

MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR UNGA IDROTTARE

TRÄNARHANDLEDNING
IDROTTSFÖRENINGAR



MOTIVATIONS
LYFTET
BY Star for Life 

Innehållsförteckning

Vad är Motivationslyftet för unga idrottare?

Inledning – Tränarhandledningens upplägg

Övningar:

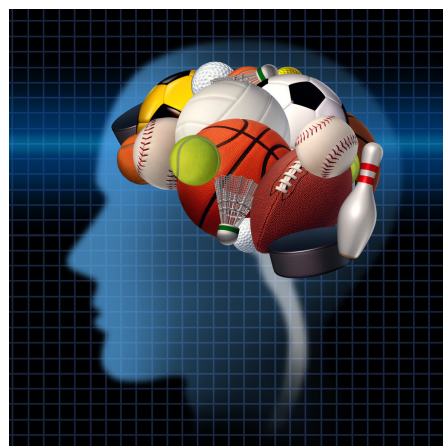
- Övning: Varför behöver du träna din hjärna?
- Övning: Spelregler och förhållningssätt
- Övning: Skattkistan – Vad kan jag påverka?
- Övning: Självkänsla och självförtroende
- Övning: Normer och värderingar – HBTQIA+
- Övning: Talang eller träning?
- Övning: Våra drivkrafter – Dopamin
- Övning: Inspiration som drivkraft
- Övning: Tidslinjen – hitta din drivkraft
- Övning: Fokus under press – är ni bäst i test?
- Övning: Gruppsyck med Salomon Asch
- Övning: Våra olika roller i laget – motsatspar
- Övning: Självdisciplin – få koll på din insats
- Övning: OM SÅ-planer
- Övning: Kungen – goda beteenden smittar
- Övning: En idrottares livspussel
- Övning: Life Kinetik-övningar för lärande och fokus
- Övning: Kroka på nya rutiner på gamla vanor
- Övning: Att prata känslor – hur farligt är det?
- Övning: 3–4–5-metoden – ett stressverktyg

Vad är Motivationslyftet för unga idrottare?

Motivationslyftet är ett förebyggande och främjande utbildningsprogram för att ge idrottsföreningar en möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med motivation, värderingar och självledarskap. Det utgår från Riksidrottsförbundets riktlinjer, Barnkonventionen och FN:s globala hållbarhetsmål.

Genom arbetet med Motivationslyftet får alla idrottare, utifrån sina förutsättningar, en möjlighet att träna förmågor som dels är viktiga för att de ska kunna prestera, men också för att de ska må bra – nu och i framtiden. Idrottarna får stärka sitt självledarskap och förstå andra i sin omgivning för att de tillsammans ska kunna arbeta för en hållbar och sund prestationsmiljö.

Fokus ligger i första hand på att skapa en trygg föreningsmiljö och att stärka ungdomarnas självbild – en självbild som innebär både en stark självkänsla och ett gott självförtroende. Idrottarna får även konkreta verktyg som de har nytta av hela livet.



Inledning – Tränarhandledningens upplägg

Självledarskap och social hållbarhet – hjärnkoll på träning!

Hur får vi våra unga att kunna både prestera och må bra?

När vi tränar våra mentala förmågor lär vi oss att förstå oss själva och lagkamraterna bättre. Genom att lyssna och diskutera livets stora och små frågor tillsammans med ledning av en vuxen, skapas förhoppningsvis en bättre sammanhållning och en större trygghet i föreningen. Idrottare som känner tillit till varandra och sin omgivning har i större utsträckning lättare att prestera och samtidigt må bra både på tävling, träning och utanför idrottsarenan.

Motivationslyftet för unga idrottare

Programmet sträcker sig över tre år. Genom att följa Motivationslyftets metod får idrottarna kontinuerligt träna sin förmåga att bland annat ta kloka beslut, hantera stress och få koll på sina värderingar. Enligt Motivationslyftets koncept inkluderas tränare, övriga ledare och idrottsutövare. I förlängningen skapas ett gemensamt förhållningssätt som genomsyrar hela föreningen.

Förmågorna som tränas under utbildningen



Värderingar och målbilder:

Idrottarna kommer att arbeta med värderingar och förhållningssätt, och vilka mål och drömmar de har. De får fundera kring vad de själva kan göra för att lyckas med det som de vill uppnå och också vem/vilka de behöver hjälp av. De får se situationer ur olika perspektiv för att få en ökad förståelse för andras åsikter

Motivation och drivkraft:

Idrottarna får tips på hur de kan tänka kring motivationen när de stöter på problem som skadeperioder, motgångar på träning eller tufft i skolan. Att hitta inspiration som fungerar vid rätt tillfälle och hitta drivet att bita ihop och vara uthållig även när det går tungt är viktiga pusselbitar i ungdomars liv.

Vilja och beslut:

Att kunna uttrycka sin vilja och ta medvetna beslut är viktigt, och lika viktigt är det att kunna lyssna på vad andra säger, tänker och tycker. De får lära sig varför det är så lätt att påverkas av kompisar och varför det kan vara så svårt att stå emot grupptrack, dataspel och mobiler.

Hälsa och lärande:

Att få koll på sitt livspussel med träning, skola och kompisar är viktigt för att må bra både kortsiktigt och långsiktigt. De får också kunskap kring lärande och hur hjärnan fungerar.

Kommunikation och hållbar utveckling:

Idrottarna får kunskaper kring varför det är viktigt att samarbeta för ett hållbart liv, både på och utanför idrottsarenan.

