

Övning: Våra olika roller i gruppen – motsatspar



Månadens mentala fokus:

Att bli medveten hur olika roller påverkar gruppen.

Syfte:

Att idrottarna ska förstå att de alla har olika roller, inte bara på träning utan även som gruppmedlem eller lagmedlem. Syftet är även att de ska förstå att om alla i gruppen kan känna sig bekväma i sina roller, så är det lättare att nå ett effektivt samarbete och på så sätt lyckas bättre på match eller tävling.

Material och förberedelser:

Utomhusaktivitet:

- Ett rep/snöre till varje grupp. Repet ska vara så långt så att alla i gruppen kan hålla i repet.
- Kopiera upp tabellen med "Motsatspar" eller skriv upp dem på tavlan. Alternativt får gruppen ett papper och penna och får att själva skriva upp dem på.

Genomförande:

1. Berätta att de ska göra en gruppuppgift som de ska göra så kreativt som möjligt. Läs eller återberätta nedanstående och säg att de ska ha detta i bakhuvudet när de löser uppgiften.



Olika roller och gruppdynamik

Alla grupper utvecklas olika, men det är vanligt att det i varje grupp finns någon som pratar mycket medan någon annan inte pratar alls. Samma person som är väldigt tyst i en grupp kan vara väldigt pratsam i en annan. En orsak till att vissa pratar mycket kan vara att dessa personer är väldigt tydliga med sina åsikter, och att de berättar med stark övertygelse att "så här är det". Det kan göra att andra i gruppen blir tysta och kanske känner sig osäkra på sina egna kunskaper i ämnet.

Att någon är extra tydlig med sin åsikt kan också leda till att några i gruppen byter åsikt eftersom "överlevnadshjärnan" kopplas på. Om vi inte gör eller tycker som de andra riskerar vi att förlora vår plats i gruppen och kommer kanske till och med bli ensamma. Detta tolkar vår primitiva del av hjärnan som livsfarligt. Det obehag vi känner inför risken att inte vara omtyckta, eller kanske till och med bli utstötta ut gruppen, är så stor att vi struntar i våra egna värderingar.

Allt detta gör att den som talar först ofta får gruppen med sig, oavsett om det leder till det bästa resultatet eller inte. Detta kallas för en kaskadeffekt.

2. Dela in alla i grupper om tre till fyra stycken i varje. Ge en i gruppen ansvaret för att ha koll på tiden.

3. Förklara att de har tio minuter på sig att samla ihop två föremål per motsatspar. Förtydliga genom att ge följande exempel: Ett "varmt" föremål kan vara ett rött löv och ett "kallt" föremål en svart sten. (Så länge man kan ge en godkänd motivering, som till exempel varma och kalla färger, så fungerar det.) Berätta att de kommer att få motivera sina val av föremål efteråt, och att den mest kreativa och idérika förklaringen "vinner".

Motsatspar

Ert uppdrag är att hitta totalt 18 stycken föremål som symboliserar något som är:

Varmt	Kallt
Stort	Smått
Mörkt	Ljust
Blött	Torrt
Brett	Smalt
Dyrt	Billigt
Levande	Dött
Långt	Kort
Ungt	Gammalt

4. Dela ut tabellen med motsatsparen (eller be en i varje grupp att skriva upp dem på sitt papper). Innan de springer iväg är det bra att påminna om att de inte får "röra eller förstöra" något. (Och kanske avgränsa ett område där de får vara, beroende på var ni är.)

5. När de kommer tillbaka:

- Be alla grupper att enas om sitt bästa motsatspar. Det som de tycker är mest kreativt.
- Gå laget runt så att varje grupp får berätta hur de tänkte när de valde just dessa två föremål.
- Om det känns motiverat så utse en vinnare.

6. Be gruppen att sätta sig på golvet eller lägga sig ner och blunda medan du läser följande frågeställningar. Alla ska vara helt knäpptysta. Pausa mellan varje frågeställning så att de hinner fundera lite. Anpassa tiden efter gruppen.

