

Övning: Självdisciplin – få koll på din insats



Månadens mentala fokus:

Självdisciplin.



Syfte:

I denna övning kommer idrottarna hjälpas åt att identifiera så kallade energitjuvar i vardagen. De får kartlägga vilka vardagssysslor som tar energi från dem i onödan. Energi som de behöver ha för att få saker gjorda. De kommer se hur de kan träna sin självdisciplin för att ta tag i saker och till exempel plugga lite varje dag istället för att skjuta det framför sig. Med mer självdisciplin får vi mer gjort och vi känner att vi har kontroll, vilket vi mår bra av.

Material och förberedelser:

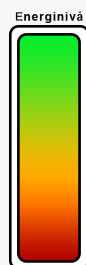
- Pennor och papper till alla.
- Möjlighet att visa faktarutan nedan på storbild. (Alternativt skriver du ut faktarutan och visar medan du berättar eller läser innantill. Du kan också rita energistaplarna på tavlan före passet.

Få koll på din insats!

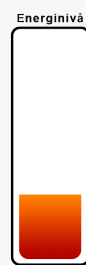
Vi upplever alla olika stort motstånd inför olika aktiviteter och förbrukar därför olika mycket energi på självdisciplin.

Exempel:

Kim tycker att löpning är ganska roligt. Det krävs nästan ingen energi alls för att knyta på sig skorna och ge sig ut och springa. Alex däremot vet att löpträningen är viktig, men tycker att det är det tråkigaste som finns. Eftersom det krävs ganska lite energi av Kim för att komma igång med löpträningen, kommer Kim igång tidigt på säsongen och har lång tid på sig att förbättra tempo och kondition. Alex däremot börjar ganska sent på säsongen, hoppar över vissa pass och får inte lika bra resultat, vilket i sin tur förstärker känslan av att det inte är så roligt att springa.



Kims energistapel inför ett löpträningsspass.



Alex energistapel inför ett löpträningsspass.

Den första stapeln visar sådant vi tycker är enkelt att komma igång med. Vi behöver inte lägga någon energi på att komma igång, utan har i princip all vår energi kvar till själva uppgiften.

Den andra stapeln visar sådant som vi får anstränga oss lite mer för att komma igång med. Det kräver mer energi av oss att ta tag i dessa saker, men vi har tillräckligt med energi för att lösa uppgiften.

Genomförande:

1. Läs texten (eller berätta om innehållet) i faktarutan på föregående sida och visa energistaplarna.
2. Be alla i gruppen att hålla upp så många fingrar i luften som motsvarar deras energistapel när de ska köra ett löppass på en mil. De som har lätt att komma iväg (de känner inget motstånd innan) håller upp ett finger i luften. Ju fler fingrar desto jobbigare har man att komma iväg på ett löppass – och har alltså mindre energi kvar till själva löppasset.
3. Dela ut pennor och arbetsblad till alla. Be dem att komma på ett eget exempel på något som de har lätt eller svårt för att komma igång med. De funderar tyst för sig själva och skriver ner sitt egna exempel på den sista raden i sin tabell.
4. Nu får alla i gruppen gå runt och intervjua varandra. Kompisen som intervjuas ska uppskatta hur svårt den har att komma igång med aktiviteten. En "etta" står för att det i princip inte krävs någon ansträngning alls för att komma igång med det som ska göras. Siffran tio står för att det är supersvårt att motivera sig att sätta sig med att till exempel plugga inför ett prov. Förklara att de skriver den siffra som kompisen svarar. Om de hinner intervjua fem stycken lagkamrater ser det exempelvis ut så här:

Aktivitet	Hur mycket energi går åt för att komma igång? Skala 1-10: 1 = Jag har lätt att komma igång och lägger 100 procent av min energi på själva uppgiften. 10 = Jag har jättesvårt att komma igång och har inte mycket energi kvar till själva uppgiften.	Vad kan man göra för att komma igång lättare? 
Plugga inför ett prov.	1, 2, 9, 4, 1	

5. Bryt när du tycker att det verkar som att de flesta är klara. De tittar på sina svar och gör en uppskattning av vad de flesta tyckte var svårast att komma igång med (flest höga siffror) och vad som var lättast (flest låga siffror).
6. Dela in idrottarna i grupper utifrån hur de står, två till tre stycken i varje grupp. De ska tillsammans titta på de situationer med många höga siffror och ge förslag på vad man kan göra för att komma igång med dessa utan att det tar så mycket energi. De skriver sina förslag i den tredje kolumnen.
 - Låt grupperna ha tipsen i faktarutan på nästa sida som utgångspunkt för sina diskussioner.
7. Om någon grupp vill berätta sina svar så låter du dem göra det. Läs upp (eller berätta om) slutsatsen nedan.