Till dig som kommer att arbeta med materialet

Metoden inkluderar både avsatt tid för mental träning, implementering på vanliga träningar samt självreflektion. Materialet är uppbyggt så att du som ledare helt kan följa tränarhandledningen, men självklart har du all frihet att ändra övningar och anpassa efter din grupp och din egen kunskap i ämnet. Materialet är tänkt som inspiration och beskriver ett av många sätt att träna de mentala förmågorna.

Tänk på att inte ha för stora krav eller förväntningar på att allt ska bli perfekt. Det är bättre att skala av och göra lite än att inte göra något alls.

- Den avsatta mentala träningstiden – sker cirka en gång i månaden.
- Träningsimplementering – månadens mentala fokus i ordinarie träningspass
- Självreflektion – idrottarna gör detta i samband med steg 1 och 2 i träningsimplementeringen samt under det avsatta passet.

Den avsatta mentala träningstiden

Den avsatta träningstiden är schemalagd en gång i månaden. Detta pass kan genomföras en halvtimme före ordinarie träning, i samband med bussresor till bortamatcher eller vid lägerverksamhet. Varje förening anpassar så att det passar just den föreningen.

Träningsimplementering

Ordinarie tränare (kan vara samma som genomför det mentala träningspasset med idrottarna, beroende på organisationen i föreningen) följer instruktionerna i Steg 1 och Steg 2. Steg 1 och Steg 2 sker på ordinarie träning och innehållet är alltid kopplat till innehållet på det mentala träningspasset. Instruktionerna till Steg 1 och Steg 2 finns i slutet av varje övning. Ett minimum är att genomföra Steg 1, men bästa effekt nås om båda stegen genomförs.

Syftet med Steg 1 och Steg 2 är att knyta ihop de teoretiska kunskaperna och träna de olika förmågorna och tankarna praktiskt på ordinarie träning. 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.

Steg 1

Sker på samlingen, under uppvärmningen eller mitt under träningspasset.

Steg 1 inleds med en kort sammanfattning av det senaste mentala träningspasset, så att idrottarna kommer ihåg vad de gjort. Gör gärna detta genom ett kort konkret exempel från genomförandet eller syftet med det mentala träningspasset. I tränarhandledningen finns handfasta instruktioner att följa utifrån de förmågor som ska tränas.

Steg 2

Även i Steg 2 implementeras förmågan som ska tränas. Detta steg är oftast lite mer omfattande än Steg 1. Detta steg passar bra på det vanliga träningspasset under veckan precis som Steg 1, men går även bra att spara och lägga in under exempelvis ett träningsläger eller på en gemensam bussresa.

Tips inför genomförandet av Steg 1 och Steg 2:

- Läs igenom innehållet för det mentala träningspasset och titta på eventuella filmklipp. Då är det lättare att förstå syftet med Steg 1 och Steg 2.
- Fundera kring när på träningen Steg 1/Steg 2 passar bäst.
- Tänk igenom hur Steg 1/Steg 2 ska genomföras. Anpassa instruktionerna så att de passar dig som tränare, och de aktiva idrottarna i ditt lag eller din grupp på bästa sätt.

Självreflektion

Självreflektionen innebär att idrottarna reflekterar tyst för sig själva eller i en diskussion tillsammans med sina kamrater eller med en vuxen hemma. Självreflektionen sker på den avsatta mentala träningstiden, på träningarna eller hemma i form av en läxa idrottarna kan göra själva eller tillsammans med sin vårdnadshavare. De har också möjlighet att använda sig av Reflektionsboken där de skriftligen kan utvärdera och reflektera. Reflektionsboken hittar du på intranätet. Den går också att köpa i tryckt form.

Spelregler

Det är viktigt att tydliggöra vad som förväntas av ungdomarna under arbetet med Motivationslyftet. Genom övningen "Spelregler och förhållningssätt" kommer ni att sätta de spelregler som gäller för er i er grupp. Det kan exempelvis vara:

- Att alla lyssnar med respekt utan att avbryta eller kritisera.
- Det vi tycker och säger gäller enbart just nu, alla har rätt att ändra åsikt under tidens gång.
- Det finns alltid en möjlighet att säga "pass" för den som vill avstå att uttrycka sin åsikt i en övning.

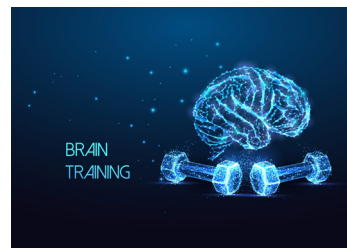
Tillsammans stärker vi ungdomars självledarskap för en bättre och hållbar framtid!

Lycka till!



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...	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.

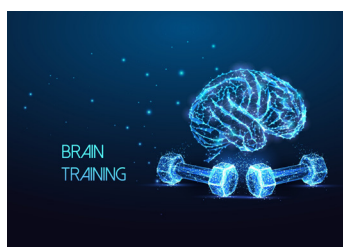
Steg 2

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.



Övning: Spelregler och förhållningssätt



Månadens mentala fokus:

Uppmärksamma goda och schyssta beteenden. Tänka på förhållningssättet i gruppen.



Syfte:

Att ta fram gemensamma spelregler och förhållningssätt i gruppen, så att alla känner sig trygga och respekterade.

Material och förberedelser:

- Kopiera upp arbetsbladet (se i slutet av övningen) och se till att det finns pennor till hands.

Genomförande:

1. Introducera övningen med ordet respekt. Läs upp följande definition för idrottarna:

”Respekt handlar om hur vi bemöter och behandlar andra människor, men också om vår inställning till oss själva. Det handlar om människors lika värde och att alla människor är värda respekt. Respekt innebär att tro att alla människors erfarenheter och egenskaper gör vårt samhälle rikare.”

