

Övning: Life Kinetik-övningar för lärande och fokus



Fotbollpsykologi i praktiken:

Tema 1 – Att göra nästa aktion med hög kvalitet.

Tema 3 – Att skapa förutsättningar för en långsiktig och hållbar karriär.



Månadens mentala fokus:

Lärande och fokus.

Syfte:

Att skapa förståelse för att nya spelmoment och spelsystem kräver repetition. Då automatiseras momentet, vilket ökar chanserna att det ska fungera under match. Här får spelarna också kunskap om att det bildas nya synapser i hjärnan som i sin tur underlättar lärande i framtiden. Både för till exempel skolarbete och olika fotbollsfinter. För bästa resultat är det viktigt att vara fokuserad under utförandet.

Material och förberedelser:

- Titta på filmklippet och bestäm själv någon av övningarna som du vill göra:
<https://www.lifekinetik.se/om-life-kinetik/>
- Jobba gärna utomhus med detta om det går, eller i en stor lokal.

Genomförande:

1. Berätta, eller läs upp, för spelarna vad som händer i hjärnan när vi lär oss nya saker:

När du gör något nytt försöker din hjärna hitta en effektiv lösning. Om det ännu inte finns några lämpliga kopplingar mellan hjärncellerna för att lösa uppgiften, så kommer din hjärna att skapa dem. Det är vad som sker när du lär dig nya saker. Genom Life Kinetik-träningen, som ni ska få testa nu, skapas alltså nya kopplingar (synapser) mellan dina hjärnceller, vilket betyder att du får ett utökat neuralt nätverk. Det är det nätverk som hjälper dig att bearbeta all information. Det finurliga är att du också kan använda dessa nya kopplingar för andra uppgifter. Fler kopplingar innebär att du kan använda en större del av din hjärnas potential, som i sin tur leder till att du ökar din prestationsförmåga.

2. Visa övningen du valde för spelarna. Alternativt låter du dem se på filmklippet om du inte vill visa själv.

3. Låt spelarna öva.

4. Avsluta passet genom att läsa slutsatsen nedan för spelarna och berätta igen hur liknande övningar påverkar prestationen på planen.

Ge spelarna i läxa att hitta något som de inte behärskar eller inte har provat förut, och be dem sedan att träna på det till nästa träning. Exempelvis att spela gitarr, en ny fotbollsfint eller en tennisservice. Alternativt tränar de på det som ni just har gjort.

Slutsats:

Precis som att ni blev bättre och bättre på denna övning när ni övade, så kräver nya spelmoment och spelsystem att ni övar och repeterar för att öka chanserna att kunskaperna automatiseras och sedan fungerar på match. Det är också så att när vi övar på något vi inte kan, så tränar vi upp vår fokus- och koncentrationsförmåga och det gör det lättare att lära sig andra saker i framtiden, både när det gäller skolarbete och olika fotbollsfinter.

Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

Att återkoppla till månadens mentala fokus på en fotbollsträning 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 spelarna har gjort på det avsatta mentala träningspasset. Då blir det lättare att anpassa implementeringen på bästa sätt till spelarna och laget.
- Fundera på när Steg 1 och Steg 2 passar bäst in i träningen.
- Påminn gärna spelarna om varför träningsimplementeringen är viktig – det är lättare att behålla drivkraften när det känns meningsfullt. Se faktarutan efter instruktionerna nedan.

Månadens mentala fokus: Lärande och fokus.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att ge spelarna kunskaper kring hur hjärnan alltid försöker hitta en lösning när man provar något nytt. Om det ännu inte finns några lämpliga kopplingar mellan hjärncellerna för att lösa uppgiften, kommer hjärnan att skapa dem. Det här händer när man lär sig nya saker. Viktigt är också att träna på att bibehålla fokus för bästa resultat under övningen.

Fråga spelarna om de gjort läxan som de fick. De fick i läxa att hitta något som de inte behärskar eller inte har provat förut, exempelvis att spela gitarr, träna in en ny fotbollsfint eller en tennisservice. Alternativt skulle de träna vidare på den Lifew kinetik-övning de fick göra.

Återkoppla genom att berätta att nya spelmoment och spelsystem kräver att man nöter in det och repeterar för att det ska ske automatiskt under en match. Ett annat syfte med att öva är att fokus- och koncentrationsförmågan tränas när vi lär oss nya moment, och det bildas nya synapser i hjärnan som i sin tur underlättar lärande i framtiden, både när det gäller skolarbete och olika fotbollsfinter. Så när vi tränar in nya moment på träningen utvecklas du dels inom fotbollen och din hjärna växer dessutom och blir bättre på att lära sig andra nya saker.

Steg 2

Starta eller avsluta träningen med att göra olika övningar som du hittar på Life Kinetiks hemsida:
<https://www.lifekinetik.se/om-life-kinetik/>

Varför är det viktigt att implementera månadens mentala fokus i spelarnas 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 lag.

Syftet med träningsimplementeringen är att knyta de teoretiska kunskaperna till ett praktiskt sammanhang. Detta steg är ytterst viktigt och avgörande för att spelarna ska förstå på vilket sätt de har nytta av kunskaperna, både på och utanför fotbollsplanen. När spelarna 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 en fotbollsträning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Spelarna 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.