

A handball player is shown from the back, standing on a court in a large stadium. The player has long hair tied back and is wearing a dark blue t-shirt and shorts. The background is filled with spectators and bright stadium lights, creating a dramatic atmosphere. The title 'DET INRE SPELET' is printed in large white letters across the player's back, with a thin gold horizontal line separating the words 'INRE' and 'SPELET'.

DET INRE SPELET

MENTAL TRÄNING FÖR HANDBOLLSSPELARE –
BYGG FOKUS, SJÄLVFÖRTROENDE
OCH MENTAL STYRKA
NÄR DET **VERKLIGEN** GÄLLER

ANNIKA KURKI

DET INRE SPELET

*Mental träning för handbollsspelare – bygg
fokus, självförtroende och mental styrka när det
verkligen gäller*

Annika Kurki

DET INRE SPELET

Mental träning för handbollsspelare – bygg fokus, självförtroende och mental styrka när det verkligen gäller

Text: Annika Kurki, 2026

Första upplagan

Alla rättigheter är förbehållna.

Denna bok är avsedd som vägledning och inspiration inom mental träning och personlig utveckling för idrottare. Den ersätter inte individuell medicinsk, psykologisk eller terapeutisk behandling.

© 2026 Annika Kurki

Redaktion: Sirius MindWell

Förlag: BoD · Books on Demand, Mannerheimvägen 12 B, 00100

Helsingfors, bod@bod.fi

Tryckeri: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg, Tyskland

ISBN: 978-952-33-9192-5

Till spelaren bakom prestationen

Till dig som spelar handboll och vill bli starkare — inte bara i kroppen, utan också i tanken, känslan och det inre spelet.

Till dig som tränar, stöttar och leder unga spelare med viljan att hjälpa dem växa, inte bara som idrottare, utan också som människor.

Darför behövs den här boken

Inom handbollen finns det mycket som syns utåt. Tekniken, tempot, fysiken, besluten, spelet och resultaten är sådant som ofta får mest uppmärksamhet. Det finns också en annan sida av prestationen som inte alltid märks lika tydligt, trots att den påverkar nästan allt: det som händer på insidan av spelaren.

Det kan handla om tankarna före en match, det inre samtalet efter ett misstag, pressen när något verkligen står på spel eller känslan i kroppen när självförtroendet börjar svaja. Det kan också handla om förmågan att samla sig, fokusera om och fortsätta när det inte går som man vill. Ofta är det just där, i det som sker på insidan, som mycket av det avgörande i en prestation faktiskt tar form.

Den här boken är skriven för handbollsspelare som vill förstå och utveckla den delen av sitt spel. Inte som något extra vid sidan om, utan som en central del av både prestation, utveckling och välmående. Även om fysisk träning, teknik och taktik är viktiga byggstenar, räcker de inte alltid hela vägen om det mentala börjar svikta när pressen ökar. Samtidigt kan en spelare som bygger ett starkare inre spel ofta prestera bättre, utvecklas snabbare och må bättre — också genom motgångar, misstag och perioder av tvivel.

Det inre spelet handlar inte om att nå en felfri nivå. Det handlar inte om att alltid känna sig säker, alltid vara motiverad eller alltid ha full kontroll. I stället handlar det om att utveckla något som håller över tid: ett tydligare fokus, ett mer stabilt självförtroende, ett tryggare sätt att hantera press, en starkare förmåga att resa sig efter motgångar och en djupare känsla av trygghet i vem man är som spelare.

Boken riktar sig i första hand till spelare, men lika så väl till tränare, föräldrar och andra vuxna runt unga idrottare. Det sätt vi pratar om prestation, misstag, utveckling, känslor och framgång formar ofta mer än vi tror. När unga spelare får hjälp att förstå sitt inre spel får de inte bara bättre verktyg för handbollen. De får också med sig något som kan bära långt utanför planen.

Jag hoppas att den här boken ska hjälpa spelare att bygga en starkare inre grund att stå på — både inom idrotten och i sig själva. Det är inte bara det yttre spelet som formar en spelare, utan också det som byggs i det tysta, inom henne, varje dag. Det är ofta just där den verkliga utvecklingen börjar.

Annika Kurki

Så använder du den här boken

I boken används ibland pronomenet "hon" som ett generellt pronomen för spelaren. Det görs för att skapa ett mer flytande och läsbart språk, och syftar genomgående till alla spelare.

Den här boken är skriven för att användas; inte för att bara läsas från början till slut och sedan ställas undan. Du kommer att få störst värde av innehållet om du inte försöker ta in allt på en gång, utan i stället arbetar med det steg för steg och låter det bli en del av ditt sätt att tänka, träna och spela.

Mental träning fungerar sällan som bäst när den stannar vid förståelse i teorin. Träningen blir verkligt värdefull först när den omsätts i praktik. Därför är den här boken utformad för att hjälpa dig att både förstå och träna ditt inre spel över tid. Tanken är inte att du ska läsa snabbt, utan att du ska stanna upp, reflektera och återvända till sådant som känns viktigt i just din utveckling.

