

Övning: Talang eller träning?



Månadens mentala fokus:

Uthållighet och dynamiskt mindset.

Syfte:

Att träna idrottarens mentala uthållighet och förmåga att tänka dynamiskt. Bara vetskapen om att man kan träna sig till att bli bättre i sin idrott, kanske till och med att bli bland de bästa i världen, är en viktig utgångspunkt för att utvecklas. Vilket förhållningssätt man har, och förmågan att vara uthållig i sin träning kan vara helt avgörande för resultatet.



Material och förberedelser:

- Aktiviteten utförs med fördel utomhus på en stor yta eller område som passar.
- Alla i gruppen behöver ha varsin typ av boll och kanske ett racket beroende på vad du som tränare har för tillgång till material. En basketboll, en handboll, en volleyboll eller ett tennisracket och tennisboll. Du själv behöver ett tidtagarur.
- Kopiera upp arbetsbladet "Talang eller träning" (se i slutet av denna övning) så att det finns ett exemplar per grupp.

Genomförande:

1. Samla idrottarna och berätta att de ska trixa eller studsa bollen under tio minuter. Är du utomhus kan du sätta upp koner i en bana som de ska följa eller naturliga hinder i naturen som de ska gå runt. Har du tillgång till en idrottshall kan du använda material där du ska ta dig över och under beroende på ålder och nivå. Tanken är att de ska försöka slå sitt eget rekord under dessa tio minuter. Förtydliga att de ska utnyttja tiden effektivt. Ge gruppen en tydlig startsignal när du startar tiden.
2. Ställ följande frågor till gruppen efter övningen:
 - Hur upplevde ni tiden, gick tiden snabbt eller långsamt?
 - Vad tror ni det beror på? (Hur man upplever tiden?)
3. Dela in dem i grupper om tre till fyra i varje. Dela ut ett arbetsblad (Talang eller träning?) per grupp. Berätta att de ska diskutera och tillsammans komma fram till om en person som är duktig på något, exempelvis att sjunga, är det för att den har talang för det – eller för att personen har tränat sig till det.
4. Återsamla alla och låt några grupper, de som vill, få berätta vad de kommit fram till.
5. Läs eller återberätta sedan följande information om GRIT (kämpaglöd, driv och uthållighet) och mindset. Läs slutligen slutsatsen.

Dynamiskt mindset (Growth mindset)

Människor med ett dynamiskt mindset tror att intelligens är något som utvecklas genom hårt arbete och nya kunskaper. Detta mindset leder till en önskan att lära sig mer. Därför gillar personer med ett dynamiskt mindset ofta utmaningar och ser ansträngningar som vägen till kunskap. När de möter hinder är de uthålliga och tar till sig av den kritik de får. Andras framgång ses som inspirationskälla. Människor med dynamiskt mindset når ofta en högre prestation eftersom de ser lärandet som livslångt.

Beslutsamhet och det som kallas "GRIT"

Alla färdigheter (som till exempel att kunna sjunga) går att träna sig till. Skillnaden är att det tar olika lång tid för olika personer. När det gäller att nå sina mål har det visat sig att det är viktigare att ha GRIT än talang.

De personer som har hög GRIT har bland annat följande gemensamt:

- Ett intresse och driv för uppgiften.
- En förmåga att öva, anstränga sig och se vikten av repetition.
- En förmåga att sätta upp tydliga mål och att utvecklas med hjälp av återkoppling.
- En förmåga att förstå syfte och mening med uppgiften.
- Ett dynamiskt förhållningssätt och en tro på att kunna lyckas.

Mindset

Mindset betyder förhållningssätt. Alltså vilken inställning vi har till oss själva, till andra personer och olika situationer. Vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och vad vi gör. Det påverkar våra val, vårt mående, våra handlingar och vår förmåga att prestera. Idag skiljer man på två olika mindset:

Vi kan ha ett statiskt och ett dynamiskt mindset. Personer med ett statiskt mindset tror inte att man kan bli bättre på det man inte redan kan. De anstränger sig inte för de tror ändå inte att det spelar någon roll. Om vi istället har ett dynamiskt mindset när vi tar oss an utmaningar i livet så har vi lättare att se motgångar och hinder som en del i utvecklingen. Dessutom blir det lättare att förstå att träning ger färdighet.