- Fokuserade ni på snabba lösningar eller kluriga och ovanliga? (Paus cirka 10 sekunder)
- Hur fungerade samarbetet? Lyssnade ni på allas idéer? (Paus cirka 10 sekunder)
- Hade du den rollen i gruppen som du ville ha? (Paus cirka 10 sekunder)
- Tror du att de andra hade den rollen de ville ha? (Paus cirka 10 sekunder)
- Har du samma roll på skolan som i den här gruppen? (Paus cirka 10 sekunder)

7. Be dem öppna ögonen och avsluta med att säga det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

I vår grupp har vi en roll som idrottsutövare på match eller tävling men vi har också en roll som gruppmedlem. Ibland har vi själva valt vår roll och ibland har vi hamnat i en roll, mer eller mindre omedvetet. Ibland är vi nöjda med den roll vi har och ibland inte. Om vi kan få till så att så många som möjligt i gruppen är nöjda med sina roller, så underlättar det för ett effektivt samarbete – och med ett effektivt samarbete lyckas alla i gruppen långsiktigt mycket bättre.

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 mentala fokus: Bli medveten hur olika roller påverkar gruppen.

Steg 1

Denna övning passar bäst under en träning med fokus på återhämtning eller under en lugnare period. Påminn gruppen om att det alltid finns olika roller i en grupp. Samma person kan ha en roll i den här gruppen och en annan roll i skolan eller hemma. Det är helt normalt att ha olika roller i olika sammanhang – det är så livet ser ut. Men ibland kan man ha fått en påtvingad roll, en roll som man inte riktigt vill ha, men som man inte kan ta sig ur.

Be alla att fundera (tyst för sig själva) under dagens träning på hur de själva skulle agera om de var tränare till ett lag eller en grupp med barn i tioårsåldern. Vad skulle de säga eller göra om de såg att några barn fått roller som de inte verkar må bra av? Tydliga roller kan till exempel vara clownen, den negativa, den tysta och så vidare.

Återkoppla i slutet av träningen och be dem som vill att berätta vad de tänkt på.

Ge hela gruppen i uppgift att till nästa gång fundera kring följande frågeställningar:

- Har du den roll du vill ha i gruppen?
- Om inte, vad kan du göra för att ta ett steg mot den roll du skulle vilja ha?

Steg 2

Påminn gruppen om att det alltid finns olika roller i en grupp. Samma person kan ha en roll i den här gruppen och en annan roll i skolan eller hemma. Det är helt normalt att ha olika roller i olika sammanhang – det är så livet ser ut. Men ibland kan man ha fått en påtvingad roll, en roll som man inte riktigt vill ha, men som man inte kan ta sig ur.

Förbered (innan träning) små kort där det står olika roller som de ska ha under en del av träningen. Det kan stå samma roll på flera lappar. Se exempel i tabellen på nästa sida, fyll på med egna exempel.

Du kan välja att hitta på roller till alla i gruppen eller bara till några stycken. Övningen fungerar bäst om du tänker ut vilken av personerna i gruppen du tror klarar just den rollen på ett bra sätt. Om de kan känna sig bekväma med att "spela ut sin roll tydligt" bidrar det till att syftet uppnås. De andra får inte veta kamraternas roller. Övningen blir oftast ännu roligare om du lyckas gå runt i hemlighet och berätta rollerna utan att de andra vet om det.

Samla alla i slutet och sammanfatta vad som hände på planen. Syftet med övningen är att uppmärksamma olika roller och om rollerna påverkar gruppen och individen positivt eller negativt. Avsluta med en påminnelse om att både kroppsspråk och det de säger påverkar hela gruppen.

Du ska vara högljudd och på dåligt humör.	Du ska vara glad och överdrivet positiv mot alla andra.
Du ska visa tydligt med kroppsspråket (du får ej prata) vad du tycker om allt som händer på träningen.	Du ska klaga på dig själv ofta, till exempel efter en övning.

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.