Som spelare

Som spelare kan du använda boken som ett verktyg för att förstå dig själv bättre i pressade situationer, bygga ett mer hållbart självförtroende, hantera misstag och motgångar på ett bättre sätt och skapa rutiner för fokus, närvaro och mental styrka. Den kan hjälpa dig att utvecklas både som handbollsspelare och som människa.

Ett bra sätt att arbeta med boken är att ta ett kapitel i taget och stanna upp där något känns särskilt träffande. Det är ofta där det verkliga arbetet börjar.

Som tränare

Om du är tränare kan boken fungera som ett stöd i arbetet med att förstå spelarnas mentala utmaningar bättre och skapa en tryggare prestationsmiljö. Den kan också ge dig ett språk för att prata mer konstruktivt om press, fokus, självförtroende och återhämtning, och hjälpa dig att väva in mental träning i vardagen i stället för att bara ta upp det när problemen redan har blivit tydliga.

Den kan användas både för egen reflektion och som grund för samtal, övningar och utvecklingsarbete i lagmiljö.

Som förälder

För dig som är förälder eller annan viktig vuxen runt spelaren kan boken ge en djupare förståelse för vad unga idrottare ofta bär på inombords. Den kan hjälpa dig att stötta utan att öka pressen, att prata mer hjälpsamt om prestation, motgång och utveckling och att bidra till att bygga trygghet, självbild och hållbarhet över tid.

Det du säger och sättet du säger det på, påverkar ofta mer än man först inser.

Så får du ut mest av boken

För att få ut så mycket som möjligt av boken är det klokt att läsa i ett lugnt tempo och reflektera längs med vägen. Markera gärna sådant som känns viktigt, återkom till avsnitt som berör dig och gör övningarna i praktiken i stället för att bara läsa dem.

Den här boken är tänkt att fungera som ett arbetsverktyg, inte bara som inspiration. Du behöver inte känna dig mentalt på topp för att börja. Det räcker att du är villig att träna det som så ofta lämnas åt slumpen.

Viktigt att komma ihåg

Det är också viktigt att komma ihåg vad den här boken inte är. Den handlar inte om att bli felfri. Du kommer inte att läsa de här sidorna och sedan aldrig mer tvivla, känna press eller påverkas av motgångar.

Målet är inte att du ska bli oberörd, utan att du ska bli bättre på att förstå dig själv, samla dig, rikta om och möta spelet på ett starkare och mer hållbart sätt inifrån.

Mental styrka handlar inte om att aldrig vackla. Det handlar om att kunna hitta tillbaka och den förmågan går att träna.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DET INRE SPELET

Till spelaren bakom prestationen	III
Därför behövs den här boken	V
Så använder du den här boken	VII

DEL I – DET INRE SPELET

<i>Grunden till all prestation</i>	1
Kapitel 1 – Vad är mental träning i handboll?	7
<i>Varför det mentala inte är ett tillägg, utan en del av själva prestationen</i>	
Kapitel 2 – Hjärnan, kroppen och prestationen	17
<i>Hur prestation formas på insidan</i>	
Kapitel 3 – Självkänedom som grund	29
<i>Självförståelse är en del av utveckling</i>	
Kapitel 4 – Motivation och drivkraft	39
<i>Vad som får dig att börja – och vad som får dig att fortsätta</i>	
Kapitel 5 – Självförtroende som färdighet	49
<i>Något du bygger, inte något du måste vänta på</i>	

DEL II – TANKAR, FOKUS OCH IDENTITET

<i>Hur ditt inre formar ditt spel</i>	61
Kapitel 6 – Rösterna på insidan	67
<i>Hur ditt självprat formar ditt spel</i>	
Kapitel 7 – Det du tror om dig själv följer med ut på planen	85
<i>Självbild, identitet och de osynliga sanningar vi börjar leva efter</i>	

Kapitel 8 – Fokus under press	101
<i>Hur du hittar tillbaka till uppgiften när matchen blir rörig</i>	
Kapitel 9 – Mål och riktning	115
<i>Vet vad du bygger – och varför det spelar roll</i>	

DEL III – MENTALA VERKTYG I PRAKTIKEN

<i>Så tränar du ditt inre spel i vardagen, på träning och i match</i>	129
Kapitel 10 – Verktyg för att styra ditt självprat	135
<i>Så bryter du destruktiva tankemönster och bygger ett mer funktionellt inre språk</i>	
Kapitel 11 – Visualisering	153
<i>Hur du tränar hjärnan på prestation innan ögonblicket kommer</i>	
Kapitel 12 – Förankring	177
<i>Hur du skapar en trigger som hjälper dig tillbaka till rätt tillstånd</i>	
Kapitel 13 – Andning och reglering	191
<i>Så påverkar du fokus, energi och återhämtning genom kroppen</i>	
Kapitel 14 – Vägen in i ditt spel	211
<i>Hur du bygger en mental rutin inför match</i>	

