förord

Svenska Ishockeyförbundet vill med detta utbildningsmaterial sätta fokus på en, i idrottssammanhang, ofta ouppmärksam och missförstådd grupp av barn och ungdomar. Nämligen de med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). De vanligaste diagnoserna inom NPF är adhd och autism.

Barn och unga med NPF utgör en stor grupp i vårt samhälle. Det sägs att så många som 5–7 procent av alla skolbarn har adhd och 1–2 procent har autism. Undersökningar som Riksförbundet Attention har gjort, som vi har samarbetat med när vi tog fram det här materialet, pekar på att barn och unga med NPF ofta har svårt att hitta passande fritidsaktiviteter.

Många barn och ungdomar med NPF har redan hittat till vår verksamhet, men vi vet att det finns många fler därute som vi skulle kunna välkomna in. Att erbjuda dem en meningsfull fritid där de får växa och utvecklas utifrån sin förmåga genererar personliga såväl som samhälleliga vinster på lång sikt.

Vi är övertygade om att vi med hjälp av denna folder, vårt pedagogiska bildmaterial och tillhörande utbildningsinsatser från våra ledare, kan öka förståelsen och göra en stor skillnad för de här barnen och ungdomarna. Vi tror också att en NPF-anpassad verksamhet gynnar hela laget, snarare än bara den specifika spelaren. Tydlighet, bra struktur, förutsägbarhet och flexibilitet är ju bra för alla, eller hur?

Låt oss tillsammans se möjligheterna och fördelarna med den här NPF-satsningen!

Stort lycka till med ert arbete!





Vad är NPF?

Fakta om diagnoserna

De vanligaste neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna (NPF) är adhd och autism. Det kan vara bra att känna till att från och med 2013 är Aspergers syndrom och atypisk autism inkluderat i den bredare diagnosen autism.

I det här häftet har vi medvetet valt att prata om NPF ur ett brett perspektiv och inte djupdyka i respektive diagnos. NPF-diagnoserna är närbesläktade och det är ofta svårt att dra knivskarpa gränser mellan dem. Många har ofta flera diagnoser i kombination.

Vad är orsaken till att man får NPF?

Orsaken till att man får NPF beror till störst del på ärftlighet. Uppfostran och miljö kan förvärra symptomen, men genererar i sig självt aldrig en NPF-diagnos. Det är alltså inte ovanligt att familjemedlemmar i flera generationer bakåt också har NPF. Den medicinska orsaken kan man förenklat säga är att hjärnan hos personer med NPF arbetar och fungerar på ett annorlunda sätt.

NPF är en dold funktionsnedsättning

Att en person har NPF är ofta inte så enkelt för omgivningen att förstå. Utåt sett syns kanske inget, men inuti kan det råda fullständig kaos. Man brukar säga att personer med NPF har en annorlunda kognition. Kognition handlar om hjärnans förmåga att ta emot,

lagra, bearbeta och plocka fram information. Personer med NPF kan också ha svårigheter med det sociala samspelet och har svårt att läsa av kroppsspråk och annan icke-verbal kommunikation. Många har också en ojämn prestationsförmåga, vilket kan göra att de ofta blir missförstådda. Omgivningen kanske gör bedömningen att deras oförmågor har med lathet att göra, när det är funktionsnedsättningen som i första hand ställer till det.

Hur märks det?

Det är olika från person till person vilka svårigheter som diagnosen kan generera och i vilken styrka. Vissa stöter på en hög grad av utmaningar, medan andra kanske kommer undan lite lindrigare. Nedan har vi listat de vanligaste svårigheterna som personer med NPF brukar uppleva.

- Att reglera uppmärksamheten
- Att kontrollera impulser
- Att samspela och förstå andra människor
- Perception – en över- eller underkänslighet för sinnesintryck
- Att hantera förändringar och bristande struktur
- Att hitta och behålla motivationen

Hur bemöter man en spelare med NPF?

Nyckelord när det gäller bemötande

Kunskap

Kunskap om vad NPF egentligen är och hur det påverkar personen är viktigast av allt. Utan kunskap uppstår missförstånd och onödiga konflikter. Den generella NPF-kunskapen ni får här bör kombineras med nyfikna och öppna samtal med spelarna själva och deras föräldrar. Det är ni tillsammans som kan lägga pusslet kring vad spelaren behöver för att fungera och prestera optimalt.