2. Dela in idrottarna i par eller i små grupper om tre till fyra i varje. Läs upp en fråga i taget (se nedan) och låt dem diskutera en kort stund i sina grupper. Ge ordet fritt efter varje frågeställning så att någon grupp får berätta vad de kommit fram till efter varje fråga.

- Vad är en regel?
- När behövs regler? Varför har vi regler?
- Kan vi ha för många regler? Kan vi ha för få?
- Kan vi spela en fotbollsmatch utan regler? Hur skulle det vara?
- Finns det regler i samhället som inte är nedskrivna, men som alla ändå känner till – det vi kallar normer?

Summera diskussionen med att vad vi tycker eller tänker kring regler och normer beror på vilka värderingar vi har med oss sedan förut.

3. Visa filmen ”Mansnormen och jag” från Sveriges Utbildningsradio. <https://urplay.se/program/199395-normer-i-fokus-mansnormen-och-jag> (Cirka 8 minuter.)

Be alla att tyst fundera över vad det kan vara för skillnad på normer i ett flicklag respektive i ett pojklag. De behöver inte dela med sig av sina tankar, bara fundera en stund tyst för sig själva.

Be dem sedan att även fundera en kort stund över vad de tycker är viktigt för att just de ska trivas i gruppen och vad de behöver för att utvecklas som idrottsutövare.

4. Nu ska ungdomarna få diskutera igen, samma grupper som i punkt 2 ovan. De ska komma fram till gruppens spelregler och förhållningssätt utifrån frågorna på arbetsbladet ”Spelregler och förhållningssätt”. (Finns i slutet av denna övning.)

5. Samla in arbetsbladen och sammanställ några gemensamma spelregler på ett A3-papper med rubriken "Spelregler och förhållningssätt". Sätt gärna upp detta på lämpligt ställe, till exempel i omklädningsrummet. Maila även spelreglerna till alla idrottare och deras vårdnadshavare, samt till alla ledare som är knutna till laget eller gruppen.

6. Avsluta med att läsa eller berätta slutsatsen nedan.

Slutsats:

Det är bra att komma fram till ett gemensamt förhållningssätt, som betyder samma sak för alla i gruppen eller laget och som alla följer för att alla ska trivas och må bra.

Extramaterial:

Filmen "Tigrar", som handlar om Martins Bengtssons (spelare i Inter) liv. Det finns arbetsmaterial till filmen: <https://www.filminstitutet.se/globalassets/2.-fa-kunskap-om-film/filmpedagogik/filmhandledningar/filmhandledning-ar-pdf/tigrar.pdf>

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: Uppmärksamma goda och schyssta beteenden. Tänka på förhållningssättet i gruppen.

Steg 1

Läs som en påminnelse upp gruppens spelregler och förhållningssätt i inledningen av en träning.

Steg 2

Skicka en match eller en tävling till alla idrottare i gruppen som de ska titta på för att uppmärksamma goda och schyssta beteenden. Återkoppla sedan på träningen efter och låt dem berätta vad de sett.

Exempel på mail att skicka ut om det är en match de ska titta på:

Hej!

Denna månad har vi fokus på att uppmärksamma goda och schyssta beteenden. Titta på matchen i x antal minuter och leta efter de schyssta och goda beteenden som du ser hos spelarna på planen eller i publiken. Notera genom att skriva ner vad du ser och ta med dig dina anteckningar till nästa träning.

Hälsar,

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.



Spelregler och förhållningssätt

Vad är viktigt för att alla ska trivas i gruppen? Hur ska vi vara och förhålla oss till varandra?
Ge exempel på tre förhållningssätt som ni tycker är viktiga att alla tänker på i gruppen.

- 1.
- 2.
- 3.

Hur ska vi vara mot varandra på sociala medier? Är det okej att skriva vad som helst? Kan man tänka på samma sätt även mot klasskamrater och andra personer?
Ge tre exempel på vad ni tycker är viktigt att man tänker på i sociala medier och andra forum på nätet.

- 1.
- 2.
- 3.

Enligt vad som sägs i filmklippet (Mansnormen och jag) så har vuxenvärlden ett stort ansvar. Ge tre exempel på vad ni tycker är viktigt att vuxna som befinner sig runt er (vårdnadshavare, tränare och ledare) tänker på under träningar, tävlingar eller matcher.

- 1.
- 2.
- 3.

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?

Övning: Självkänsla och självförtroende



Månadens mentala fokus:

Stärka självkänslan.

Syfte:

Att idrottaren ska förstå skillnaden mellan självkänsla och självförtroende och inse vikten att stärka båda. Vi människor är oftast bäst på att bekräfta varandra utifrån det som stärker självförtroendet så i denna övning ligger fokus på hur vi kan stärka vår egen och andras självkänsla.



Material och förberedelser:

- Tillgång till att visa filmklipp.
- Kopiera upp arbetsbladet (i slutet av övningen) så att alla får var sitt exemplar. Alternativt visar du det på storbild, och låter dem rita på vita A4-papper.
- Kuvert där du lägger alla tips i slutet av passet.

Genomförande:

1. Skriv upp begreppen nedan på tavlan, med tillhörande förklaring, så att alla i gruppen kan se dem under passet.

- Självkänsla – det vi är.
- Självförtroende – det vi gör.

2. Förklara begreppen innan ni ser filmklippet:

Självkänsla:

Är hur man ser på sig själv. Hur man definierar sig själv som person och även sitt inre värde som människa. En stark självkänsla innebär att du vet att du har ett värde som människa, även om du misslyckas med saker ibland. Du vet att du är värdefull precis som du är. Med en stark självkänsla kan du lättare strunta i negativa kommentarer från andra. Du blir inte särskilt påverkad av det. En självkänsla kan stärkas av att man känner att andra accepterar en som kompis eller lagkamrat, trots att man inte presterar så bra just den dagen eller träningen.

