

Övning: Inspiration som drivkraft



Månadens mentala fokus:

Inspiration som drivkraft – både i medgång och motgång.

Syfte:

Att tanka inspiration handlar om att öka sitt dopaminpåslag. För att lyckas förverkliga sina drömmar är den inre drivkraften avgörande. Annars förblir en dröm bara just en dröm. I denna övning får idrottarna fundera över vilka förebilder, personer i sin omgivning, händelser eller musik som kan bidra till att ge dem inspiration och att hitta drivkraften att fortsätta kämpa mot sina långsiktiga mål.

Material och förberedelser:

Kopiera upp följande (som du hittar i slutet av övningen) så att det finns en uppsättning per grupp:

- Korten med påståenden.
- Värderingslinjen där det står "Stämmer bra" och "Stämmer inte så bra".
- Inspirationssolen, eller ta med vita papper och pennor så att de kan rita solen själva.
- Skriv upp frågeställningarna i punkt 3 på tavlan, eller projicera upp med projektorn.

OBS! Detta pass kan behöva lite mer tid, cirka 30-45 minuter.

Genomförande:

1. Välj en av följande två filmer och se den tillsammans eller maila ut den så att alla kan se den innan passet.
 - Alternativ 1: Marcus Rashford Sök på: Marcus Rashford explains why he wants a u-turn over ending free school meals eller använd länken: <https://www.youtube.com/watch?v=tNPdrvNOUfQ> (Klippet är ungefär sex minuter.) Klippet handlar om Marcus Rashford och varför han tycker att det är så viktigt att skolorna fortsätter att servera gratis mat till eleverna.
 - Alternativ 2: Simone Biles. Sök på Simone Biles' heartfelt mission to change foster kids' lives <https://www.youtube.com/watch?v=1FMJCdBN4-Y>. Klippet är drygt sex minuter och handlar om hennes arbete för barn som växer upp i fosterhem eftersom hon själv gjorde det.
2. Förtydliga för idrottarna att Marcus Rashford och Simone Bailes handlingar gör dem till goda förebilder. De utnyttjar sitt kändisskap för att hjälpa människor som inte har samma förutsättningar. Att ge och bidra till andras välmående är dessutom något som visat sig betyda mycket även för sitt eget välmående. Så att hjälpa andra kan även hjälpa en själv.
3. Dela in gruppen i par. Be dem diskutera frågorna nedan, en i taget. Ge ordet fritt så att några får berätta vilka tankar som kom upp. Poängtera att det inte finns några felaktiga svar.
 - Vilket ansvar har till exempel en äldre atlet i er förening eller spelare i A-laget? De är förebilder vare sig de vill eller inte, och vilket ansvar tycker ni följer med kändisskapet? Ge exempel.
 - Kan en lagspelare eller idrottare i samma grupp vara en förebild för sina kamrater? På vilket sätt? Hur skiljer det sig från att vara en känd förebild?

4. Slå ihop paren så de blir fyra i varje grupp. Lägg ut korten med påståenden (finns i slutet av övningen) och pappret med värderingslinjen. Utse en i varje grupp som läser upp vad det står, ett kort i taget. Uppmana dem att se till att alla får säga sin åsikt när de diskuterar budskapet i påståendet. När de har gått igenom alla korten ska de placera dem längs värderingslinjen så att alla blir så nöjda som möjligt utifrån vad de tycker stämmer bra eller inte stämmer så bra.

5. Resonera gärna kring kortens budskap i hela gruppen och be de som vill att berätta hur diskussionen gick. Varje grupp plockar ut det kort som de tycker passar bra och läser upp det högt. Rösta fram "Lagets/gruppens ordspråk" och sätt upp det i omklädningsrummet om det är möjligt.

6. Dela ut en bild på Inspirationsolen, eller be alla i gruppen att rita en sol själva. Berätta att de ska få göra sin egen Inspirationsol. Läs upp nedanstående exempel så att de förstår hur de kan tänka.

Vilka/vad inspirerar dig?

- Personer – allt från kända personer till en nära äldre släkting.
- Händelser – till exempel ett mål de gjort själva eller ett personligt rekord på tävling.
- Musik – olika artister eller musikstilar som ger dem energi.
- Fina handlingar – till exempel när någon vågat stå upp för sina kompisar.

