

Övning: Skattkistan – Vad kan jag påverka?



Månadens mentala fokus:

Lägga fokus på det du kan påverka genom ett dynamiskt mindset.

Syfte:

Skapa en förståelse hos idrottarna för vad de själva kan påverka i en situation, och vad de behöver acceptera och lägga åt sidan. Syftet är även att träna på att hitta konstruktiva lösningar på sina problem – att tänka mer dynamiskt.

Material och förberedelser:

- Tillgång till projektor för att visa filmklipp.
- Kopiera upp arbetsbladet och se till att det finns pennor till hands.
- Post-it-lappar med situationer på, se punkt 2.

Genomförande:

1. Läs texten i faktarutan högt för hela gruppen. Eller återberätta dess innehåll med hjälp av en bild på Skattkistan.

Skattkistan

Vad är rikedom?

Tänk dig en skattkista full med pengar. Det är kanske en av våra tydligaste symboler för rikedom. Varför önskar då många av oss att vi vore rika? Jo, helt enkelt för att kunna påverka våra liv åt det håll vi vill.

Känslan av att vi kan påverka våra liv får oss att må bra

När det gäller hur vi mår är just känslan av att kunna påverka vår situation väldigt viktig. Om vi upplever att alla beslut tas av någon annan och att det inte spelar någon roll vad vi gör, då mår vi sämre. Om vi däremot själva får vara med och bestämma och påverka, ökar vår självkänsla och tilltro till oss själva.

Detta är därför det viktigaste vi har i vår skattkista, till och med viktigare än pengar. Skattkistan är ett verktyg som hjälper oss att skilja mellan det vi KAN PÅVERKA och det vi INTE KAN PÅVERKA. När vi klarar det, kan vi lägga vårt fokus och energi på det vi kan göra någonting åt, i stället för att slösa energi i onödan.

Acceptans – lämna det du inte kan göra något åt

Att acceptera det som inte går att ändra på är inte lätt, men om du lyckas så hjälper det dig att må bättre och du orkar det som är jobbigt. Ett dåligt provresultat, en diagnos som glutenintolerant eller ett misstag kan kännas tufft och göra dig ledsen. I slutändan tjänar du dock på att lägga din energi på det som går att förändra, till exempel att välja din inställning till situationen. När du har accepterat hur det är, kan du dra slutsatser och bestämma dig för hur du vill göra i framtiden. Kom ihåg att acceptans inte betyder att du måste gilla att något är på ett visst sätt.

2. Ta fram en skattkista (en fysisk låda eller en plansch på Skattkistan) med ett antal post it-lappar där du skrivit upp olika exempel: En person som du har svårt för, uppgifterna i ett matteprov, ditt humör på morgonen, var du är född, vilket lag du hejar på, vem som är din mamma och pappa, vem som styr Sverige.

3. Sätt upp lapparna på tavlan. Ta en lapp i taget och fråga om du ska sätta lappen i Skattkistan (påverkbart) eller om lappen ska vara utanför Skattkistan (går inte att påverka). Det är diskussionen som är viktigast, inte om lappen hamnar "rätt" eller inte.

4. Be idrottarna att parvis diskutera och komma fram till något som de KAN påverka, och något som de INTE kan påverka på följande platser:

- På träning/tävling/match
- I hemmet
- I skolan

Om några vill berätta om sina exempel högt för de andra, så låt dem göra det.

5. Dela ut arbetsbladet så att alla får var sitt. Nu ska de utgå från en match eller tävlingssituation och dra streck från olika meningar, antingen till Skattkistan (=det du kan påverka) eller till post it-lappen (= det du behöver lära dig att acceptera). När de är klara kan de jämföra med kompisen bredvid, samt diskutera frågorna längst ner på arbetsbladet.

6. Visa filmklippet Developing a Growth Mindset in Sport (Klippet är 2 minuter.) https://www.youtube.com/watch?v=TR_2qAAPJgA.

7. Sammanfatta klippet och berätta att:

Mindset betyder förhållningssätt. Förhållningssätt är hur vi tänker om en viss sak, om oss själva eller om någon annan person eller situation. Vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och vad vi gör. Carol Dweck, forskare i USA, menar att vi kan ha ett statiskt mindset, eller ett mer dynamiskt mindset, eller kanske både och beroende på situation.