Självförtroende:

Handlar om den tilltro du har till dig själv när det gäller att klara något. När man har ett bra självförtroende inför en prestation så tror man på sig själv och känner att man kan klara av det som ska göras. Självförtroendet stärks när man får höra att man har gjort något bra, klarat något svårt.

Man måste tänka på att stärka sitt, och andras, självförtroende och sin självkänsla hela livet för att dessa två egenskaper ska fortsätta att vara starka. När vi har en bra balans mellan självkänsla och självförtroende klarar vi att hantera negativ kritik, konflikter och andra motgångar i livet.

3. Visa klippet som ger en enkel förklaring på vad självkänsla innebär. Be alla att ha följande fråga i fokus när de ser filmen: Hur kan din självkänsla som idrottare stärkas?

Filmklippet från BRIS är cirka tre minuter:

<https://www.bris.se/for-barn-och-unga/bris-play/viktiga-amnen/om-sjalkkansla/>

4. Sammanfatta tipsen från filmklippet:

- Jämför dig inte med andra. Påminn dig om att alla är bra på olika saker. Andra människor har också rädslor, problem och jobbiga saker i sina liv även om det inte alltid syns utåt.
- Försök att värdera det du gör utifrån den insats du lagt ned, istället för resultatet i sig.
- Var lika snäll mot dig själv som mot andra. Var din inre "kompisröst" när något går emot dig.

5. Ge ungdomarna i uppgift att skriva tips till någon de känner som behöver boosta sin självkänsla. De skriver sina tankar och tips i bubblorna på arbetsbladet "Självkänsla – självförtroende" som finns i slutet av övningen.

6. Sammanfatta passet med att berätta slutsatsen nedan.

Slutsats:

Alla behöver "jobba på" sin självkänsla hela livet precis på samma sätt som man behöver äta varje dag för att överleva, och träna regelbundet för att behålla eller förbättra konditionen.

Som idrottsutövare kan det vara lätt att enbart fokusera på prestationer och resultat, alltså det som är kopplat till självförtroendet. Men om det går dåligt en period så kan självförtroendet sjunka – och då gäller det att ha en stark självkänsla att kompensera med, så att man inte "blir sin prestation". Det vill säga, om det går dåligt på tävling eller match kan självförtroendet sjunka – om man då också tycker att man är en dålig och värdelös människa så sjunker även självkänslan. Med en stark självkänsla kan man lättare peppa sig själv i perioder då man inte presterar på en tillräckligt bra nivå.

Läs gärna upp tipsen igen som en påminnelse för att stärka självkänsla:

- Jämför dig inte med andra. Påminn dig om att alla är bra på olika saker. Andra människor har också rädslor, problem och jobbiga saker i sina liv, även om det inte alltid syns utåt.
- Försök att värdera det du gör utifrån den insats du lagt ned, istället för resultatet i sig.
- Var lika snäll mot dig själv som mot andra. Var din inre "kompisröst" när det är kämpigt.

Skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende

Vi behöver alla känna oss betydelsefulla. När vi får bekräftelse ökar våra förutsättningar för att må bra. Vi behöver bekräftelse både för den vi är och för det vi åstadkommer.

Bekräftelse för den vi är som person stärker vår inneboende självkänsla och grundtrygghet. Positiv återkoppling kring våra prestationer ökar vårt självförtroende.

När vi har en bra balans mellan självkänsla och självförtroende klarar vi även av att hantera negativ kritik, konflikter och andra motgångar i livet.

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: Stärka självkänslan.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att fokusera extra på att ungdomarna ska "boosta" sin självkänsla. Påminn dem under några träningar att de ska tänka extra på att peppa sig själva på samma sätt som de skulle peppa en kompis. De skulle till exempel inte säga till en lagkompis, "Du suger som mittfältare." eller "Du är ju sämst när det gäller på tävling.", utan förmodligen något i stil med "Äh, det gör inget, alla har dåliga dagar, kom igen nu!". Ge gärna exempel på vad du själv tänker när du behöver peppa dig själv eller något du säger när du vill peppa någon i din närhet.

Fråga gärna i slutet av träningspasset om det var någon som har ett exempel på "pepp-tanke" som de vill dela med sig av.

Steg 2

Starta träningen med att påminna alla i gruppen om vad som är skillnaden mellan självförtroende och självkänsla.

- Självkänsla – det vi är.
- Självförtroende – det vi gör.

Ställ frågan: Vad berömmar vi varandra mest för när vi tränar, tävlar eller spelar match?

Vanliga svar är "Bra volt", "Snyggt mål" och så vidare. Detta är exempel på kommentarer som stärker självförtroendet.

Säg till ungdomarna att du nu vill att de fokuserar på att berömma och boosta självkänslan hos varandra. Be dem att, två och två på uppvärmningen, komma på förslag på vad man kan säga. Se till att det är du som delar in dem i par. Ge gärna egna exempel innan, till exempel: "Äh, det gör inget, alla har dåliga dagar, nästa gång går det bättre, kom igen nu!".

Tänka på som tränare:

OBS! Denna övning kan vara svår och bygger på att man känner sin grupp bra. Det är viktigt att bemöta negativa kommentarer, till exempel genom att säga "Stopp, sådant vill jag inte höra." Och eventuellt följa upp med enskilda idrottare i efterhand om de har sagt olämpliga kommentarer. Men det finns också en vinning i att skratta tillsammans när de kommer på lite knäppa ideér. Det gör att de kommer ihåg övningen eftersom den var så "konstlad" eller till och med kanske lite pinsam.

