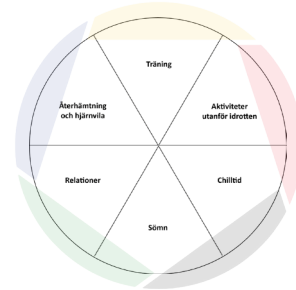


Övning: En idrottares livspussel



Månadens mentala fokus:

Hälsa och välmående – balans i vardagen med fokus på återhämtning.

Syfte:

Att idrottarna får skapa en överblick kring sin mentala hälsa och identifiera var de aktivt behöver göra en förändring för att få balans i sin vardag.

Material och förberedelser:

- Gruppen behöver veta att de ska ha med sina mobiler.
- Du behöver själv göra testet innan så att du vet hur det går till. Titta i appen, så att du vet vad idrottarna kan läsa sig till.
- Kopiera arbetsbladet, Idrottarens livspussel, till alla i gruppen och se till att du har pennor till hands.

Genomförande:

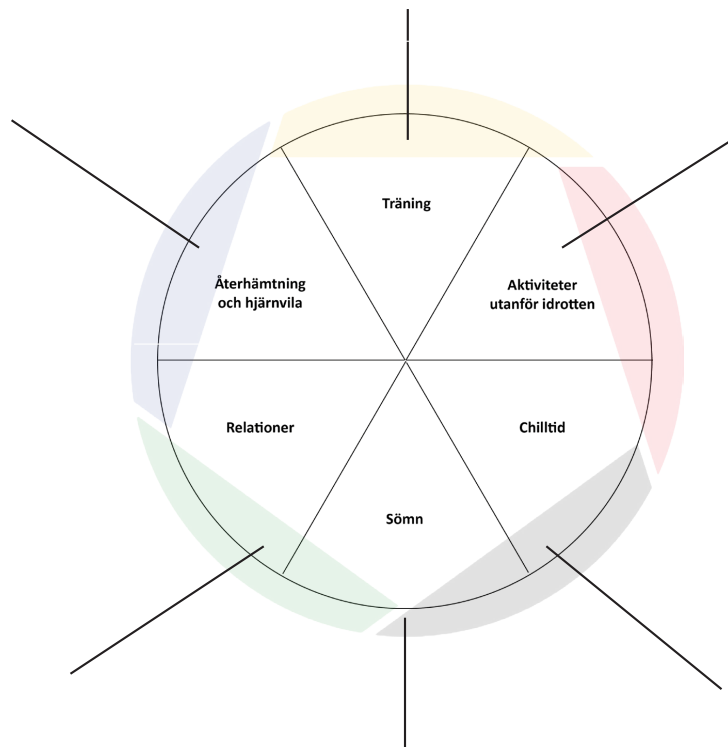
1. Inled dagens pass med att läsa, eller berätta, om vikten av återhämtning: För att orka träna och prestera under en lång period behöver man få till sin återhämtning, både fysiskt och mentalt. Ha balans i sin vardag. Den fysiska återhämtningen kan oftast vara lättare att uppmärksamma och utvärdera, medan den mentala återhämtningen kan vara lite klurigare. I dagens samhälle är det lätt att översköljas av många intryck, oavsett var man är och vilken tid på dygnet det är. Därför behöver ni, var och en, bli proffs på vad som är återhämtning för just dig, så att du skapar en balans i din vardag – och kan fortsätta att prestera långsiktigt.
2. Be alla ladda ned appen "Det syns inte".
3. Alla gör testet och läser i appen vad det står i varje del. Ge dem gott om tid, så att de hinner läsa de konkreta tipsen i appen.
4. Dela ut arbetsbladet och låt alla individuellt fylla i vad de redan gör och vad de behöver göra mer av. De kan ta hjälp av spindeldiagrammet i appen när de fyller i.
5. Avsluta passet med att fråga om någon av dem har något bra förslag på hur man kan få till sin mentala återhämtning för att få balans i vardagen. Läs slutligen upp slutsatsen nedan.

Slutsats:

Idrottarens livspussel ger en konkret bild av alla delar i livet. Här finns nu det som ni redan är bra på att göra och det som ni behöver bli bättre på att prioritera eller förändra, för att skapa en balans i vardagen. Det är inte lätt att göra förändringar direkt, men ett steg är att inleda processen och det har vi gjort nu. Nu har ni kunskap och idéer kring vad ni kan göra för att återhämta er – och få balans i er vardag – vilket är viktigt för att orka prestera långsiktigt.

EN IDROTTARES LIVSPUSSEL

1. Fyll i vad du redan gör kring varje rubrik.
2. Vilka områden behöver du bli bättre på? Fyll i vad ska du börja göra.



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: Hälsa och välmående – balans i vardagen med fokus på återhämtning.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att idrottarna ska uppmärksamma sin återhämtning och skapa balans i vardagen, både fysiskt och mentalt. Den fysiska återhämtningen kan oftast vara lättare att uppmärksamma och utvärdera, medan det kan vara svårare med den mentala återhämtningen. I dagens samhälle är det lätt att översköljas av många intryck, oavsett var man är och vilken tid på dygnet det är. Idrottarna behöver bli proffs på vad som är återhämtning för deras egen del, så att alla pusselbitar är på rätt plats i just deras liv. Då får de bättre balans i vardagen och kan fortsätta att prestera långsiktigt.

Ett grundläggande steg för återhämtning är att sova tillräckligt varje natt. Hur många timmar man bör sova varierar, men de flesta tonåringar behöver sova åtta till nio timmar.

Ta en runda där hela gruppen får checka in med en siffra utifrån hur bra de sovit denna vecka, eller föregående natt. Berätta att de ska betygsätta sin sömn på en skala från ett till tio. Berätta vad ett och tio står för:

1 = Jag har sovit dåligt, alldeles för få timmar.

10 = Jag har sovit perfekt. Jag känner mig stark och utvilad.

Påminn gärna om att när man sover återhämtar man sig både fysiskt och mentalt, och att det är viktigt för att kunna prestera.

Steg 2

Gör gärna liknande incheckningar några träningar framöver utifrån olika viktiga delar i idrottarens vardag: Kost, om de lagt tillräckligt med tid på skolarbetet, fått någon vardagsmotion senaste veckan eller hur de mår allmänt inför dagens träning.

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.