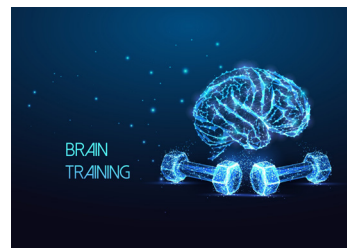


Följande övning är en introduktion till Motivationslyftet för unga idrottare
ATT PRESTERA OCH SAMTIDIGT MÅ BRA – NU OCH I FRAMTIDEN

Övning: Varför behöver du träna din hjärna?



Månadens mentala fokus:

Behålla fokus på rätt sak.

Syfte:

Denna övning med tillhörande introduktionsfilm syftar till att hjälpa ungdomarna att förstå varför de behöver träna sin hjärna kontinuerligt. Övningen är kopplad till att ha fokus när man ska prestera.

Material och förberedelser:

- Tillgång till att visa ett filmklipp.
- Papper och penna till alla deltagare.
- Möjlighet till tidtagning (mobilen eller med hjälp av en klocka med sekundvisare).

Genomförande:

1. Läs nedanstående högt, eller återberätta innehållet:

Genom arbetet med Motivationslyftet för unga idrottare får ni träna ert självledarskap. Under tre år kommer ni bland annat att få mer kunskap kring hälsa och träning, och ni kommer att få verktyg för att hantera motgångar och vara bäst när det gäller. Allt syftar till att öka era chanser att prestera, både i och utanför idrotten, och samtidigt må bra – nu och i framtiden.

2. Visa filmen: "Varför behöver vi träna vår hjärna?" : <https://vimeo.com/595763031>

Se till att alla gör övningen (med foten och pekfingret) som presenteras i filmen. Ni behöver inte pausa utan kan göra övningen medan filmen spelas.

3. Dela ut ett vitt A4-papper till var och en. Alla placerar pappret liggande och drar en linje mitt på pappret, från kortsida till kortsida – på båda sidorna av pappret. (Se bild på nästa sida.)

4. Genomför övningen på nästa sida. Övningen består av två delar. Förklara och genomför Del 1 först, därefter förklaras och genomförs Del 2.

Jag fixar multitasking – Del 1:

Alla ska skriva "Jag fixar multitasking" ovanför linjen och talen 1-20 under linjen. (Se bild nedan.) Antingen får de ta tid på sig själva eller så tar du tid och när räcker upp handen och är klara. Du säger tiden varje gång någon räcker upp handen och varje person antecknar sin tid i hörnet på sitt papper.

Jag fixar multitasking																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12...	13	14	15	16	17	18	19	20

Jag fixar multitasking – Del 2:

Alla i gruppen vänder på pappret.

På andra sidan pappret ska de skriva samma sak som i Del 1. Men skillnaden är att de nu ska skriva varannan bokstav och varannan siffra. De kommer alltså att skriva J, 1, a, 2, g, 3 – och så vidare tills det står som på bilden ovan (och som de skrev i Del 1). Ta tid på samma sätt som i Del 1.

5. Utvärdera genom att ställa följande frågor till alla i gruppen:

- Vilket tog längst tid?
- Vilket krävde mest fokus? Del 1 eller Del 2? Varför?

6. Berätta att de som INTE brukar multitaska oftast lyckas bäst i detta test. Detta test kräver nämligen fullt fokus. När man multitaskar, till exempel håller på med mobilen samtidigt som man pluggar eller kollar på en serie, så skiftar man hela tiden fokus. Om man multitaskar mycket så blir man sämre på att rikta sitt fokus mot en sak, vilket man behöver kunna för att vara snabb i Del 2.

7. Be dem att prata någon minut med kompisen bredvid kring frågeställningen: När händer det att ni multitaskar? I vilka situationer, i skolan, hemma eller på träningar gör ni flera saker samtidigt?
Gå sedan laget runt så att alla får berätta hur de tänker.

Slutsats:

Sammanfatta dagens pass med att berätta varför vi alla behöver träna vår hjärna. För att vi ska kunna prestera på match eller tävling måste vi må bra även när vi inte tävlar eller spelar match.

Ungdomar som lär sig om hur hjärnan fungerar, som lyssnar på hur andra tänker och får kunskap kring psykisk och mental hälsa, mår bättre enligt forskning från Folkhälsomyndigheten.

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: Behålla fokus på rätt sak.

Steg 1

Påminn idrottarna om månadens fokus på en träning – precis före ett moment som kräver extra mycket fokus.

Repetera att forskare kommit fram till att man inte kan multitaska. Hjärnan kan bara fokusera på en sak i taget. När vi tror att vi multitaskar skiftar vi egentligen fokus mellan två eller fler aktiviteter. Det gäller också tankarna. Så försök att inte tänka på annat när ni får en instruktion – bara lyssna på den. Det innebär att ni inte bara ska vara på träningen rent fysiskt utan även mentalt. Släpp alla tankar kring prov i skolan, jobbiga föräldrar eller kommande matcher eller tävlingar och fokusera enbart på träningen. Det ökar möjligheterna att prestera bättre framöver.

Fortsätt gärna att återkoppla till månadens fokus på fler träningar.

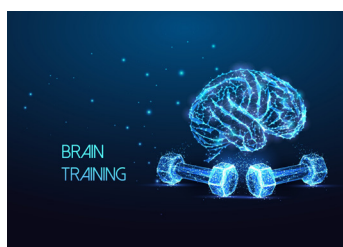
Steg 2

Gör denna övning i inledningen av träningen.

Berätta för idrottarna att du kommer att säga ett telefonnummer som de ska försöka komma ihåg samtidigt som de kommer att få andra instruktioner som de också ska komma ihåg.

- Starta med att säga ett telefonnummer, exempelvis: 072-461 83 95. Upprepa det två gånger.
- Fortsätt med följande instruktion, ta paus mellan varje "minus tre": Vad blir ett hundra minus tre, minus tre, minus tre, minus tre?
- Direkt när du är klar frågar du vilka som kommer ihåg telefonnumret. Be de som minns att räkna upp handen och den som räcker upp först, får säga det högt.
- Fortsätt med att fråga vilket svar de fick på uträkningen. (Svaret är 88.)

Avsluta med att de tyst för sig själva får uppskatta hur lätt eller svårt de tyckte det var att fokusera både på att komma ihåg telefonnumret OCH räkna ut talet. Berätta för dem det som står i steg 1 som avslutning innan ni drar igång dagens träning.



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.

