

Övning: Fokus under press – är ni bäst i test?



Månadens mentala fokus:

Bibehålla fokus under press.

Syfte:

Vetskapen om hur man agerar i pressade situationer har stor betydelse för hur man kan hantera press på match eller tävling. Syftet är att träna idrottarens förmåga att bibehålla fokus genom att utsätta sig för olika situationer som kan skapa stress både på och utanför idrottens arena.

Material och förberedelser:

Denna övning kan genomföras både utomhus och inomhus. Förbered genom att:

- Skriva upp din mailadress på tavlan. Gruppen ska maila sin bästa omgång och hur långt de kom i uppdraget vid återsamlingen.
- Kopiera upp arbetsbladet (finns i slutet av övningen) så att det finns ett exemplar per grupp.
- Förbered flera olika ställen där alla grupper kan vara i fred och träna och filma. Välj platser så att de olika grupperna inte kan se varandra.
- Dela in ungdomarna i grupper om cirka fem till sex stycken i varje.

Genomförande:

1. Berätta för alla att de ska utföra ett uppdrag på tid. Dela in dem i de grupper som du har förberett. Berätta var de olika grupperna ska hålla till under uppdraget.
2. Utse en lagkapten i varje grupp. Lagkaptenen gör inte själva övningen utan har som uppgift att läsa instruktionerna för sin grupp och filma.
3. Berätta att de har sju minuter på sig att klara uppdraget. De hinner så långt de hinner, helst till nivå fyra. Förläng tiden på uppdraget om du anser att de behöver mer tid.
4. Skicka iväg alla grupper samtidigt med en tydlig startsignal: Er tid börjar NU!
5. Håll koll på tiden och meddela gärna spelarna när halva tiden har gått för att skapa lite extra stress. Ge dem sedan en tydlig signal när tiden är ute och be dem återsamlas. Lagkaptenen delar filmen med dig från den högsta nivån som de klarade.

Berätta att du kommer att utse en vinnare till nästa tillfälle. (Om du vill kan du välja att visa filmerna i samband med att du berättar vilket lag som vann. Titta igenom filmerna först så att du vet att det inte uppstår en obekväm situation för någon av idrottarna. I annat fall meddelar du bara att du tittat på filmerna och berättar vilket lag som vann.)

6. Berätta för gruppen att detta var en övning som bland annat tränade deras förmåga att bibehålla fokus under press. Fråga vilken eller vilka framgångsfaktorer de hade i sina respektive grupper. Knyt ihop dagens pass genom att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

Om man lyckas behålla fokus vid en pressad situation under en match eller på tävling ökar chanserna att nå det resultat man önskar. Det är också viktigt att tänka på hur man själv agerar i situationer när laget eller gruppen ska prestera i en match, på en tävling eller under träning. Att vara medveten om vad man säger, och att försöka peppa sin kamrater oavsett resultat har stor betydelse för hur gruppen lyckas prestera – vid det tillfället eller vid nästa tillfälle.

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 säkerställa 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: Bibehålla fokus under press.

Steg 1

Starta dagens träning med fokusövningen: "Allsvenskan".

1. Ställ upp koner på en lång linje med minst en meters mellanrum. Hälften så många koner som idrottare, är ni tjugo personer i gruppen så ställer du ut tio koner.
2. Placera ut dem två och två mittemot varandra på varsin sida av varje kon. De ska sitta på huk med vänster arm på ryggen och höger hand hängande rakt ned. Paren ska sitta så pass nära konen att de kan greppa den när de sträcker ut armen.
3. I ena änden av raden är Allsvenskan, konen precis bredvid representerar Superettan, därefter division 1, division 2 och så vidare. Slumpen avgör vilket par som startar i den högsta serien, Allsvenskan. Målet för alla är att ta sig till Allsvenskan. Alla tävlar individuellt.
4. På din signal ska de försöka ta konen. Den som får tag i konen först vinner och förflyttar sig en division uppåt, förloraren flyttar en division ner. Är det ojämnt antal så placerar du den personen ensam i lägsta divisionen. Den personen får komma in i spelet efter första matchen och byter då plats med den som förlorade i divisionen ovan.
5. Avbryt övningen när det passar. Tala om för gruppen när det är tre omgångar kvar.

Steg 2

Testa att göra följande övning med hela gruppen som avslutning på en träning. Den tar cirka två till tre minuter. Förbered dig genom att titta på följande filmklipp innan träningen och träna gärna hemma först så du är säker på hur du ska göra och instruera.

Klipp: Sök på "Jump in jump out" eller använd länken: <https://www.youtube.com/watch?v=k6bHltjIYzE> (Övningen börjar cirka 1.30 minuter in i klippet.)

Alla står i en ring och håller varandra i händerna.

- Börja med att säga att alla ska göra som du säger och säga som du säger. Så när du säger "hoppa höger" så ska de säga "hoppa höger" och samtidigt hoppa åt höger.
- När ni gjort det och alla klarar att hoppa åt rätt håll så byter du och säger "hoppa vänster". Sen fortsätter du med att "hoppa framåt" och till sist "hoppa bakåt". Se i filmklippet hur det går till.
- Ge gruppen beröm och berätta att nu blir det svårare. Berätta att de ska säga som du säger, men göra tvärtom. Så om du säger "hoppa höger" så ska de säga "hoppa höger", men de ska istället hoppa åt vänster. Säger du "hoppa framåt" så ska de säga "hoppa framåt", men hoppa bakåt.

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.

FOKUS UNDER PRESS – ÄR NI BÄST I TEST?**1 till 13**

Ni har totalt sju minuter på er att komma så långt som möjligt – när ni hela vägen till nivå 4?

Nivå 1

Följ instruktionerna nedan och gör nivå 1 tills ni klarat den felfritt!

Läs högt:

- Ställ er i en ring.
- Ni ska tillsammans räkna upp 13, ett tal per person i tur och ordning.
- Varje gång du säger ett udda tal gör du en knäböj, när du säger ett jämnt tal så ska du göra ett hopp.
- När ni klarat att ta er till 13 på nivå 1 så gör ni nivå 2.

Nivå 2

Följ instruktionerna nedan och gör nivå 2 tills ni klarat den felfritt!

Läs högt:

- Nu adderar vi en regel.
- Samma regler som i första nivån, men nu ska man också snurra ett varv varje gång man säger ett tal som innehåller bokstaven T.
- När ni klarat att ta er till 13 på nivå 2 så gör ni nivå 3.

Nivå 3

Följ instruktionerna nedan och gör nivå 3 tills ni klarat den felfritt!

Läs högt:

- Nu adderar vi en regel till:
- Samma regler som ovan, men nu ska man uttala varje udda tal fel. Till exempel med en annan dialekt så att sju låter "sjoou".
- När ni klarat att ta er till 13 på nivå 3 så gör ni nivå 4.

Nivå 4

Följ instruktionerna nedan och gör nivå 4 tills ni klarat den felfritt!

Läs högt:

- Nu adderar vi en regel till:
- Samma regler som ovan, men nu ska man göra en honnör till lagkaptenen varje gång man säger ett tal som innehåller bokstaven E.