Bygga relationer

Lägg lite extra tid och energi på att tidigt bygga en god relation till spelarna med NPF, även i de fall där det känns extra utmanande. En god relation förstärker det ömsesidiga förtroendet, vilket kommer underlätta för er båda framöver.

Respekt

Visa spelare med NPF respekt. Ingen människa är en funktionsnedsättning utan först och främst en individ med en egen unik personlighet.

Lågaffektivt bemötande

En metod som är bra att använda sig av när det kommer till utåtagerande barn är det så kallade lågaffektiva bemötandet (LAB). Den här metoden är framtagen av psykologen och författaren Bo Hejlskov Elvén och används idag framgångsrikt inom olika instanser i samhället. Många tror att metoden enbart handlar om själva konfliktsituationen då allt eskalerar och kanske blir våldsamt. Det är fel. Det lågaffektiva bemötandet ska påbörjas långt innan konflikten är ett faktum.

Förberedelser och bemötande

Att använda sig av LAB inom ishockey innebär inledningsvis att varje ledare funderar på om övningarna spelarna ska utföra känns meningsfulla, givande och begripliga. Om övningarna inte är det, så är det lätt att frustration uppstår. Det är också viktigt att man säkerställer att strukturen skapar den förutsägbarhet som många spelare med NPF behöver.

Det är också viktigt, som vi beskriver ovan, att ledarna funderar på sina relationer och sitt bemötande.

En framgångsfaktor i att möta en person med NPF på ett bra sätt är att jobba hårt på att skapa en god relation. Det kan ta tid och energi, men är relationen väl på plats så kan många konflikter undvikas. Personer med NPF är ofta extra känsliga för aggressivt tonläge eller kroppsspråk. Bestraffningar och utskällningar triggas ofta snarare än skapar den önskvärda förändringen.

Om konflikt och utbrott ändå uppstår

Alla konflikter och utbrott går inte att förebygga. Det här bör man enligt LAB tänka på när utbrottet eller konflikten är ett faktum:

- Reagera lugnt och behärskat
- Undvik ögonkontakt vid konfliktrisk.
- Undvik beröring när en spelare är upprörd.
- Respektera det personliga utrymmet.
- När du känner behov av att gå framåt, ta två steg bakåt.
- Undvik att markera dig, till exempel genom att spänna dina muskler.
- Sätt dig ner. Då tar du mindre plats i spelarens medvetande.
- Prata lugnt i inledningen av förloppet. Om spelaren förlorar kontrollen ska du inte prata alls.
- Ge dig. Att ge sig handlar inte om att ge sig varje gång spelaren vill något annat. Ofta handlar det om att rädda en situation.

Att undvika hamna i samma situation igen

När konflikten eller utbrottet ebbat ut är det värdefullt att ni ledare ägnar en stund att försöka förstå varför det uppstod. Kanske det går att undvika nästa gång? När spelaren inte längre är i affekt, så är det också bra att prata med honom/henne om hur ni kan göra annorlunda nästa gång.

INTERVJU

HALLÅ DÄR ROBIN KOVÁCS

– SHL-spelare i Örebro Hockey

Berätta lite om din NPF-diagnos!

– Jag fick min adhd-diagnos relativt sent i livet.

Vad har hockeyn betytt för dig?

– Hockeyn har betytt allt för mig och gör det fortfarande. Att få gå till hockeyn har varit min räddning med tanke på alla hinder jag haft i min uppväxt. Hade jag inte haft hockeyn hade jag varit på en helt annan plats i livet.

När har din adhd varit positiv för dig inom hockeyn?

– Det har varit ganska positivt för mig. Jag har haft mer energi än många andra, orkat träna mer och ofta haft den där extra viljan att kämpa mer.

När har den ställt till med problem?

– Jag har haft problem att hantera mina känslor på isen och saknat impuls kontroll. Det resulterade i att jag gjorde mycket dumma grejer. Men jag har lärt mig av mina misstag och gått vidare därifrån.

Har du varit öppen med din adhd till dina tränare?

– Jag berättade om min adhd först när jag var äldre. Jag tänker att det är bra att berätta om man vill. Lyfter man frågan tidigt så kan det underlätta. Tränaren kan bli hjälpt av att veta.