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.

Självkänsla – självförtroende

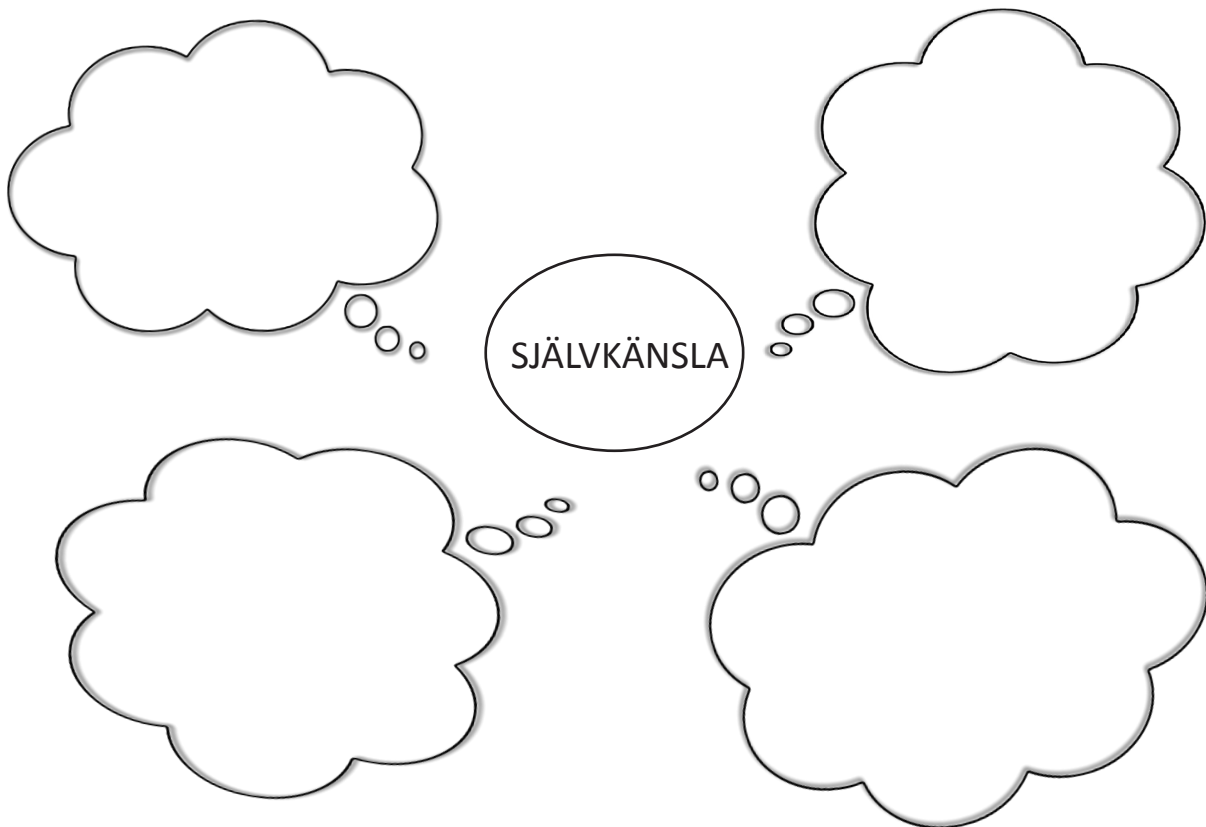
- Jämför dig inte med andra. Påminn dig om att alla är bra på olika saker. Andra människor har också rädslor, problem och jobbiga saker i sina liv, även om det inte alltid syns utåt.
- Försök att värdera det du gör utifrån den insats du lagt ned, istället för resultatet i sig.
- Var lika snäll mot dig själv som mot andra. Var din inre "kompisröst" när något går emot dig.



Mina tips för att stärka självkänslan:

Självkänsla – det VI ÄR.

Självförtroende – det VI GÖR.



Övning: Normer och värderingar – HBTQIA+



Månadens mentala fokus:

Värderingar – acceptans kring olikheter.

Syfte:

Att öka acceptansen hos idrottarna för att alla får vara den man vill, och älska vem man vill. Som lag eller grupp är det viktigt att skapa förutsättningar för att alla kan vara sig själva. En trygg "arbetsmiljö" skapar trygga idrottare, vilket i sin tur ofta leder till bättre prestationer på tävling eller match.



Material och förberedelser:

- Tillgång till att visa ett filmklipp.
- Dela in dem i grupper om två. Tänk på vilka du parar ihop med varandra, så att det blir givande diskussioner.
- Kopiera upp arbetsbladet så att alla par får ett exemplar.
- Kolla upp en sträcka som passar att gå, cirka 10-20 minuter, beroende på hur mycket tid ni har.
- Viktigt att idrottarna har kläder efter väder.

Genomförande:

1. Starta inomhus med att fråga idrottarna vad normer är. Summera med att beskriva definitionen för normer: "Normer är oskrivna regler i samhället som vi har att förhålla oss till. De sätter ramar och är en förutsättning för att vi ska fungera tillsammans."

Läs upp följande, eller återberätta med egna ord:

I många fall kan normer ha en positiv effekt, till exempel genom att skapa ordning när vi följer den oskrivna regeln och till exempel ställer oss sist i kön till kassan i mataffären. Andra normer som till exempel rör utseende, språk eller sexualitet kan ibland ha en negativ effekt. Någon kanske möts av dåligt beteende eller diskrimineras för att de inte passar in i normen. Detta kan både ske medvetet och omedvetet. I många fall är det omedvetet.

