

Övning: 3–4–5-metoden – ett stressverktyg



Månadens fokus:

Hantera stress med hjälp av andningen.

Syfte:

Att lära sig hur man kan hantera stress genom att andas rätt och sänka pulsen. Något som kan vara betydelsefullt både på träning och vid tävling.

Material och förberedelser:

- En hink och tre bollar per grupp. Cirka fyra stycken personer i varje grupp.
- Projektor för att visa filmklippet.

Genomförande:

1. Inled med att berätta, eller läs upp, nedanstående text om pojklaget från filmen "The Rescue".

Klipp med trailern till "The Rescue": <https://www.dykarna.nu/dyknheter/the-rescue-1935.html> (Cirka två minuter.)

Under ett par veckor sommaren 2018 följde hela världen 13 thailändska pojkars öde. Det var fotbollslaget Wild Boar med pojkar 11–17 år gamla och deras 25-åriga tränare som den 23 juni 2018 blev instängda i Tham Luang-grottan i norra Thailand när grottsystemet fylldes med vatten från kraftiga monsunregn. Räddningsarbetet engagerade många länder och till slut lyckades de instängda pojkarna räddas ur grottan tack vare en massiv insats av fler än tusen personer.

2. Visa klippet och berätta sedan att många forskare menar att ett västerländsk fotbollslag inte skulle ha klarat sig i grottan, att de inte hade överlevt. Fråga dem varför de tror att forskarna säger så.

Svaret är att forskarna menar att ett västerländsk lag, inte har så stark kunskap om hur man hanterar sitt mentala mående, och därför inte skulle ha överlevt. Berätta att pojkarnas tränare var en viktig del i att de klarade sig så länge i grottan och därmed överlevde. Att hantera tankarna och andningen genom sin kunskap från den buddhistiska religionen blev livsavgörande.

Även om vi bor och växer upp med en helt annan religion och i en helt annan kultur kan vi lära oss av varandra. Ett enkelt sätt att medvetet få ner pulsen vid stress är att veta hur man ska andas. Det finns många olika sätt att hantera andningen på, men ett enkelt sätt är att:

- Andas in i tre sekunder genom näsan. Tänk på att fylla magen, inte bröstet, med luft.
- Håll andan i fyra sekunder.
- Blås ut luften genom näsan i fem sekunder.

3. Be alla att sätta sig ytterst på stolen och blunda. Låt dem träna några vändor. Säg instruktionerna ovan samtidigt som spelarna andas enligt 3–4–5-metoden.

4. Dela upp dem i lagom stora grupper, tre till fyra i varje grupp. De får gruppvis en hink och tre bollar. Placera hinken på ett relativt långt avstånd, så att det blir en utmaning att pricka hinken. Be dem att andas enligt 3–4–5-metoden och sedan kasta alla tre bollar i följd. De byter så att nästa person får kasta.

5. Avsluta med att du läser, eller berättar med egna ord, det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

Andningsövningen bidrog förmodligen inte till om ni prickade hinken lättare eller inte just idag. Men att andas enligt 3–4–5-metoden är en strategi att ta med sig i framtiden för att kunna hantera andningen när man blir nervös på riktigt. Redan imorgon kan du ha nytta av att kunna hantera andningen och på så sätt också nervositeten, exempelvis när du ska lägga en straff i bollsporter, klara ett avgörande tävlingsmoment eller när du ska redovisa för klassen. Det märks inte så tydligt hur man andas. På så sätt slipper man avslöja för motståndare eller klasskamrater att man försöker hantera nervositeten. Alla kommer att bli riktigt nervösa någon gång i livet och då är det bra att ha ett verktyg för att hantera det.

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 fokus: Hantera stress med hjälp av andningen**Steg 1**

Syftet med månadens mentala fokus är att gruppen ska få förståelse för hur andningen påverkar pulsen, och hur de kan utnyttja detta i stressande situationer. De kan till exempel använda sig av andningsövningen 3–4–5-metoden.

Be gruppen att fundera, tyst för sig själva några sekunder, när de senast var nervösa. Påminn sedan om andningen och dess betydelse när man är nervös och ska prestera. Repetera 3–4–5-metoden som de övade på självledarskapspasset. Led gruppen genom övningen om du känner dig bekväm med det, annars repeterar du genom att berätta hur övningen går till och låter dem prova för sig själva en kort stund.

- Andas in i tre sekunder genom näsan. Tänk på att fylla magen, inte bröstet, med luft.
- Håll andan i fyra sekunder.
- Blås ut luften genom näsan i fem sekunder.

Steg 2

Testa gärna metoden för stresshantering praktiskt till exempel vid straffkast i handboll eller hopp i friidrott. Be gruppen att föreställa sig att det är match eller tävling och instruera dem att de ska andas enligt 3–4–5-metoden medan de går fram till straffpunkten eller innan de ska genomföra hoppet eller kastet. De gör sig beredda med bollen eller ställer sig i startposition och gör därefter samma andningsövning en gång till: Andas in, håll andan och andas ut (3–4–5) – innan de lägger straffen eller tar sats inför hoppet. Även om de upplever att de inte är nervösa idag så får de ett verktyg de kan plocka fram när de någon gång i framtiden, blir nervösa på riktigt.

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.