Vad vill du säga till unga spelare med NPF?

– Träna mycket, ta vara på den chansen. På isen får man ut all energi och omvandlar den till något positivt. Glöm inte hur viktigt det är att jobba med den mentala biten. Det är inte bara "fysen" och isen som räknas.

Vad vill du säga till tränare som möter spelare med NPF?

– Försök att ha tålamod och håll dig lugn. Det är också viktigt att prata med spelarens föräldrar och att lära dig så mycket som möjligt om de olika diagnoserna.



INTRETT



HALLÅ DÄR PETRA ERIKSSON

– hockeyspelare och tränare för Tre Kronors Hockeyskola.

När började du spela hockey?

– Jag började spela hockey när jag var fem år och har hållit på sedan dess.

Vad har hockeyn betytt för dig?

– Hockeyn har betytt allt för mig, det är hela min identitet. Jag älskar allt! Det händer saker, det går fort och så gillar jag det sociala med laget. Det är helt enkelt en idrott med mycket känslor, vilket passar mig.

På vilket sätt har din adhd-diagnos varit en tillgång inom hockeyn?

– Jag har alltid varit driven och velat framåt. Jag är väldigt lojal och går in helhjärtat i saker. Alla i laget ska vara med och alla ska driva åt samma håll. Jag lever mig in i matchsituationerna och är i nuet.

När har du stött på utmaningar?

– Jag gillar inte när saker är otydliga och oklara. Jag är en sådan person som säger till och frågar hellre en gång för mycket. Ibland har tränare upplevt att jag varit ifrågasättande, när jag bara velat förstå. Jag har också svårt att minnas när vi går igenom övningar. Då brukar jag ställa mig sist i ledet och blir påmind av schyssta kompisar.

Vad tycker du att tränare bör tänka på när de har en spelare med NPF i laget?

– De bör tänka på att alla är olika oavsett om man har samma diagnos. Man behöver vara flexibel och lyhörd inför vad det är för specifika behov just den spelaren har. Var förstående och visa att du finns där.

En spelare med NPF i laget

Utmaningar en spelare med NPF kan stöta på

Nu är det dags att göra kunskapen om NPF mer konkret. Det gör vi tydligast genom att först gå igenom utmaningarna som en spelare med NPF kan stöta på inom hockeyn uppdelat i nedanstående delar:

1. Reglera sin uppmärksamhet
2. Impulskontroll och aktivitetsnivå
3. Samspel och förståelse
4. Känslighet för sinnesintryck
5. Förändringar och struktur
6. Motivation

Efter att vi successivt gått igenom alla delar, avslutar vi med konkreta tips till ledaren. Nu när ledaren känner till utmaningarna, hur kan han/hon göra för att förenkla för spelaren?

1. REGLERA SIN UPPMÄRKSAMHET

Under spelgenomgången

Spelgenomgång innan träningen eller matchen kan vara svårt för många med NPF. De blir lätt distraherade av yttre stimuli som ofta finns i den bullriga ishallen. Även om en del spelare lyckas sitta stilla och vara med på genomgången, så kanske de upplevs som frånvarande och ofokuserade. De vill, men kan helt enkelt inte, ta in och komma ihåg instruktioner. För spelare med mer rastlöshet i kroppen kliar det i hela kroppen under genomgångar. De har svårt att sitta stilla, klättrar och klänger och missar vad som sägs.

Tidsuppfattning och koll på utrustningen

Många spelare med NPF kämpar för att hålla ordning på hockeyutrustningen. Det är lätt att de glömmer och missar att ta med sig nödvändiga delar av utrustningen. Detta trots att föräldrarna kanske tjarar hemma och påminner i tid och otid. Det här med tiden är ofta också en utmaning. De kanske kommer för sent, har ingen tidsuppfattning kring hur länge en övning pågått och har väldigt svårt att själva planera sin tid.

TIPS TILL LEDARE!