2. Visa filmklippet om Albin Ekdal. Sök på Albin Ekdal – om bristen på öppet homosexuella män inom idrotten, eller använd länken. Klippet är cirka två minuter. <https://www.aftonbladet.se/sportbladet/fotboll/a/OpmoXq/ekdal-vi-har-mycket-att-lara-av-damfotbollen>

3. Förflytta er utomhus och dela in gruppen i de par du har förberett. De ska stå två och två på ett led, med ett rejält mellanrum på cirka fyra till fem meter mellan varje par i ledet.

4. Dela ut ett arbetsblad (HBTQIA+-frågor) per par. Berätta att ni ska gå en runda på cirka tio minuter och att ungdomarna ska diskutera frågeställningarna under tiden. Du kommer att gå först under hela samtalsrundan. Alla följer bara efter dig.

5. När ni kommer tillbaka, ge ordet fritt och låt de som vill berätta vad de pratat om. Var uppmärksam på kommentarer och hjälp till att styra upp åsikter som på något sätt kan vara nedsättande eller oacceptabla.

6. Hur kan vi ha nytta av dagens pass i vår sport? Sammanfatta sen dagens pass med hjälp av slutsatsen nedan.

Slutsats:

För oss som grupp är det viktigt att skapa förutsättningar och visa att alla får vara den man vill och tycka om vem man vill. En trygg miljö hjälper oss att känna oss trygga i oss själva, och det i sin tur främjar prestationen på tävling eller match.

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: Värderingar – acceptans kring olikheter.

Steg 1

Påminn om att det är viktigt att alla känner att de får vara den de vill. Be ungdomarna att tänka extra på vad de säger och gör kommande vecka, eller till nästa träning.

Be dem att vara uppmärksamma på om någon i deras närhet säger något där de följer en norm som motverkar acceptansen kring att alla ska få vara den de vill vara. Det kan vara någon i skolan, någon okänd ute på stan eller någon av motståndarna under en match eller på en tävling.

Ge dem ett exempel på något som du själv sett eller hört, eller ge följande exempel: "Jag hörde att någon sa "fjolla" till sin kompis när jag stod i kön på mataffären igår. Han menade kanske inget illa men det är sådana kommentarer som sker omedvetet som till slut blir de normer som förändrar samhället negativt.

Återkoppla vid nästa träningstillfälle genom att fråga vad de noterat under veckans gång.

Steg 2

Syftet med denna uppgift är att öka acceptansen för att alla ska få vara den de vill vara, och att ungdomarna ska få lära känna varandra lite bättre, som de personer de är utanför sin idrott.

Några dagar innan en träning skickar du filmklippet nedan till hela gruppen med instruktionen att de ska titta på det hemma tillsammans med någon vuxen. Klippet handlar om att belysa allt det som vi har gemensamt, men som inte syns på utsidan.

Sök på, TV2 All that we share, eller använd denna länk (Klippet är cirka två minuter långt.): <https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>

Berätta sedan på följande träning att de under dagens uppvärmning kommer att få i uppdrag att parvis hitta tre likheter de har gemensamt. Du som tränare delar in dem i lämpliga par. Det kan vara vad som helst, att båda har en mamma från Värmland, att de gillar sushi eller att de kan tala tre språk.

Vid återsamlingen ber du alla att högt berätta dessa tre likheter för resten av gruppen.

Tips och råd till dig som tränare:

Håll koll på kommentarer som på något sätt kan vara nedlåtande och bemöt dem, till exempel genom att säga att det där var ett exempel på en kommentar som jag inte vill höra.

“Normer är oskrivna regler i samhället som vi har att förhålla oss till. De sätter ramar och är en förutsättning för att vi ska fungera tillsammans.”

I många fall kan normer ha en positiv effekt, till exempel genom att skapa ordning när vi följer den oskrivna regeln och ställer oss sist i kön till kassan i mataffären. Andra normer som till exempel rör utseende, språk eller sexualitet kan ibland ha en negativ effekt. Någon kanske möts av dåligt beteende eller diskrimineras för att de inte passar in i normen. Detta kan både ske medvetet och omedvetet. I många fall är det omedvetet.

Varför är det viktigt att implementera månadens mentala fokus i idrottarens vardag?

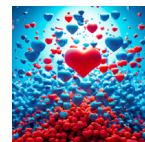
Målet är att utveckla och stärka ungdomarnas sociala hållbarhet och självledarskap så att de kan prestera och må bra – både som individer och som grupp.

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.

HBTQIA+-frågor



1. Vad innebär normer för dig? När är det bra, och när är det dåligt, att det finns normer?
2. Ta ett exempel från förra frågan och fundera på tillsammans vad som händer om man bryter mot den? Hur reagerar folk runt omkring då?
3. Vad finns det för normer att vara kille? Vad finns det för normer att vara tjej? Vilka problem kan dessa normer skapa? Finns det något positivt med att det finns normer att vara kille respektive tjej.
4. Ge exempel på saker vi säger och gör som kan bidra till att någon inte vågar vara öppen med vem de gillar.
5. På vilket sätt kan vi skapa en mer inkluderande och öppen miljö inom vår idrott, så att alla vågar vara den man vill, på riktigt?

Vad är skillnaden mellan kön och genus?

Biologiskt kön handlar om kroppen – könsorgan, gener och hormoner. Baserat på bland annat vårt yttre könsorgan tilldelas vi ett juridiskt kön när vi föds.

