

Övning: Life Kinetik-övningar för lärande och fokus



Månadens mentala fokus:

Lärande och fokus.



Syfte:

Att skapa förståelse för att nya spelmoment eller teknikspecifika tävlingsmoment kräver repetition. Då automatiseras rörelsen och tekniken, vilket ökar chanserna att det ska fungera bättre under match eller tävling. Här får de aktiva idrottarna också kunskap om att det bildas nya synapser i hjärnan som i sin tur underlättar lärande i framtiden. Både för till exempel skolarbete och olika sporter. För bästa resultat är det viktigt att vara fokuserad under utförandet.

Material och förberedelser:

- Titta på filmklippet och bestäm själv någon av övningarna som du vill göra:
<https://www.lifekinetik.se/om-life-kinetik/>
- Jobba gärna utomhus med detta om det går, eller i en stor lokal.

Genomförande:

1. Berätta, eller läs upp, för idrottarna vad som händer i hjärnan när vi lär oss nya saker:

När du gör något nytt försöker din hjärna hitta en effektiv lösning. Om det ännu inte finns några lämpliga kopplingar mellan hjärncellerna för att lösa uppgiften, så kommer din hjärna att skapa dem. Det är vad som sker när du lär dig nya saker. Genom Life Kinetik-träningen, som ni ska få testa nu, skapas alltså nya kopplingar (synapser) mellan dina hjärnceller, vilket betyder att du får ett utökat neuralt nätverk. Det är det nätverk som hjälper dig att bearbeta all information. Det finurliga är att du också kan använda dessa nya kopplingar för andra uppgifter. Fler kopplingar innebär att du kan använda en större del av din hjärnas potential, som i sin tur leder till att du ökar din prestationsförmåga.

2. Visa övningen du valde för gruppen. Alternativt låter du dem se på filmklippet om du inte vill visa själv.

3. Låt alla öva under så lång tid som du anser lämpligt.

4. Avsluta passet genom att läsa slutsatsen nedan för alla och berätta igen hur liknande övningar påverkar prestationen på match eller tävling.

Ge gruppen i läxa att hitta något som de inte behärskar eller inte har provat förut, och be dem sedan att träna på det till nästa träning. Exempelvis att spela gitarr, en ny fotbollsfint eller en tennisservice. Alternativt tränar de på det som ni just har gjort.

Slutsats:

Precis som att ni blev bättre och bättre på denna övning när ni övade, så kräver nya spelmoment eller teknikspecifika tävlingsmoment att ni övar och repeterar för att öka chanserna att kunskaperna automatiseras och sedan fungerar på match eller tävling. Det är också så att när vi övar på något vi inte kan, så tränar vi upp vår fokus- och koncentrationsförmåga och det gör det lättare att lära sig andra saker i framtiden, både när det gäller skolarbete och olika sporter.

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: Lärande och fokus.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att ge idrottarna kunskaper kring hur hjärnan alltid försöker hitta en lösning när man provar något nytt. Om det ännu inte finns några lämpliga kopplingar mellan hjärncellerna för att lösa uppgiften, kommer hjärnan att skapa dem. Det här händer när man lär sig nya saker. Viktigt är också att träna på att bibehålla fokus för bästa resultat under övningen.

Fråga gruppen om de gjort läxan som de fick. Läxan var att hitta något som de inte behärskar eller inte har provat förut, exempelvis att spela gitarr, träna in en ny fotbollsfint eller en tennisservice. Alternativt skulle de träna vidare på den Life kinetik-övning de fick göra.

Återkoppla genom att berätta att nya spelmoment eller teknikspecifika tävlingsmoment kräver att man nöter in det och repeterar för att det ska ske automatiskt under en match eller tävling. Ett annat syfte med att öva är att fokus- och koncentrationsförmågan tränas när vi lär oss nya moment, och det bildas nya synapser i hjärnan som i sin tur underlättar lärande i framtiden, både när det gäller skolarbete och olika sporter. Så när vi tränar in nya moment på träningen utvecklas du dels inom vår sport och din hjärna växer dessutom och blir bättre på att lära sig andra nya saker.

Steg 2

Starta eller avsluta träningen med att göra olika övningar som du hittar på Life Kinetiks hemsida:
<https://www.lifekinetik.se/om-life-kinetik/>

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.