- Fundera på hur omgivningen är där ni brukar ha genomgångar. Är det mycket ljud? Många människor i rörelse? Går det kanske att hitta en lugnare miljö någonstans?
- Försök ha så korta genomgångar som möjligt.
- Upprepa dina instruktioner flera gånger och bli inte provocerad om någon ändå inte förstår.
- Kontrollera att alla har förstått instruktionerna och krångla inte till dem i onödan.
- Ge tydlig information – gärna både muntlig och skriftlig. Skriv gärna ner övningarna på en tavla och placera den centralt så spelaren kan åka förbi och bli påmind om vad som sades.
- Se till att även föräldrarna får information om till exempel ändrade tider för träning.
- Hjälptill med planering och gör scheman. Kanske sms-påminnelser kan underlätta?
- Fundera över hur ni kan underlätta så att utrustningen är komplett på träning och match. Kan ni ta fram en checklista på allt som ska packas ner? Kan ni ha låneutrustning på plats om någon ändå skulle glömma?
- Använd förbundets pedagogiska bildmaterial som stöd för spelaren och hans/hennes föräldrar.
- Erbjud spelarna sensoriska hjälpmedel under genomgångar.
- För att ge spelarna en överblick över tiden och tidsåtgången kan det vara en god idé att använda så kallade "time-timers".

2. IMPULSKONTROLL OCH AKTIVITETSNIVÅ

Bristande impuls kontroll och ojämn aktivitetsnivå gör att spelare med NPF kan ha svårt att sitta still under exempelvis en genomgång. När man försöker få kontakt kan man uppleva att personen alltid är på språng och agerar på högvarv. Personen pratar ofta överdrivet mycket och fyller i och avslutar andras

meningar. Att vänta på sin tur kan vara jättesvårt. De impulsiva dragen kan göra att personen lätt hamnar i konflikt eller får känslomässiga utbrott.

TIPS TILL LEDARE!

- Tänk: tydlighet, konsekvens och respektfull gränssättning!
- Prata i laget om vikten av turtagning och att alla ska få ta plats.
- Individanpassa mer! Kan spelaren omöjligt sitta stilla under genomgången kanske det går att hitta en annan lösning?
- Ligg steget före! Ofta kan man se olika varningssignaler och problemmönster innan det blir konflikter eller utbrott.
- Prata med spelaren om hur just han/hon kan varva ner om något går överstyr. Ge utrymme? En särskild plats att gå till? Eller ska du som tränare vara nära spelaren?
- Använd dig av lågaffektiva bemötande (se genomgång om detta i tidigare avsnitt)

3. SAMSPEL OCH FÖRSTÅELSE

Att samspela och förstå andra människor kan vara svårt för vissa av spelarna med NPF. Det kan bli tydligt att de har en bristande förmåga till social ömsesidighet och i samtal upplevs de inte alltid ge det förväntade gensvaret. Att läsa av

ickeverbal kommunikation (till exempel kroppsspråk, gester och ansiktsuttryck) kan vara en utmaning. En konsekvens av detta kan vara att de har svårt att få och behålla vänner.

TIPS TILL LEDARE!

- Förlita dig inte på ickeverbal kommunikation.
- Använd gärna förbundets pedagogiska bildmaterial för att förenkla kommunikationen.
- Stötta relationsbyggandet i laget om det behövs.
- Alla har inte så stort socialt behov – utgå ifrån hur spelaren själv vill ha det.
- Var uppmärksam på missförstånd och dubbelkolla gärna om personen förstått.
- Var medveten om att ironi lätt kan misstolkas.



4. KÄNSLIGHET FÖR SINNESINTRYCK

Att ha en över- eller underkänslighet för sinnesintryck (ljud, ljus, känsel, lukt och smak) är vanligt bland personer med NPF. Vissa lukter och smaker kanske uppfattas oerhört starkt och kan upplevas som motbjudande. En del kan ha en mycket selektiv kost på grund av sin känslighet för smak och olika konsistenser. Har personen överkänslighet i huden kan det till exempel innebära att kläder måste sitta på ett visst sätt och

vara av ett visst material, att fysisk kontakt är obehagligt eller att duschens strålar gör ont. Det innebär också att vissa ljud kan kännas obehagliga och stressande. Att vistas i en bullrig ishall med skrik på läktaren eller ett livat omklädningsrum kan för spelaren innebära ett enormt stort stresspåslag som förmodligen tar mycket energi.

TIPS TILL LEDARE!

