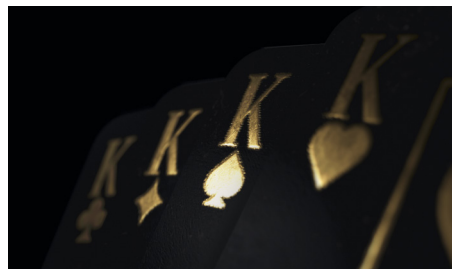


Övning: Kungen – goda beteenden smittar



Månadens mentala fokus:

Goda beteenden smittar.



Syfte:

Vissa har lätt för att vara en positiv kraft på träning, match eller tävling, för andra är det svårare. Ibland behöver man tänka extra på vad man sänder för signaler till sina kamrater runt omkring sig. Samma sak gäller förstås även hemma och i skolan. Syftet med dagens pass är att genom att uppmärksamma varandras goda beteende, till exempel med en peppande kommentar – stärka den positiva andan i gruppen.

Material och förberedelser:

- En kortlek sorterad i fyra färger (hjärter, klöver, ruter, spader).
- Fyra rockringar.
- En projektor för att visa filmklippet.
- Möjlighet att vara på en stor yta för genomförande av stafetten (en idrottshall eller fotbollsplan).

Om förflyttningen till en stor öppen yta tar lite längre tid och du har ont om tid, kan du skicka filmklippet till alla i gruppen innan passet så att de kan se det hemma.

Genomförande:

1. Läs syftet högt för hela gruppen:

Vissa har lätt för att vara en positiv kraft på träning, match eller tävling, för andra är det svårare. Ibland behöver man tänka extra på vad man sänder för signaler till sina kamrater runt omkring sig. Samma sak gäller förstås även hemma och i skolan. Syftet med dagens pass är att genom att uppmärksamma varandras goda beteende, till exempel med en peppande kommentar – stärka den positiva andan i gruppen.

2. Berätta att alla ska få titta på ett filmklipp och köra en stafett. Inled med att läsa upp det som står om relationer, i faktarutan (på nästa sida).



Varför är relationer så viktigt och varför prioriterar hjärnan relationer så mycket?

För cirka fem miljoner år sedan gick våra förfäder på fyra ben i södra Afrika. Trots vår sårbarhet på savannen överlevde vi genom att utveckla sociala beteenden. En avgörande förändring var att gå på två ben istället för fyra. Detta gav oss möjligheten att bära mat och dela med oss till andra i gruppen, vilket ökade våra möjligheter att överleva. Vår förmåga att samarbeta och vår sociala intelligens gjorde att vi kunde anpassa oss till förändringar i miljön och överleva som grupp.

Hjärnan har ett starkt fokus på sociala relationer. Forskning visar att hjärnan har ett speciellt nätverk, kallat "Default Mode Network", som aktiveras när vi dagdrömmar. Dessa dagdrömmar handlar oftast om oss själva i relation till andra människor och syftar till att säkerställa vår sociala tillhörighet och psykologiska trygghet. Detta visar hur viktigt det är för oss att känna oss som en del av en gemenskap och att vara omgivna av människor som bryr sig om oss.

När du sitter och "dagdrömmar" i klassrummet eller på en träning så aktiveras "Default Mode Network" (DMN). Hjärnan fungerar då som en social radar som skannar av ens liv varje gång fokus tappas för att säkerställa att man är en del av gruppen och känner sig trygg.

Om du har en relation som skaver, att du till exempel är osams med någon, så blir du distraherad och har svårt att koncentrera dig. Relationer är så viktiga att man kan jämföra hjärnans sätt att hantera relationer med en dators operativsystem. Om får du ett virus i operativsystemet så fungerar inte programvaran. På samma sätt prioriterar hjärnan relationer – om du har en relation som skaver så måste du sätta fokus på det och försöka hitta en lösning – det är jätteviktigt.

3. Visa filmen från utbildningsradions serie, Orka plugga, som handlar om krabbmentalitet (begreppet förklaras i filmen). Filmen är cirka tre minuter lång. <https://urplay.se/program/210694-orka-plugga-krabbmentalitet>

4. Ställ följande fråga till gruppen och låt dem parvis diskutera någon minut:

- Nu fick ni tips på hur ni kan tänka, men vad tycker ni att vi vuxna kan bli bättre på för att motverka krabbmentaliteten i en grupp eller i ett lag?

Låt de som vill berätta högt för alla vad de pratat om.