DEL IV – PRESTERA NÄR DET GÄLLER

<i>När matchen avgörs</i>	223
Kapitel 15 – Tänk snabbt, agera snabbare	229
<i>Mental snabbhet och beslutsförmåga under press</i>	
Kapitel 16 – Flow i handboll	243
<i>När spelet bara händer</i>	
Kapitel 17 – Kom rätt in i matchen	255
<i>Hur du använder din mentala förberedelse när det verkligen börjar</i>	
Kapitel 18 – Rätt fokus när det gäller	271
<i>Det som faktiskt hjälper dig prestera</i>	
Kapitel 19 – Press och nervositet	283
<i>När det känns som mest – och betyder som mest</i>	

Kapitel 20 – När självförtroendet svajar	293
<i>Hur du spelar vidare när tilliten inte känns självklar</i>	

DEL V – MENTAL STYRKA I PRAKTIKEN

<i>Det som avgör matcher på riktigt</i>	307
-----------------------------------------	------------

Kapitel 21 – Mental styrka när det gäller	313
--------------------------------------------------	------------

Vad det egentligen är när matchen lever

Kapitel 22 – Misstag, nollställning och nästa boll	325
-----------------------------------------------------------	------------

Konsten att komma tillbaka direkt

Kapitel 23 – Självförtroende i ögonblicket	335
---------------------------------------------------	------------

Hur du håller dig starkt även mitt i matchen

Kapitel 24 – När du tappar rytmen	345
------------------------------------------	------------

Hur du bittar tillbaka när spelet inte känns rätt

Kapitel 25 – Som bäst när det gäller som mest	355
------------------------------------------------------	------------

Hur du står kvar när matchen kräver mer av dig

DEL VI – ÅTERHÄMTNING OCH BALANS

<i>Det som gör utveckling möjligt</i>	365
---------------------------------------	------------

Kapitel 26 – Den osynliga träningen	371
--------------------------------------------	------------

Det som bygger dig mellan prestationerna

Kapitel 27 – Sömn, hjärna och prestation	383
-------------------------------------------------	------------

Varför sömn är en av dina största prestationsfördelar

Kapitel 28 – Balans mellan belastning och återhämtning	395
---------------------------------------------------------------	------------

Hur du tränar hårt utan att tappa dig själv på vägen

Kapitel 29 – Skada, identitet och vägen tillbaka	405
---------------------------------------------------------	------------

När du inte bara förlorar speltid – utan en del av dig själv

Kapitel 30 – Din väg framåt	419
------------------------------------	------------

Bygg en riktning du tror på

DEL VII – LAGET OCH KULTUREN

Det som bygger vinnande lag 431

Kapitel 31 – Lagets identitet 437

Vilka vi är när vi är som bäst

Kapitel 32 – Lagets fokusord 447

Små ord som formar stora beteenden

Kapitel 33 – Glädje, ansvar och standard 459

Kulturen vi tränar varje dag

Kapitel 34 – Tillit och kommunikation 471

Det som avgör hur laget fungerar under press

Kapitel 35 – Från försäsong till slutspel 483

Hur lag bygger mental styrka över en hel säsong

SLUTORD 495

TACK 499

Bilagor – Verktyg och fördjupning

- Bilaga A – Reflektionsfrågor för spelaren 503
- Bilaga B – Positionsspecifik visualiseringsbank 507
- Bilaga C – Perspektiv: spelare, tränare och föräldrar 517
- Bilaga D – Lagets identitet: snabböversikt 523
- Bilaga E – Tränarens snabböversikt 529
- Bilaga F – Övningsöversikt per kapitel 535
- Bilaga G – Övningar sorterade efter tema 545
- Bilaga H – Spelarens snabbvalsguide 553

OM FÖRFATTAREN 561

FORTSÄTT DITT INRE SPEL 563

DET ÄR I DITT INRE SOM MATCHER AVGÖRS.

Handboll handlar inte bara om teknik, taktik och fysik. Det avgörs i huvudet – i förmågan att hålla fokus, tro på själv och prestera när det verkligen gäller.

Den här boken ger dig konkreta verktyg som hjälper dig att:

- ✓ STÄRKA DITT FOKUS PÅ DET SOM SKAPAR RESULTAT
 - ✓ BYGGA ETT SJÄLVFÖRTROENDE SOM HÅLLER I ALLA LÄGEN
 - ✓ UTVECKLA MENTAL STYRKA FÖR ATT HANTERA PRESS, MOTGÅNGAR OCH VIKTIGA SITUATIONER
 - ✓ PRESTERA MED NÄRVARO, LUGN OCH KRAFT – MATCH EFTER MATCH
-

DET INRE SPELET ÄR FÖR DIG SOM VILL TA NÄSTA STEG
– OCH BYGGA DET SOM GÖR SKILLNAD
NÄR DET VERKLIGEN GÄLLER.