Slutsats:

Om vi lägger för mycket tid på att tänka på det vi inte vill göra, det som vi tycker är tråkigt, men som vi ändå måste göra – till exempel att plugga till ett prov om några dagar – så tar det onödigt mycket energi från oss. Vi får då mindre energi kvar till att göra själva uppgiften och får svårare att lyssna koncentrerat på tränaren, eller svårare att träna fokuserat på ett nytt moment.

Försök att ta tag i det du behöver göra, till exempel plugga lite varje dag istället för att skjuta upp allt till sista dagen, så känner du att du har läget under kontroll – resultatet blir bättre och du mår bättre. Använd de tips du fått från dina kompisar idag!

Hur kan du tänka för att ge dig själv en knuff i rätt riktning?

Påverka ditt, eller andras, beteendet i en positiv riktning genom att göra det enklare att välja rätt.

Här är några tips:

- Skapa nya rutiner: Stäng till exempel av notiser på mobilen så att du inte lockas till att titta på mobilen så ofta.
- Använd positivt grupstryck: Umgås med personer som redan gör bra val eller be en vän att påminna dig om ditt mål.
- Gör det lättare att välja rätt: Gör små förändringar, ett steg i taget. Använd dig av påminnelser, ha till exempel träningskläderna redo eller ställ fram nyttig mat i kylan.
- Gör det svårare att välja fel: Lägg till exempel undan mobilen i ett annat rum när du behöver fokusera.

“Nudging” som ovanstående handlar om, är beteendeekonomen Richard Thalers och juridikprofessorn Cass Sunsteins teori om hur vi alla kan bli bättre människor och fatta klokare beslut om vi bara får en knuff i rätt riktning. Richard Thaler belönades med Ekonomipriset till Alfred Nobles minne 2017, bland annat för sina teorier om nudging.

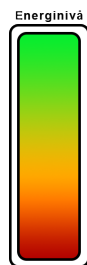
Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

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.

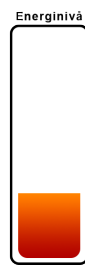
Tips inför genomförandet av månadens mentala fokus på en träning:

- 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 mentala fokus: Självdisciplin.



Kims energistapel inför ett löpträningspass.



Alex energistapel inför ett löpträningspass.

Steg 1

I början av träningen:

Visa bilden på batterierna och be alla att tyst fundera på hur mycket energi de har inför dagens träning. Är batteriet fulladdat eller är det ganska tomt? Kör igång träningen.

I slutet av träningen:

Ställ frågorna nedan. De ska inte prata med varandra, bara tyst fundera för sig själva.

1. Hur gick det för dig idag utifrån hur mycket energi du hade från början?
2. Hur vill du förbereda dig inför nästa träning:
 - Var batteriet ganska tomt? Vad var anledningen till det? Kanske behöver du planera läxläsningen bättre, sova mer eller äta något mellanmål innan träningen? Fundera på varför ditt batteri var urladdat och bestäm vad du behöver ändra på inför nästa träning.
 - Var batteriet fulladdat? Vad hade du gjort som var bra? Vad ska du tänka på att fortsätta att göra?

Avsluta med att läsa nedanstående:

Hur mycket energi har vi i utgångsläget?

Hjärnan behöver glukos (socker) för att fungera. Vi fyller på vår energi genom vila och mat. Om vi inte har sovit eller ätit ordentligt har vi för lite energi för att kunna prestera. När vi har ansträngt oss mycket, mental eller fysiskt, behöver vi fylla på med energi igen innan vi fortsätter.

Steg 2

Gör enligt steg 1, men lägg till att alla i gruppen får ge varandra tips på hur de gör/kan göra för att optimera energin på träningarna. Påminn dem om att de har gett varandra tips på hur de kan ge sig själva en knuff (nudge) i rätt riktning. Ge exempel från faktarutan med rubriken "Hur kan du tänka för att ge dig själv en knuff i rätt riktning?" innan de börjar med uppvärmningen.

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.

Aktivitet	Hur mycket energi går åt för att komma igång? Skala 1-10: 1 = Jag har lätt att komma igång och lägger 100 procent av min energi på själva uppgiften. 10 = Jag har jättesvårt att komma igång och har inte mycket energi kvar till själva uppgiften.	Vad kan man göra för att komma igång lättare? 
Plugga inför ett prov.		
Ta mig till träningen.		
Gå upp och ta mig till skolan.		
Städa mitt rum.		
Höra av mig till en kompis.		
Välja vilka kläder jag ska ha på mig i skolan.		