Personer som har statiskt mindset tror att intelligens och personlighet är något medfött, som inte går att förändra så mycket. De tror visserligen att de kan lära sig nya saker, men inte att de kan ändra sin intelligens. Om vi tror att intelligens är något som inte kan förändras (statiskt), och vill uppfattas som smarta, blir det lätt att vi väljer den lätta vägen och undviker utmaningar. Vi gör sådant vi redan kan, eftersom en utmaning faktiskt innebär att vi riskerar att misslyckas. Vi anstränger oss inte, eftersom vi tror att det inte spelar någon roll.

Om vi istället tror att både intelligens och personlighet kan utvecklas (dynamiskt) ser vi våra motgångar och hinder som en del av vår utveckling. De utmaningar vi möter och våra misstag i sig blir något något positivt, och dessutom förstår vi att träning ger färdighet.

Slutsats:

Att acceptera det som inte går att påverka är inte lätt, men de människor som lyckas med detta mår bättre och når sina mål och drömmar i högre utsträckning, enligt stressforskningen. Att acceptera något som inte går att påverka betyder inte att vi måste tycka om det. Det viktigaste är att vi lär oss att rikta vårt fokus och engagemang på det som vi kan påverka och även välja vår attityd och inställning till det som vi inte kan påverka. Detta stärker vår utveckling i positiv riktning.

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:

Lägga fokus på det du kan påverka genom ett dynamiskt mindset.

Skapa en förståelse för vad vi själva kan påverka och vad vi behöver acceptera och lägga åt sidan, samt träna på att hitta konstruktiva lösningar på sina problem. Detta genom att ha ett dynamiskt mindset. Kika på övningen och ha gärna med bilden på Skattkistan för att påminna.

Steg 1

Vid tillfälle, exempelvis i omklädningsrummet mellan halvlek, periodpauser eller andra pauser i en tävling kan du som tränare påminna idrottaren eller gruppen om vad de KAN PÅVERKA framåt. I bollsporter, om ni ligger under i halvtid och spelarna upplever att det är domarens fel eller att motståndarlaget spelar fult, kan det vara läge att tänka på Skattkistan. Vad kan vi påverka? Kan vi påverka vad vi gjorde i första halvlek/period? Kan vi påverka motståndarna? Kan vi påverka hur domaren dömer?

Hur ska vi agera i andra halvlek/nästa period för att fokusera på det vi kan göra något åt? Vad har vi vårt fokus på?

På individuella tävlingar där idrottarna laddar om mellan momenten kan man påminna dem om att tänka på Skattkistan med liknande frågeställningar: Vad kan jag påverka i nästa hopp, kast eller anstränging? Kan jag påverka motståndarna? Kan jag påverka domarens beslut eller poängställningen? Vad ska jag ha fokus på i nästa moment, att det ska vara kul, att slå mitt eget rekord...?

Steg 2

Under uppvärmningen får gruppen fundera på vad de KAN påverka och INTE kan påverka i sitt liv just nu. Ha med post it-lappar och en bild av Skattkistan.

1. Be idrottarna fundera (tyst för sig själva) på följande under första delen av uppvärmningen:

- Kom på något som du är riktigt irriterad på just nu i ditt liv.

2. När de kommer tillbaka skriver de ner det som irriterar dem på en post it-lapp. De sätter sedan lappen:

- Utanför Skattkistan – om det är något de INTE kan påverka utan måste acceptera.
- I Skattkistan – om de till viss del KAN påverka det som irriterar dem.

3. Slutligen tar de en joggingrunda där de parvis får berätta för varandra vad de irriterar sig på just nu och vad de i så fall kan påverka, och vad de inte kan påverka utan måste acceptera. Ge dem följande tre instruktioner:

- Berätta för varandra vad som irriterar er just nu.
- Försök att tillsammans se vad som går att göra åt situationen.
- Diskutera hur man kan tänka (mer dynamiskt) kring det som inte går att påverka, så att det inte fortsätter att stjåla energi.

Skattkistan – Vad kan jag påverka?

Tänk dig att du spelar en match eller är på tävling. Vad kan du påverka och vad kan du inte påverka?

Dra streck från de olika meningarna nedan till post-it lappen eller till Skattkistan.

Dina motståndares attityd.

Vilken tränare du har.

Ditt engagemang på planen eller under tävlingen.

Din teknik.

Din attityd.

Misstag du gör under matchen eller tävlingen.

Domaren som dömer.

Post it-lappen

Detta kan jag INTE påverka.

OM jag kan acceptera detta så sparar jag på min energi.



Skattkistan

Detta KAN jag påverka.

Jag ska tänka/göra så här...



Fundera nu på det som hamnade på post it-lappen:
Hur kan du tänka för att göra det bästa av situationen?

Det som hamnade i Skattkistan:
Vad gör eller säger du för att påverka det till det bättre?