

MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR UNGA IDROTTARE

TRÄNARHANDLEDNING
IDROTTSFÖRENINGAR



**MOTIVATIONS
LYFTET**
BY Star for Life 

Innehållsförteckning

Vad är Motivationslyftet för unga idrottare?

Inledning – Tränarhandledningens upplägg

Övningar:

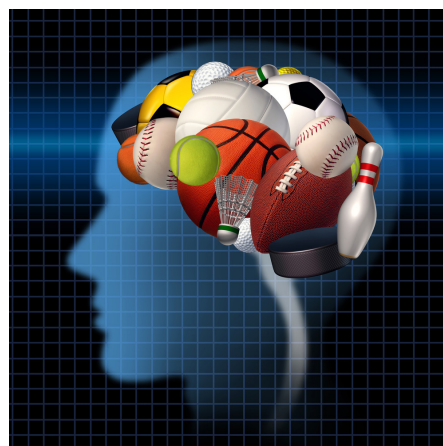
- Övning: Varför behöver du träna din hjärna?
- Övning: Spelregler och förhållningssätt
- Övning: Skattkistan – Vad kan jag påverka?
- Övning: Självkänsla och självförtroende
- Övning: Normer och värderingar – HBTQIA+
- Övning: Talang eller träning?
- Övning: Våra drivkrafter – Dopamin
- Övning: Inspiration som drivkraft
- Övning: Tidslinjen – hitta din drivkraft
- Övning: Fokus under press – är ni bäst i test?
- Övning: Gruppsyck med Salomon Asch
- Övning: Våra olika roller i laget – motsatspar
- Övning: Självdisciplin – få koll på din insats
- Övning: OM SÅ-planer
- Övning: Kungen – goda beteenden smittar
- Övning: En idrottares livspussel
- Övning: Life Kinetik-övningar för lärande och fokus
- Övning: Kroka på nya rutiner på gamla vanor
- Övning: Att prata känslor – hur farligt är det?
- Övning: 3–4–5-metoden – ett stressverktyg

Vad är Motivationslyftet för unga idrottare?

Motivationslyftet är ett förebyggande och främjande utbildningsprogram för att ge idrottsföreningar en möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med motivation, värderingar och självledarskap. Det utgår från Riksidrottsförbundets riktlinjer, Barnkonventionen och FN:s globala hållbarhetsmål.

Genom arbetet med Motivationslyftet får alla idrottare, utifrån sina förutsättningar, en möjlighet att träna förmågor som dels är viktiga för att de ska kunna prestera, men också för att de ska må bra – nu och i framtiden. Idrottarna får stärka sitt självledarskap och förstå andra i sin omgivning för att de tillsammans ska kunna arbeta för en hållbar och sund prestationsmiljö.

Fokus ligger i första hand på att skapa en trygg föreningsmiljö och att stärka ungdomarnas självbild – en självbild som innebär både en stark självkänsla och ett gott självförtroende. Idrottarna får även konkreta verktyg som de har nytta av hela livet.



Inledning – Tränarhandledningens upplägg

Självledarskap och social hållbarhet – hjärnkoll på träning!

Hur får vi våra unga att kunna både prestera och må bra?

När vi tränar våra mentala förmågor lär vi oss att förstå oss själva och lagkamraterna bättre. Genom att lyssna och diskutera livets stora och små frågor tillsammans med ledning av en vuxen, skapas förhoppningsvis en bättre sammanhållning och en större trygghet i föreningen. Idrottare som känner tillit till varandra och sin omgivning har i större utsträckning lättare att prestera och samtidigt må bra både på tävling, träning och utanför idrottsarenan.

Motivationslyftet för unga idrottare

Programmet sträcker sig över tre år. Genom att följa Motivationslyftets metod får idrottarna kontinuerligt träna sin förmåga att bland annat ta kloka beslut, hantera stress och få koll på sina värderingar. Enligt Motivationslyftets koncept inkluderas tränare, övriga ledare och idrottsutövare. I förlängningen skapas ett gemensamt förhållningssätt som genomsyrar hela föreningen.

Förmågorna som tränas under utbildningen



Värderingar och målbilder:

Idrottarna kommer att arbeta med värderingar och förhållningssätt, och vilka mål och drömmar de har. De får fundera kring vad de själva kan göra för att lyckas med det som de vill uppnå och också vem/vilka de behöver hjälp av. De får se situationer ur olika perspektiv för att få en ökad förståelse för andras åsikter

Motivation och drivkraft:

Idrottarna får tips på hur de kan tänka kring motivationen när de stöter på problem som skadeperioder, motgångar på träning eller tufft i skolan. Att hitta inspiration som fungerar vid rätt tillfälle och hitta drivet att bita ihop och vara uthållig även när det går tungt är viktiga pusselbitar i ungdomars liv.

Vilja och beslut:

Att kunna uttrycka sin vilja och ta medvetna beslut är viktigt, och lika viktigt är det att kunna lyssna på vad andra säger, tänker och tycker. De får lära sig varför det är så lätt att påverkas av kompisar och varför det kan vara så svårt att stå emot gruppträck, dataspel och mobiler.