- Prata med spelaren om hur det är för just honom/henne.
- Är ljudnivån i omklädningsrummet för hög? Går den att dämpa eller kan man få duscha avskilt/hemma?
- Bortamatch eller läger med övernattnig? Visa att du som tränare är nära och stäm av så att allt känns bra.
- Ha förståelse för att personer med NPF kan bli extremt trötta i högljudda sammanhang. Ge utrymme för dem att dra sig undan och återhämta sig.

5. FÖRÄNDRINGAR OCH STRUKTUR

Att hantera förändringar och bristande struktur är en utmaning för vissa personer med NPF. Föreställningsförmågan – alltså att föreställa sig hur en framtida situation kommer att se ut redan innan den ägt rum – kan vara problematisk. När du som tränare till exempel säger "Nästa helg är det träningsläger!" så kan spelaren med NPF känna en viss oro och osäkerhet. Även om spelaren tidigare varit på träningsläger så upplever han/hon situationen som ny. De andra i laget kan använda sina erfarenheter för att förutse och förstå vad detta innebär. Bristande struktur kan också innebära att personen blir orolig. Detta beror på att han/hon har svårt att själv organisera sina aktiviteter.

Exempel på beteenden kopplade till förändringar och struktur

- Insisterar på att inget ska förändras i vardagen
- Fixering vid rutiner
- Blir upprörd vid små förändringar
- Svårt att ställa om
- Kanske äter samma saker

TIPS TILL LEDARE!

- Förankra vad som ska hända i gruppen. Säg "Nu ska vi göra det här" och visa vad som ska göras. Då får de en chans att förbereda sig mentalt på vad som kommer att ske.
- Undvik snabba och tvära kast i planeringen.
- Var tydlig med vad som gäller under träningen och håll er till reglerna och uppsatta tider.
- Många med NPF tycker det är oerhört svårt att välja mellan olika alternativ. Ofta är det bättre att undvika valmöjligheter i största möjliga mån.
- Tänk på att alltid innan ni inleder en ny aktivitet besvara frågorna: När? Var? Hur? Med vem? Varför? Hur länge? Vad händer sedan?
- Använd förbundets pedagogiska bildmaterial för att förbereda spelaren. Du kommer upptäcka att det förenklar för alla spelare, även dem utan NPF.
- Se föräldrarna som en resurs när det kommer till förberedelser.