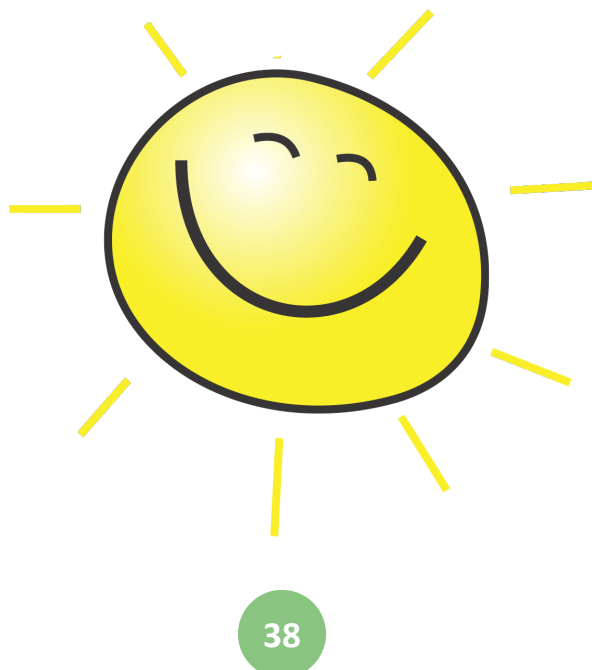
7. Idrottarna skriver vid varje solstråle vad de blir inspirerade av. De kan ta med sig sina solar hem och sätta upp dem någonstans så att de ser dem när de behöver bli peppade.

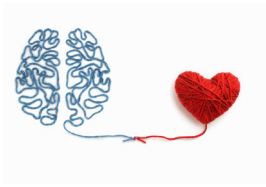
8. Knyt ihop dagens pass med att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

Läs eller berätta för gruppen att veckans film handlade om en förebild, i det här fallet Marcus Rashford eller Simone Biles, och hur de tar sig tid att engagera sig för att hjälpa andra människor som inte har samma förutsättningar som dem själva. Att ge och bidra till andras välmående är något som visat sig betyda mycket för det egna välmående. Att ta hjälp av förebilder kan också bidra till att du själv hittar din inre drivkraft att kämpa vidare mot dina mål.

Ibland kan det vara så enkelt som att lyssna på rätt musik innan en tävling eller match, läsa ett träffsäkert citat eller att umgås med rätt person som gör att du kan hämta kraft till nästa träning. Hitta ditt verktyg och anpassa det utifrån vad som inspirerar dig i den situation du befinner dig i.