Genus är en social och kulturell konstruktion som traditionellt delar upp mänskligheten i "kvinnor" respektive "män". Det finns dock betydligt fler könsidentiteter. Du kan till exempel vara ickebinär, agender eller genderfluid.

Vad står bokstäverna i begreppet HBTQIA+ för?

Homosexuell

En person som blir sexuellt och/eller känslomässigt attraherad av någon av samma kön.

Bisexuell

En person som blir sexuellt och/eller känslomässigt attraherad av någon oavsett kön.

Transperson

En person vars könsidentitet inte stämmer överens med det juridiska kön hen tilldelades efter födseln.

Queer

Används ofta som ett paraplybegrepp för alla som inte är heterosexuella eller cispersoner. Historiskt har ordet queer använts nedsättande om hbtqia+-personer, men på senare tid har begreppet återerövrats. Queer används också ofta som ett övergripande begrepp för att slippa göra närmare distinktioner avseende genus och sexuell läggning.

Intersex

En person vars medfödda fysiska, hormonella eller genetiska egenskaper inte passar in i den traditionella definitionen av man eller kvinna.

Asexuell

En person som inte känner någon eller endast lite sexuell attraktion till andra. Asexualitet är ett vitt begrepp och vissa asexuella personer kan känna andra typer av attraktion, till exempel romantisk eller känslomässig.

+Plusset i begreppet står för andra identiteter och läggningar.

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...

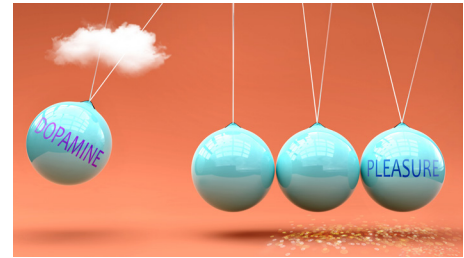


Övning: Våra drivkrafter – dopamin



Månadens mentala fokus:

Våra drivkrafter – dopamin



Hur fyller vi smartast på med dopamin?

Vår hjärna har inte förändrats så mycket på 40 000 år – det har däremot samhället gjort. Hjärnan har störst fokus på att vi ska överleva, inte att vi ska vara glada och nöjda. För 40 000 år sedan behövde vi hela tiden göra saker för att öka våra chanser till överlevnad, som att hitta mat eller bygga skydd mot farliga djur. Det var ansträngande för människan och som belöning höjdes halten av signalsubstansen dopamin i hjärnan. Så är det fortfarande. När du gör saker som du har nytta av i ett längre perspektiv så höjs halten av dopamin i våra hjärnor. Det gör att vi mår bra och vi får driv att fortsätta att kämpa.

Hjärnan behöver dopamin och ser till att få det. Idag kan vi "tanka" dopamin på två olika sätt:

- Det gamla sättet, att vi gör något som är bra för oss genom att "**producera**". Till exempel lär oss något nytt i skolan, utvecklas i ett fritidsintresse eller att vi tar en joggingrunda.
- Det nya sättet som är mycket bekvämare, genom att "**konsumera**". Till exempel att titta på klipp i mobilen, se på serier eller äta godis.

När vi **producerar**, anstränger oss för att nå ett mål (samarbetar, lär oss nya saker) – höjs dopaminet långsamt – en starkare och starkare känsla av stimulans ju närmare målet vi kommer. När vi kämpar för att få belöningen kommer den goa känslan och drivkraften att hålla i sig längre – och vi kommer dessutom att lära oss nya saker under vägen. Vi jämför med snabba och långsamma kolhydrater – det tar lite längre tid att äta lagad mat jämfört med att dricka en läsk, men du håller dig mätt längre.

När vi **konsumerar** krävs ingen ansträngning alls – vi tittar på mobilen, köper nya saker, tittar på serier – efter en kort stund får vi snabbt höga nivåer av dopamin och mår bra. Lika snabbt som nivåerna går upp rasar de ner igen, och du hamnar på en nivå under den du hade innan du tittade på det roliga klippet. Du vill må bra igen och tittar på ett nytt klipp. Nivån går upp – men inte lika högt eftersom du startade från en lägre nivå. Strax efter rasar dopaminnivån igen ännu djupare – som en berg- och dalbana. Vi jämför med snabba kolhydrater – du äter godis och blir snabbt pigg, men strax vill du ha mer. Godisbit två ger inte samma goa känsla som den första, och du tar snabbt en tredje.

Om vi bara tankar (fyller på med) dopamin genom att konsumera kommer vår hjärna att fungera sämre och sämre när det gäller att ge oss den där "må bra-känslan" och att ge oss driv framåt. Vi riskerar också att fastna i konsumtionen (kan till exempel vara spelande) och när vi slutar har vi en känsla av ledsamhet – allt känns tråkigt och vi orkar inte ta tag i något.

Om vi däremot kämpar för att få belöningen kommer det tvärtom att ge oss ett bättre välmående i längden, och vi kommer dessutom samtidigt att lära oss nya saker.

Vi ska självklart unna oss att äta en glass och titta på serier, men i lagom mängd. Det är viktigt att förstå vad dagens "dopaminsamhälle" gör med oss – vi lockas till att ta den lätta vägen, men mår mycket bättre av att bygga upp halterna av dopamin långsamt, genom att anstränga oss.

Syfte:

Att idrottarna ska få större förståelse för hur vår uråldriga hjärna kan ställa till det för oss i dagens samhälle med stor tillgång till aktiviteter som ger snabb påfyllning av dopamin. Syftet är också att idrottarna utifrån denna kunskap ska kunna ta fler medvetna beslut som påverkar deras mående och drivkraft i positiv riktning.

Material och förberedelser:

- Läs igenom faktarutan på föregående sida.
- Projektor att visa filmklippet på och whiteboard att rita på.