Hälsa och lärande:

Att få koll på sitt livspussel med träning, skola och kompisar är viktigt för att må bra både kortsiktigt och långsiktigt. De får också kunskap kring lärande och hur hjärnan fungerar.

Kommunikation och hållbar utveckling:

Idrottarna får kunskaper kring varför det är viktigt att samarbeta för ett hållbart liv, både på och utanför idrottsarenan.

Till dig som kommer att arbeta med materialet

Metoden inkluderar både avsatt tid för mental träning, implementering på vanliga träningar samt självreflektion. Materialet är uppbyggt så att du som ledare helt kan följa tränarhandledningen, men självklart har du all frihet att ändra övningar och anpassa efter din grupp och din egen kunskap i ämnet. Materialet är tänkt som inspiration och beskriver ett av många sätt att träna de mentala förmågorna.

Tänk på att inte ha för stora krav eller förväntningar på att allt ska bli perfekt. Det är bättre att skala av och göra lite än att inte göra något alls.

- Den avsatta mentala träningstiden – sker cirka en gång i månaden.
- Träningsimplementering – månadens mentala fokus i ordinarie träningspass
- Självreflektion – idrottarna gör detta i samband med steg 1 och 2 i träningsimplementeringen samt under det avsatta passet.

Den avsatta mentala träningstiden

Den avsatta träningstiden är schemalagd en gång i månaden. Detta pass kan genomföras en halvtimme före ordinarie träning, i samband med bussresor till bortamatcher eller vid lägerverksamhet. Varje förening anpassar så att det passar just den föreningen.

Träningsimplementering

Ordinarie tränare (kan vara samma som genomför det mentala träningspasset med idrottarna, beroende på organisationen i föreningen) följer instruktionerna i Steg 1 och Steg 2. Steg 1 och Steg 2 sker på ordinarie träning och innehållet är alltid kopplat till innehållet på det mentala träningspasset. Instruktionerna till Steg 1 och Steg 2 finns i slutet av varje övning. Ett minimum är att genomföra Steg 1, men bästa effekt nås om båda stegen genomförs.

Syftet med Steg 1 och Steg 2 är att knyta ihop de teoretiska kunskaperna och träna de olika förmågorna och tankarna praktiskt på ordinarie träning. Detta steg är ytterst viktigt och avgörande för att idrottarna ska förstå på vilket sätt de har nytta av kunskaperna, både på och utanför idrottsarenan.

Steg 1

Sker på samlingen, under uppvärmningen eller mitt under träningspasset.

Steg 1 inleds med en kort sammanfattning av det senaste mentala träningspasset, så att idrottarna kommer ihåg vad de gjort. Gör gärna detta genom ett kort konkret exempel från genomförandet eller syftet med det mentala träningspasset. I tränarhandledningen finns handfasta instruktioner att följa utifrån de förmågor som ska tränas.

Steg 2

Även i Steg 2 implementeras förmågan som ska tränas. Detta steg är oftast lite mer omfattande än Steg 1. Detta steg passar bra på det vanliga träningspasset under veckan precis som Steg 1, men går även bra att spara och lägga in under exempelvis ett träningsläger eller på en gemensam bussresa.

Tips inför genomförandet av Steg 1 och Steg 2:

- Läs igenom innehållet för det mentala träningspasset och titta på eventuella filmklipp. Då är det lättare att förstå syftet med Steg 1 och Steg 2.
- Fundera kring när på träningen Steg 1/Steg 2 passar bäst.
- Tänk igenom hur Steg 1/Steg 2 ska genomföras. Anpassa instruktionerna så att de passar dig som tränare, och de aktiva idrottarna i ditt lag eller din grupp på bästa sätt.

Självreflektion

Självreflektionen innebär att idrottarna reflekterar tyst för sig själva eller i en diskussion tillsammans med sina kamrater eller med en vuxen hemma. Självreflektionen sker på den avsatta mentala träningstiden, på träningarna eller hemma i form av en läxa idrottarna kan göra själva eller tillsammans med sin vårdnadshavare. De har också möjlighet att använda sig av Reflektionsboken där de skriftligen kan utvärdera och reflektera. Reflektionsboken hittar du på intranätet. Den går också att köpa i tryckt form.

Spelregler

Det är viktigt att tydliggöra vad som förväntas av ungdomarna under arbetet med Motivationslyftet. Genom övningen "Spelregler och förhållningssätt" kommer ni att sätta de spelregler som gäller för er i er grupp. Det kan exempelvis vara:

- Att alla lyssnar med respekt utan att avbryta eller kritisera.
- Det vi tycker och säger gäller enbart just nu, alla har rätt att ändra åsikt under tidens gång.
- Det finns alltid en möjlighet att säga "pass" för den som vill avstå att uttrycka sin åsikt i en övning.

Tillsammans stärker vi ungdomars självledarskap för en bättre och hållbar framtid!

Lycka till!

