PRESTATIONSPROTOKOLL

Välkommen till NEXT Perform.

Tack för att du valt NEXT Perform. Det här protokollet hjälper dig att använda ljudövningarna rätt – vid rätt tillfälle – så att de blir en del av din träning, inte något du lyssnar på en gång.

TRE GRUNDPELARE

1
Tillstånd
Välj övning efter hur du mår och vad som väntar – inte efter vad som låter bäst.

2
Repetition
Effekten byggs över tid. Korta pass, ofta, slår långa pass sällan.

3
Process
Fokusera på det du kan påverka i nästa moment, inte på resultatet.

SNABBSTART · 3 MINUTER

1. Öppna NEXT Perform Player via länken i ditt kvittomejl.
2. iPhone: Safari → Dela → Lägg till på hemskärmen.
3. Android: Chrome → ⋮ → Installera app / Lägg till på startskärmen.
4. Starta med Träna din målbild – den ger riktning till resten av serien.

SITUATIONSMATRIS

Rätt övning vid rätt tillfälle.

FOKUS

Träna din målbild	Inför säsong eller viktig tävling
Träna på process	Dagen före och morgonen före start
Lär dig visualisera	Grundträning 3–4 ggr/vecka
Min polstjärna	När du tappat riktning eller motivation

SJÄLVFÖRTROENDE

Möt motgången	Efter förlust, skada eller tuff period
Självförtroende & självprat	Vid tvivel och negativa tankar
Möt nervositeten	30–60 min före start
Släpp misstaget	Direkt efter träning/match med misstag

ÅTERHÄMTNING

Stäng dagen	Vid sänggåendet
Muskulär avspänning	Efter hårda pass, vid spänning i kroppen
Mental avslappning	Mitt på dagen eller mellan pass

RUTINER

Fyra beprövade protokoll.

Morgonens skärpa

5–8 min

Lär dig visualisera eller Min polstjärna efter frukost. Skriv ner dagens viktigaste fokuspunkt.

Matchdagsfokus

15 min

Kvällen innan: Träna på process. Före start: Möt nervositeten. Avsluta med tre lugna andetag.

Återställning efter motgång

10 min

Samma dag: Släpp misstaget. Dagen efter: Möt motgången. Formulera en lärdom och ett nästa steg.

Kvällens nedvarvning

10–15 min

Skärmar av. Muskulär avspänning eller Stäng dagen i sängen. Lyssna tills övningen är klar.

Lyssna på avslappningsövningar när du kan vila ostört – aldrig när du kör bil.

14-DAGARS JOURNAL

Bygg vanan.

Kryssa i varje dag du tränar. Skatta ditt fokus (1–10) efteråt. Efter 14 dagar ser du mönstret – och vad som fungerar för dig.

Dag		Övning	Fokus 1–10	Notering
1	☐			
2	☐			
3	☐			
4	☐			
5	☐			
6	☐			
7	☐			
8	☐			
9	☐			
10	☐			
11	☐			
12	☐			
13	☐			
14	☐			

NÄSTA STEG

Vill du ta det vidare? NEXT Perform OS samlar all mental träning, Breath, Sports Vision och dagliga rutiner i en app. För lag och klubbar finns laglicenser.

nextlevelperformance.se