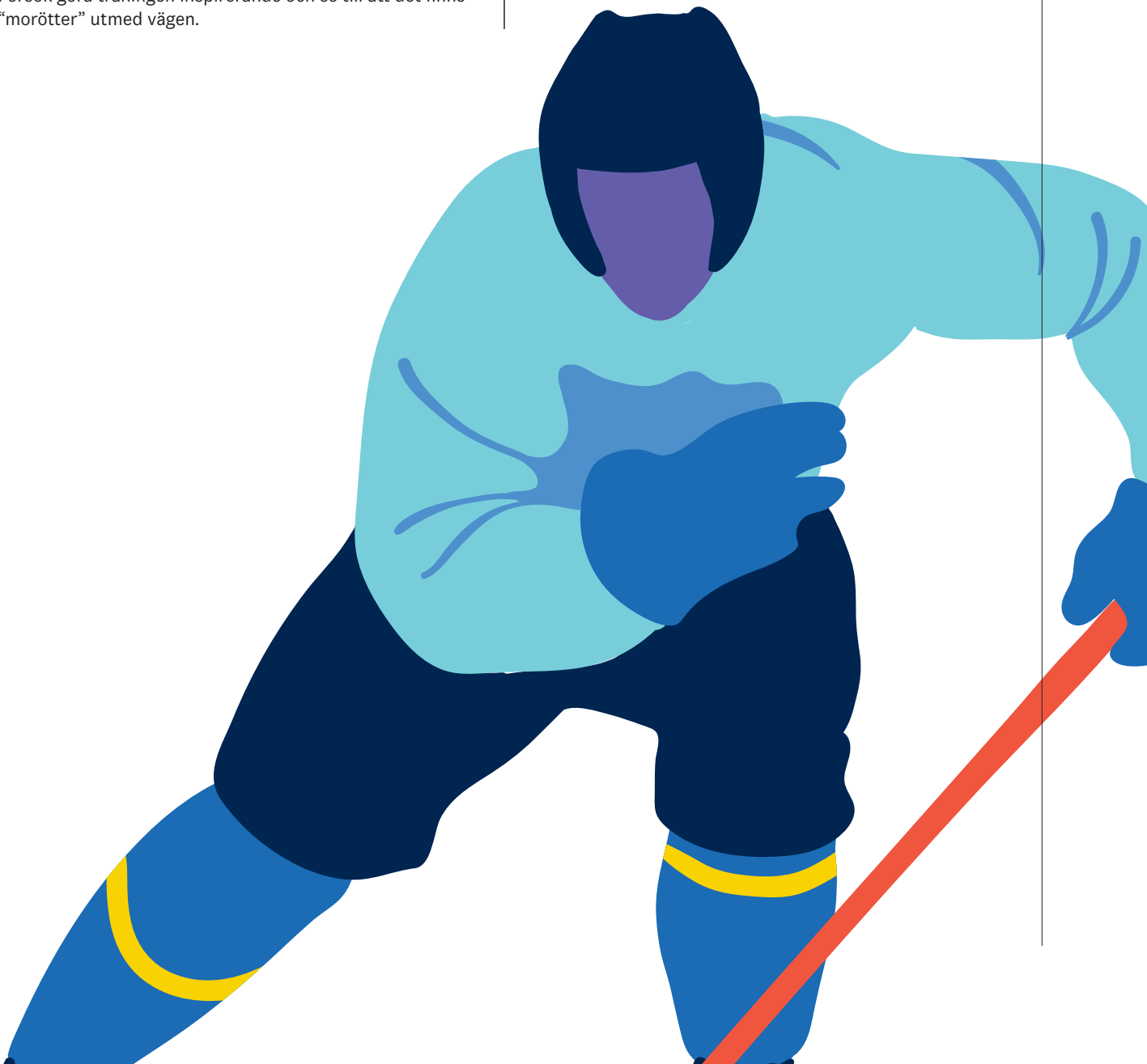
6. MOTIVATION

Att hitta och behålla motivationen kan vara svårt för alla – extra svårt för dem med NPF. Ofta är personer med NPF luststyrda och det är bara vid roliga aktiviteter som motivation och uthållighet håller hela vägen. I hockeysammanhang kan detta innebära att spelaren lätt tappar lust, fokus och motivation under träningen när något moment ska nötas in eller när det saknas en tydlig "morot".

Det beror på att man ofta vid NPF har låga dopaminnivåer, kroppens egen igångsättare. Det som är extra bra med fysisk aktivitet är att det hjälper till att höja dopaminnivåerna. Att få ha roligt och få positiv förstärkning ger också liknande effekt och då är det lättare att klara av även de saker man vanligtvis inte har motivation till.

TIPS TILL LEDARE!

- Förklara och motivera alltid varför spelaren ska utföra en viss aktivitet.
- Ge varje spelare individuell feedback.
- Försök göra träningen inspirerande och se till att det finns "morötter" utmed vägen.
- Hjälp spelaren att lyckas varje träning. Annars tappar de lätt motivationen och kanske inte vill fortsätta.
- Satsa på positiv förstärkning.



DU JÄ BRA FÖR ATT VÄ RE E

HALLÅ DÄR MIKAEL RUNDGREN

– anställd på Svenska ishockeyförbundet, tränare och förälder till barn med NPF.

Berätta lite om din relation till hockeyn!

– Jag har varit tränare i 35 år och har haft tre söner som alla spelat hockey. En av mina söner har NPF, så den biten ligger mig väldigt varmt om hjärtat.



Vad skulle du säga var din sons styrkor inom hockeyn?

– Han är modig, utmanar sig själv och vågar. Han är inte rädd att misslyckas. Egenskaper som är väldigt bra för spelare att ha.

Vilka utmaningar kunde han stöta på?

– Han hade svårt med ordning och reda och glömde saker hela tiden eller kom för sent. Han hade också svårt med sin impuls kontroll.

Vad har hockeyn gett honom?

– Inom hockeyn fick han utlopp för all sin energi. Han fick många fina kompisar och tillsammans med dem fick han träna på vardagssaker som han har nytta av än idag.

Har du som tränare mött många spelare med NPF?