5. Ta hela gruppen till den plats du valt för stafetten.

- Dela in dem i fyra lag.
- Lägg ut fyra rockringar på lagom avstånd från startlinjen.
- Lägg ut den uppdelade kortleken så du får en färg i varje rockring. Sprid ut korten i hela rockringen och lägg dem med siffran nedåt.
- På startlinjen, framför varje rockring, ställer de fyra lagen upp sig och bildar då Lag Ruter, Lag Hjärter, Lag Spader och Lag Klöver. (Fyra banor och fyra lag.)
- Förklara att lagen ska hitta korten i nummerordning från ess (ett), två, tre, upp till kung (13). Det lag som först hittar alla i ordning och tar hem kungen vinner. Om de vänder upp "rätt" kort ska de ta det med sig kortet tillbaka till laget. Är det fel siffra på kortet ska kortet vändas igen och lämnas kvar i rockringen.
- Placera dig själv bakom rockringarna så att du kan hålla koll på att de vänder tillbaka korten varje gång så att inte siffrorna syns.
- På startsignalen springer förste person i varje lag fram och vänder på ett kort. Är det ett ess, får personen ta med sig kortet tillbaka till laget.

6. Samla gruppen och be alla att fundera i sina respektive lag hur de peppade varandra under stafetten. Be dem att lyfta fram positiva exempel som de kommer ihåg. Ge gärna ett exempel som du som ledare själv hörde.

7. Avsluta med att knyta ihop dagens pass med att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

Vi reagerar alla olika i pressade situationer, på match eller tävling. Vissa har lätt att vara en positiv kraft och andra tycker att det är svårare. Vi behöver alla tänka på vilka signaler vi sänder till vår omgivning. Inte bara i vår grupp här, utan även hemma och i skolan. Ställ dig frågan, tyst i huvudet: Om jag var någon annan skulle jag då vilja bli utsatt för mina negativa kommentarer?

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: Goda betenden smittar.

Steg 1

Påminn om att våra beteenden smittar av sig. Berätta igen att ett gott beteende och en god mentalitet, där det är självklart att peppa och stötta varandra både i med- och motgång, är viktigt!

Be alla tänka tyst för sig själva i någon minut på ett tillfälle då de hörde (eller själva sa) något som de tycker är ett exempel på ett bra och positivt beteende. Något som antagligen smittade av sig på ett positivt sätt till någon i närheten. Låt dem berätta för varandra på uppvärmningen två och två. (Tänk på att det är du som tränare som bestämmer vilka par som kör tillsammans.) Om någon vill berätta vad de diskuterat, så låt dem göra det när ni återsamlas.

Ge gruppen i läxa att till nästa träning iakttä och notera situationer i skolan som de uppfattar som ett snällt och schysst beteende.

Följ upp på nästkommande träning och låt de som vill berätta vad de sett och hört. Ge gärna något eget exempel på vad du hört på jobbet eller i affären.

Steg 2

Dela ut olika "aktivitetskort" till några av idrottarna. (Se förslag nästa sida.) På korten har du som tränare skrivit vad de ska göra eller säga till en kompis i passande situationer på uppvärmningen. Till exempel att någon ska vara extra glad hela tiden, extra positiv vid passningar som är rätt adresserade, extra omtänksam om någon blir irriterad och så vidare. De idrottare som fått ett aktivitetskort får inte visa de andra vad som står på kortet.

Berätta för gruppen att vissa av dem har fått ett aktivitetskort med ett uppdrag som hänger ihop med månadens fokus. Ge alla i uppdrag att när de får en positiv kommentar från någon i laget ska de säga "tack".

Knyt ihop övningen vid återsamlingen genom att påminna hur goda beteenden oftast skapar nya goda beteenden. Precis på samma sätt fungerar det med negativa beteenden. Om gruppen klagar på varandra när de gör missar blir det en mer otrygg stämning, vare sig de tror det eller inte, och då blir det svårare att prestera på topp. Poängtera att det är viktigt att "peppkommentaren" kommer vid rätt tillfälle och på rätt sätt. Och att även ett "tack" är viktigt för att ge den person som peppar energi tillbaka. Ge gärna ett gott exempel på något som du själv hörde från uppvärmningen.

Tips:

Även om övningen kan kännas både fäntig och pinsam, så är det en bra och viktig process. Ungdomarna kommer att komma ihåg övningen, och den kommer att finnas med i deras livsryggsäck som en erfarenhet. För vissa kan det vara ett helt nytt sätt att tänka. De får koll på hur man kan säga och att det faktiskt kan göra skillnad vad de sänder för signaler. Viktigt är att du känner laget eller gruppen bra när du gör denna övning. Då kommer alla förmodligen att utföra den mer seriöst.

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.

Aktivitetskort

Kort 1

Idag på uppvärmningen ska du vara extra positiv varje gång någon lyckas bra med sin övning. Du kan använda dig av ord som strålande, den var snygg och så vidare.

Kort 2

Idag på uppvärmningen ska du vara extra omtänksam om någon i gruppen blir irriterad, frustrerad eller bara råkar ramla. Fråga hur det gick eller ge en uppskattande klapp i ryggen.

Kort 3

Idag på träningen ska du vara extra glad hela tiden genom att skratta så ofta det passar, säga någon rolig kommentar när det passar och så vidare.

Kort 4

Idag på uppvärmningen ska du säga "jättebra" till allt du tycker är just jättebra under uppvärmningen.

Kort 5

Idag på uppvärmningen ska säga något positivt till någon som du inte pratar med så ofta.