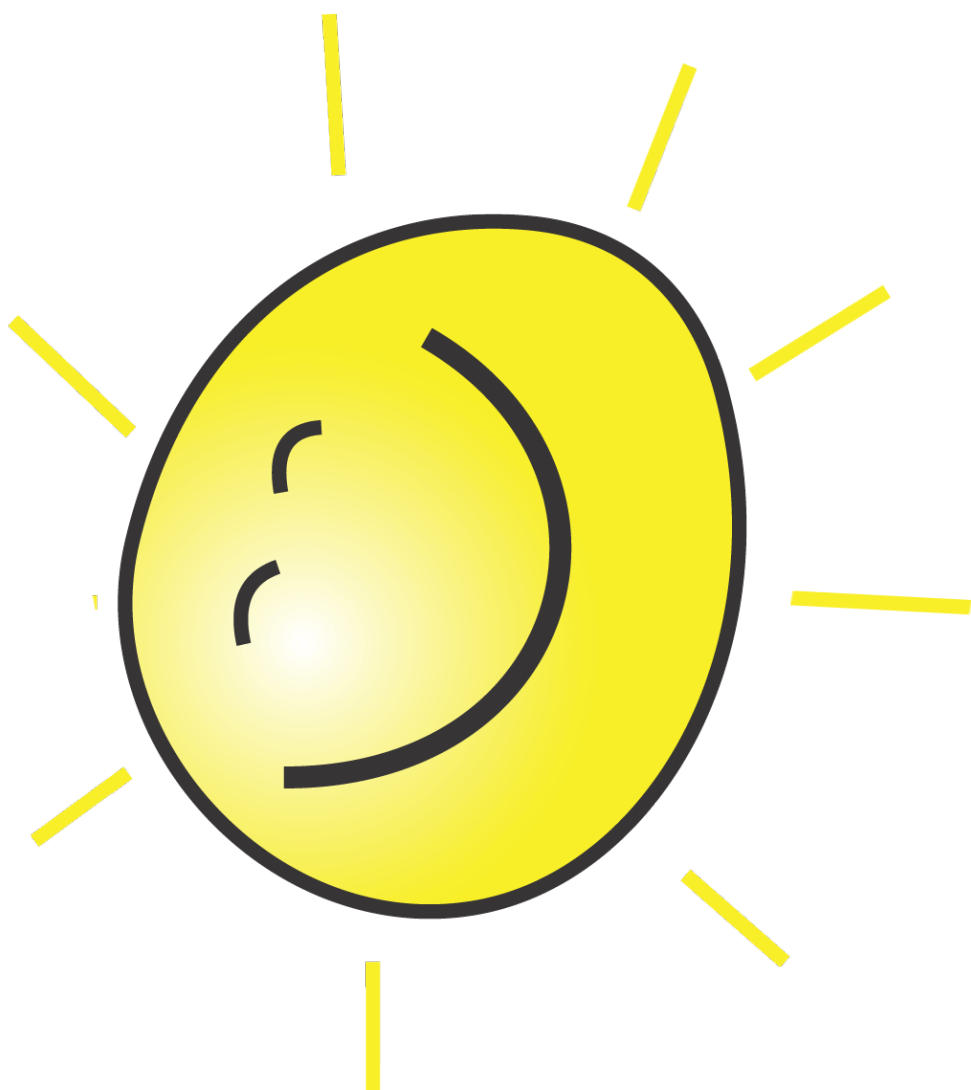


"It's hard to beat somebody that never gives up." Megan Rapinoe 	"A champion is simply someone who did not give up when they could have." Lionel Messi 	"Titta aldrig ner när du tar nästa steg. Bara den som höjer blicken och fokuserar på horisonten hittar rätta vägen." Dag Hammarskjöld 
"It is our choices, that show what we truly are, far more than our abilities." J.K Rowling 	To be a better football player than you've ever been, you have to do something you've never done. 	If you believe it you can do it. 
Träna mest då du vill det minst för det är då du behöver det bäst! 	"I used to walk down the street like I was a super star... I want people to walk around delusional about how great they can be – and then to fight so hard for it every day that the lie becomes the truth." Lady Gaga 	Livet är lite som fotboll – man får inte ge upp förrän det är över! 



Stämmer inte så bra

Stämmer bra



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: Inspiration som drivkraft – både i medgång och motgång.

Syftet med månadens mentala fokus är att hitta inspiration och drivkraft för att orka fortsätta mot sina mål även när man stöter på motstånd eller är trött och omotiverad.

Steg 1

1. Läs upp ett citat som du gillar och som passar in på innehållet på träningen. Alternativt väljer du att läsa upp något av citaten i slutet av övningen.

2. Koppla citatet till månadens mentala fokus, då blir citatet mer kraftfullt eftersom ungdomarna ser kopplingen mellan övningen på självledarskapspasset och kommande träningspass. Påminn också om syftet – att de ska försöka hitta inspiration för att nå sina kortsiktiga och långsiktiga mål.

Steg 2

1. Ge spelarna i läxa att leta fram ett personligt citat som de ska berätta vid nästa träning. Följ upp läxan på kommande träning. Inled gärna med att du säger ditt eller ett nytt citat. Anpassa sedan genomförandet till tryggheten i gruppen. Låt antingen spelarna få säga sitt citat enbart till dig som tränare i samband med något moment i uppvärmningen, eller låt de som vill säga sitt citat högt för hela laget. Berätta att de som inte hittat ett citat ännu får säga pass.

2. Gör en gemensam spellista med pepplåtar som laget kan ha på uppvärmningar, i omklädningsrummet innan match/tävling eller på träningar.

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.