Slutsats:

Att veta att man kan träna sig till att bli bättre, kanske till och med bäst i världen, på sin sport är en viktig utgångspunkt för att utvecklas – och lyckas. Många gånger handlar det mycket om ens egen inställning och sin förmåga att vara uthållig och inte ge upp vid motgång. Genom att träna vår beslutsamhet och hitta strategier för att tänka mer dynamiskt kan vi öka vår uthållighet. Men GRIT förutsätter även att vi förstår vikten av en ansträngning och lär oss att se konsekvenser av olika beslut.



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: Uthållighet och dynamiskt mindset.

Syftet med månadens mentala fokus är att få förståelse för hur vårt förhållningssätt formar och styr vilka vi är och vad vi gör. Vi kan ha ett statiskt eller ett dynamiskt mindset. Med ett statiskt mindset tror man att det behövs talang för att bli riktigt bra på något. Det kan leda till att man inte anstränger sig eftersom det ändå inte spelar någon roll. Om man istället har ett dynamiskt mindset när vi tar oss an utmaningar i livet så har vi lättare att se motgångar och hinder som en del i vår utveckling. Vår inställning är då att träning ger färdighet.

Steg 1

1. Påminn gruppen om skillnaden mellan dynamiskt och statiskt mindset. Poängtera fördelarna med att försöka ha ett dynamiskt mindset när man ska göra något som känns tråkigt, jobbigt eller svårt. Som till exempel intervallträning.
2. Ge dem två konkreta exempel på hur du vill att de ska tänka på träningen utifrån dagens innehåll, eller använd följande exempel.

Dynamiskt mindset när du ska köra intervaller: Istället för att tänka att det är jobbigt eller tråkigt – "kör på" och bestäm dig för att detta gör dig till en bättre idrottare.

Dynamiskt mindset när du ska lära dig något nytt: Istället för att tänka att du alltid har svårt för nya moment, tänk att det här kommer att bli en utmaning, men jag ska utnyttja tiden effektivt. Jag ska fokusera och koncentrera mig hela tiden.

Steg 2

1. Skicka ut ett filmklipp inför en träning eller match. Ett filmklipp som inspirerar till att tänka dynamiskt. Ett bra tillfälle kan vara om gruppen har en dålig period och förlorat flera matcher eller tävlingar på rad. Använd till exempel nedanstående klipp om golfproffset Caroline Larsson som mitt i livet fick amputera benet, eller om Aron Anderson, äventyraren som nu sitter i rullstol.

- Sök på: Caroline Larsson, spelarprofil, golfproffs eller använd länken: <https://www.youtube.com/watch?v=J3iV-KkTs3TQ> (Klippet är ungefär 3 minuter.)
- Sök på: Aron Anderson, äventyraren som sitter i rullstol eller använd länken: <https://aronanderson.se/forelasning/> (Klippet är ungefär 5 minuter.)

2. Fråga hela gruppen vad de tog med sig från klippet. Påminn dem om att det är extra viktigt att tänka dynamiskt när det känns som tyngst. Poängtera att de behöver hjälpas åt, peppa varandra, bita ihop och tänka på det långsiktiga målet – att träna bra och ha kul. Det kunde faktiskt ha varit mycket värre.

Genom detta hjälper du som vuxen ungdomarna att få distans till och perspektiv på situationen. Genom att lyfta blicken och se framåt blir det lättare att kämpa i nuet. För som Aron säger:

"För mig handlar inte livet om vad vi har för förutsättningar, utan vad vi faktiskt gör med våra förutsättningar."

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.

TALANG ELLER TRÄNING?

Hur blir man duktig på något – för att man har talang när man föds eller för att man tränar tillräckligt mycket?

Diskutera tillsammans och sätt ett kryss som visar om det är talang eller träning som betyder mest för att bli bra på nedanstående. Ett kryss i mitten på linjen innebär att det krävs lika mycket talang som träning för att bli bra på...

Talang

Träning

...att kunna sjunga...

...att kunna räkna matte...

...att kunna spela fotboll...

...att kunna spela dataspel...

...att kunna simma...

...att kunna läsa...

...att kunna rida...

...att kunna snickra...

...att kunna prata ett annat språk...