– Det finns jättemånga med NPF inom hockeyn, såväl bland barn och ungdomar som elit-spelare. Det beror helt enkelt på att hockey ofta passar väldigt bra för många med NPF. Det är en intensiv idrott, du får köra och tävla och agera utåt.

Vad är bra som tränare att tänka på inför träning och match?

– Det finns en hel del vardagsutmaningar hos spelarna med NPF som blir tydliga när det är dags för träning eller match. Det kan vara svårt att komma i tid och att få med sig alla saker som behövs. De här spelarna blir också väldigt lätt distraherade.

Vad är bra som tränare att tänka på inför cup och träningsläger?

– Att åka på cup eller träningsläger kan bli riktigt tufft för många barn och unga med NPF. Tränarna behöver vara noga med att förbereda de spelarna extra innan.

Hur kan föräldrarna vara en resurs för tränarna?

– Relationen mellan tränare och föräldrar är otroligt viktig. De måste ha en jättebra dialog. Föräldrarna känner sitt barn bäst. Dialogen kan ske på olika sätt: de kan träffas och prata "live", mejla, eller höras via telefon. Oavsett hur man väljer att göra, så är den kontakten viktig och inget man kan fuska med.

Vad vill du skicka med till tränarna när det gäller NPF?

– Först och främst: Gå utbildningen och lär er mer om NPF! Var inte rädda att testa lite olika sätt att lära ut, det gynnar alla spelare och inte bara de med NPF. Ett konkret tips är att alltid ge feedback när de lyckas, och inte när de misslyckas.

ALLMÄNNA TIPS

TIPS TILL FÖRÄLDRAR!

- Dela tidigt med dig till tränaren om barnets styrkor/svårigheter samt utarbetade strategier och lösningar.
 - Försök att ha en nära kontakt med tränaren. Samarbeta!
 - Även om du inte på träningen får utrymme att samtala med ledaren – så kanske ni kan göra det via mejl/telefon vid ett senare tillfälle?
 - Inför läger eller bortamatch kan du som förälder underlätta för ditt barn genom att detaljerat förbereda på vad som komma skall. Gärna med hjälp av tränaren och förbundets pedagogiska bildmaterial.
-

TIPS TILL LEDARE!

- Samarbeta med föräldrarna och ta tidigt reda på så mycket som möjligt om spelaren.
 - Informera föräldrarna så mycket som möjligt om olika aktiviteter så att de kan hjälpa barnet att förbereda sig.
 - Tänk på att saker du får veta om dina spelare – till exempel diagnoser – stannar mellan dig, spelaren och föräldrarna.
 - Lägg dina eventuella fördomar åt sidan och ha ett nyfiket och öppet förhållningssätt.
 - Har du träffat en person med NPF så har du träffat EN person. Undvik att generalisera.
 - Påminn och rätta med glimten i ögat.
-

TIPS TILL SPELAREN!

- Det är upp till dig hur öppen du vill vara med din diagnos. Du kan kräva av tränaren att informationen om diagnosen/diagnoserna stannar mellan er.
- Försök vara tydlig med hur just du fungerar och vilka utmaningar som kan komma att dyka upp.
- Våga be om hjälp!

STYRKOR FÖR SPELARE MED NPF

ENERGIFYLLD

Energi, glädje och entusiasm smittar av sig på övriga laget.

ENVIS

Envishet och målmedvetenhet ger en ökad prestation när ”det gäller”.

TÄNKER UTANFÖR BOXEN

Förmågan att tänka utanför boxen tillför laget nya perspektiv. Spelaren ser möjligheter istället för hinder.

SKARPA SINNEN

De skarpa sinnen gör att spelaren kan uppfatta saker under matchen som andra kanske missar.

UTHÅLLIG

Ökad uthållighet gör att spelaren fortsätter även om det är tungt under match eller träning.

VÅGAR TESTA

En benägenhet att ta risker gör att spelaren vågar testa saker andra i laget kanske inte vågar.

PÅLITLIG

Lojalitet och pålitlighet gör att spelaren håller sig till regler och utför det som förväntas.

UPPFATTAR DETALJER

Välutvecklad förmåga att uppfatta detaljer ger givande infallsvinklar under träning och match.

HYPERFOKUSERAD

Förmågan att hyperfokusera gör att spelaren kan gå in helt i en aktivitet utan att styras av omgivningen.

