

Övning: Spelregler och förhållningssätt



Månadens mentala fokus:

Uppmärksamma goda och schyssta beteenden. Tänka på förhållningssättet i gruppen.



Syfte:

Att ta fram gemensamma spelregler och förhållningssätt i gruppen, så att alla känner sig trygga och respekterade.

Material och förberedelser:

- Kopiera upp arbetsbladet (se i slutet av övningen) och se till att det finns pennor till hands.

Genomförande:

1. Introducera övningen med ordet respekt. Läs upp följande definition för idrottarna:

”Respekt handlar om hur vi bemöter och behandlar andra människor, men också om vår inställning till oss själva. Det handlar om människors lika värde och att alla människor är värda respekt. Respekt innebär att tro att alla människors erfarenheter och egenskaper gör vårt samhälle rikare.”

2. Dela in idrottarna i par eller i små grupper om tre till fyra i varje. Läs upp en fråga i taget (se nedan) och låt dem diskutera en kort stund i sina grupper. Ge ordet fritt efter varje frågeställning så att någon grupp får berätta vad de kommit fram till efter varje fråga.

- Vad är en regel?
- När behövs regler? Varför har vi regler?
- Kan vi ha för många regler? Kan vi ha för få?
- Kan vi spela en fotbollsmatch utan regler? Hur skulle det vara?
- Finns det regler i samhället som inte är nedskrivna, men som alla ändå känner till – det vi kallar normer?

Summera diskussionen med att vad vi tycker eller tänker kring regler och normer beror på vilka värderingar vi har med oss sedan förut.

3. Visa filmen ”Mansnormen och jag” från Sveriges Utbildningsradio. <https://urplay.se/program/199395-normer-i-fokus-mansnormen-och-jag> (Cirka 8 minuter.)

Be alla att tyst fundera över vad det kan vara för skillnad på normer i ett flicklag respektive i ett pojklag. De behöver inte dela med sig av sina tankar, bara fundera en stund tyst för sig själva.

Be dem sedan att även fundera en kort stund över vad de tycker är viktigt för att just de ska trivas i gruppen och vad de behöver för att utvecklas som idrottsutövare.

4. Nu ska ungdomarna få diskutera igen, samma grupper som i punkt 2 ovan. De ska komma fram till gruppens spelregler och förhållningssätt utifrån frågorna på arbetsbladet ”Spelregler och förhållningssätt”. (Finns i slutet av denna övning.)

5. Samla in arbetsbladen och sammanställ några gemensamma spelregler på ett A3-papper med rubriken "Spelregler och förhållningssätt". Sätt gärna upp detta på lämpligt ställe, till exempel i omklädningsrummet. Maila även spelreglerna till alla idrottare och deras vårdnadshavare, samt till alla ledare som är knutna till laget eller gruppen.

6. Avsluta med att läsa eller berätta slutsatsen nedan.

Slutsats:

Det är bra att komma fram till ett gemensamt förhållningssätt, som betyder samma sak för alla i gruppen eller laget och som alla följer för att alla ska trivas och må bra.

Extramaterial:

Filmen "Tigrar", som handlar om Martins Bengtssons (spelare i Inter) liv. Det finns arbetsmaterial till filmen: <https://www.filminstitutet.se/globalassets/2.-fa-kunskap-om-film/filmpedagogik/filmhandledningar/filmhandledning-ar-pdf/tigrar.pdf>

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: Uppmärksamma goda och schyssta beteenden. Tänka på förhållningssättet i gruppen.

Steg 1

Läs som en påminnelse upp gruppens spelregler och förhållningssätt i inledningen av en träning.

Steg 2

Skicka en match eller en tävling till alla idrottare i gruppen som de ska titta på för att uppmärksamma goda och schyssta beteenden. Återkoppla sedan på träningen efter och låt dem berätta vad de sett.

Exempel på mail att skicka ut om det är en match de ska titta på:

Hej!

Denna månad har vi fokus på att uppmärksamma goda och schyssta beteenden. Titta på matchen i x antal minuter och leta efter de schyssta och goda beteenden som du ser hos spelarna på planen eller i publiken. Notera genom att skriva ner vad du ser och ta med dig dina anteckningar till nästa träning.

Hälsar,

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.



Spelregler och förhållningssätt

Vad är viktigt för att alla ska trivas i gruppen? Hur ska vi vara och förhålla oss till varandra?
Ge exempel på tre förhållningssätt som ni tycker är viktiga att alla tänker på i gruppen.

- 1.
- 2.
- 3.

Hur ska vi vara mot varandra på sociala medier? Är det okej att skriva vad som helst? Kan man tänka på samma sätt även mot klasskamrater och andra personer?
Ge tre exempel på vad ni tycker är viktigt att man tänker på i sociala medier och andra forum på nätet.

- 1.
- 2.
- 3.

Enligt vad som sägs i filmklippet (Mansnormen och jag) så har vuxenvärlden ett stort ansvar. Ge tre exempel på vad ni tycker är viktigt att vuxna som befinner sig runt er (vårdnadshavare, tränare och ledare) tänker på under träningar, tävlingar eller matcher.

- 1.
- 2.
- 3.