

## Övning: Tidslinjen – hitta din drivkraft



### Månadens mentala fokus:

Att hitta drivkraft genom tidigare erfarenheter.

### Syfte:

I de allra flesta fall är uthållighet och kämpaglöd viktigast för att lyckas nå sina mål. Vi behöver dock flera olika verktyg för att hitta drivkraften igen efter ett misslyckande eller under en tuff period, så att vi orkar fortsätta att kämpa mot våra mål. Ett sätt är att hämta kraft ur tidigare liknande situationer där man lyckades bra och kände sig nöjd. Syftet med denna övning är dels att idrottarna ska stärka sitt självförtroende – kunde jag då så kan jag nu – men också att använda sig av sina tidigare erfarenheter för att kunna göra likadant denna gång. På så sätt är det lättare att hitta drivkraften att fortsätta att kämpa och träna – även vid motgångar.

### Material och förberedelser:

- Ha en projektor där du kan visa filmklippet nedan.
- Kopiera upp arbetsbladet (på nästa sida) så att det finns ett exemplar till var.
- Ta fram pennor – gärna färgpennor.

### Genomförande:

1. Dela ut arbetsbladet så att alla får var sitt. Be alla att längst till vänster på pappret, vid tidslinjens början, skriva det datum de föddes. Längst till höger skriver de dagens datum.

2. Visa filmklippet.

Sök på: Grit – Talang är inte allt, eller använd länken: <https://www.youtube.com/watch?v=Jzm2jIOblUw> (Klippet är ungefär tre minuter.)

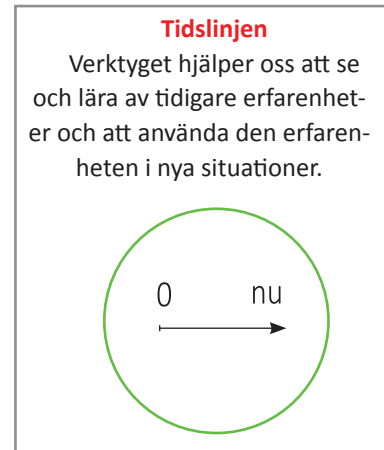
3. Be idrottarna att fundera på en situation eller händelse där de var uthålliga, kämpade och ansträngde sig extra mycket för att nå dit de ville – och sedan lyckades. Det kan vara vilken situation som helst i livet, i skolan, på match, tävling eller under en semester med familjen. Vänta en liten stund och låt alla tänka tyst. Om de har svårt att komma igång, hjälp dem med något förslag, exempelvis när de fick tillbaka ett prov som gick bra.

- Idrottarna sätter ett kryss på tidslinjen ungefär vid det år som händelsen inträffade, och beskriver kort händelsen.
- Be dem att fortsätta att lägga till fler händelser som de är stolta över i sina liv. De sätter ett kryss på tidslinjen vid den tidpunkt det hände och skriver eller ritar en bild som beskriver händelsen.
- Slutligen fyller de på med viktiga, positiva händelser från att de föddes fram till dagens datum. Det kan handla om att familjen köpte ett efterlängtat husdjur eller att de lärde sig att surfa eller spela gitarr.

4. Knyt ihop dagens pass med att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

### Slutsats:

Precis på samma sätt som du behöver träna din styrka regelbundet, så behöver du även träna din hjärna att bli bättre på att fokusera på rätt saker. Genom att fokusera på det som gått bra på en match, tävling eller träning ökar du chansen att lyckas bättre vid nästa tillfälle. Ett sätt att hitta drivkraften när du upplever motgång kan vara att ta hjälp av tidigare erfarenheter. Att hämta kraft från tidigare situationer där du inte gav upp, eller från händelser som fyller dig med en bra känsla och på så sätt ger dig ett nytt driv.



## Tidslinjen – hitta din drivkraft

1. Tänk på en händelse som du är stolt över. Där du inte gav upp utan fortsatte att kämpa för att till slut lyckas. Det behöver inte vara stora saker, men något du har kämpat för att klara.

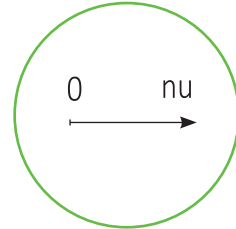
- Sätt ett kryss på tidslinjen ungefär vid det år som händelsen inträffade, och beskriv händelsen.
- Fortsätt och lägg till fler händelser som du är stolt över i ditt liv.

2. Tänk på alla andra viktiga händelser i ditt liv som har gjort dig glad.

- Fyll på med viktiga, positiva händelser från att du föddes fram till dagens datum. Det kan vara små saker, men som gjorde dig glad just vid det tillfället.

### Tidslinjen

Verktøget hjälper oss att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.



0

NU



## Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Genom att använda dig av minst Steg 1, gärna även Steg 2, kan du som tränare säkerhetsställa och bidra till att effekten av den mentala träningen blir större.

### Tips inför genomförandet av månadens mentala fokus på en träning:

- Läs igenom de övningar (titta på eventuella filmklipp) som idrottarna har gjort på det avsatta mentala träningspasset. Då blir det lättare att anpassa implementeringen på bästa sätt till gruppen du tränar.
- Fundera på när Steg 1 och Steg 2 passar bäst in i träningen.
- Påminn gärna idrottarna om varför träningsimplementeringen är viktig – det är lättare att behålla drivkraften när det känns meningsfullt. Se faktarutan efter instruktionerna nedan.

**Månadens fokus:** Att hitta drivkraft genom tidigare erfarenheter.

Syftet med månadens mentala fokus är att fokusera på det som gått bra på en match, tävling eller träning. Ett sätt att hitta drivkraften när idrottarna upplever motgång kan vara att ta hjälp av erfarenheter bakåt i tiden.

### Steg 1

Följande moment kan med fördel göras innan match eller tävling.

Samla alla och påminn dem om tidslinjeövningen de gjort på självledarskapspasset. Uppmana alla att tänka tillbaka på ett tillfälle då de lyckades bra på match eller tävling senast. Be dem att spela upp sekvensen i huvudet. Att fokusera på den känslan som händelsen ger dem och ta med sig den känslan. Se till att alla är tysta i 30 sekunder så att de har möjlighet att hitta en bra känsla.

### Steg 2

Följande moment passar att göra på samlingen i omklädningsrummet innan träning eller på en bussresa.

Ta med papper och penna och be idrottaren att rita upp en tidslinje.

- Alla ska skriva upp exempel på situationer, eller korta ögonblick, från träningar, tävlingar eller matcher där de varit nöjda. Det kan vara allt ifrån ett mål eller en perfekt volt på trampetten.
- När de är klara får de lämna in exemplen till dig. Spara och ta fram när de behövs. Läs gärna igenom, då får du en uppfattning om hur alla i gruppen tänker.

## Varför är det viktigt att implementera månadens mentala fokus i idrottarens vardag?

Målet är att utveckla och stärka ungdomarnas sociala hållbarhet och självledarskap så att de kan prestera och må bra – både som individer och som grupp.

Syftet med träningsimplementeringen är att knyta de teoretiska kunskaperna till ett praktiskt sammanhang. 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. När ungdomarna får repetera månadens mentala fokus på träningen blir det tydligt för dem att den mentala träningen inte är en separat aktivitet – den behövs hela tiden, eftersom det du tänker, det du gör och hur du mår påverkar din vardag.

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Idrottarna får då:

- Träna på att stärka sitt självledarskap på träningarna och i vardagen.
- Koppla kunskapen om vad som påverkar måendet och hälsan till sitt beteende på träningarna och i vardagen.