Genomförande:

1. Läs upp det som står i faktarutan på föregående sida. Alternativt berättar du budskapet med egna ord. Illustrera vad som händer med dopaminnivån i hjärnan när vi fyller på utan att anstränga oss.



2. Titta på avsnittet Grymt fett, en filmserie om Tonårshjärnan – avsnitt 3. Kickar och belöningar.

Klippet är cirka 7 minuter. <https://www.youtube.com/watch?v=GlimR-FP2SU>

3. Para ihop dem två och två. Dela ut arbetsbladet där de kan fylla i vad de får för olika dopaminkickar i sin vardag, utifrån de exemplen som finns. Men be dem lägga till egna exempel på aktiviteter som är exempel på långsam eller snabb påfyllning av dopamin.

4. Låt alla som vill lyfta sina förslag högt i gruppen, och diskutera tillsammans om det är exempel på långsam eller snabb påfyllning av dopamin.

5. Återkoppla till det du berättade i inledningen, att vårt samhälle som det ser ut idag lockar till aktiviteter som ger oss snabba dopaminkickar utan ansträngning. Ställ frågan till hela gruppen vad människor gjorde förr (för 30 till 100 år sedan) som gav naturligt långsam påfyllning av dopamin. Exempelvis att klippa gräset, ta hand om djuren i stallet och så vidare.

6. Ta upp dataspel som ett exempel som lätt kan utvecklas till ett beroende. Berätta att Folkhälsomyndigheten har rekommendationer kring hur mycket tid man bör tillbringa framför en skärm. För ungdomar mellan 13 till 18 år är rekommendationen max två till tre timmar per dag. Att spela mycket dataspel i ung ålder kan också leda till svårigheter att begränsa sitt spelande när man blir äldre. Eftersom hjärnan tenderar att bli immun mot dopaminet när det frisätts hela tiden finns risken att man blandar in spel om pengar för att få nya kickar av dopamin. Fråga gruppen vad de tänker kring följande fråga: Hur kan man veta när det gått för långt – att ens spelande är en risk för en själv?

Berätta att sedan 2018 har beroende av dator-, tv- eller onlinespel räknats som en diagnos i WHO:s klassificeringssystem – så kallat dataspelsberoende. Berätta vidare att ni inte ska diskutera detta nu utan att du just nu vill att de ska ha kunskap om detta. Om du har möjlighet, projicera upp punkterna på nästa sida på storbild så att alla kan se samtidigt som du läser högt.

Läs även upp slutsatsen, efter punktlistan på nästa sida.

Spelberoende

För att uppfylla diagnosen om spelberoende ska fyra eller fler av beskrivningarna stämma in. Du kan ha problem med ditt spelande även om du uppfyller färre än fyra av dessa kriterier. Då har du en ökad risk att utveckla ett spelberoende.

- Du tänker ständigt på spel: Tidigare spelupplevelser, nästa spel eller funderar på hur du ska skaffa pengar till nästa spel.
- För att behålla spänningen krävs det allt större summor att spela för.
- Du har misslyckats flera gånger med att begränsa spelandet eller att sluta spela.
- Du blir rastlös eller irriterad när du försöker begränsa eller sluta ditt spelande.
- Du spelar för att slippa tänka på problem eller för att komma ifrån ångest eller nedstämdhet.
- Du återvänder till spel när du har förlorat pengar. Du vill ta revansch för förlusten.
- Du ljuger för att dölja hur mycket du spelar, oavsett vem som frågar.
- Du har riskerat att förlora eller förlorat en viktig personlig relation, anställning, möjlighet till utbildning eller karriär på grund av spelandet.
- Du förlitar dig på att andra ska ordna fram pengar för att lösa en ekonomisk kris som uppstått på grund av spelandet.

Slutsats:

När det gäller vårt biologiska belöningssystem har inget förändrats på flera tusen år, men det har däremot vår värld gjort. Det är lättare att välja rätt om man har kunskap om varför hjärnan hellre väljer den lätta vägen. Ett bra sätt att testa sig själv kring om man har skapat ett beroende är att inte ägna sig åt den aktiviteten under två veckor.

Om du använder beroendeframkallande ämnen, aktiviteter eller beteenden ofta anpassar sig hjärnan. Det leder till att samma mängd inte längre ger den positiva känsla som du har fått tidigare. Du har blivit beroende och behöver nu en större mängd av substansen eller beteendet för att känna dig nöjd. Det som först var en liten stig i hjärnan har efter mycket spelande, eller annat som ger snabb påfyllning av dopamin, under lång tid växt till en motorväg i hjärnan.

Men eftersom hjärnan är plastisk kan den också omformas. Det innebär att om du står emot, till exempel ett spelsug, så stärks den del av hjärnan som med viljekraft klarar av att avstå från ett beroende, och då växer just den delen av hjärnan. En alternativ väg skapas i hjärnan, en väg som småningom kan bli en ny motorväg, så att du lättare kan motstå nästa gång du hamnar i samma situation.

Om detta vi pratat om idag väcker tankar hos dig så finns olika stöddlinjer och organisationsnätverk som du kan kontakta om du eller någon annan behöver stöd och råd. Bland annat Beroendecenter 020-81 91 00. Dit går det också att chatta eller maila. Du kan också komma till mig som ledare så kan jag hjälpa till att fömedla vidare till rätt kontakt

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: Våra drivkrafter - dopamin

Syftet med månadens mentala fokus är att påverka idrottarnas beteende och handlingar så att de strävar efter att göra mer av det som ger dem långsam påfyllning av dopamin i deras vardag. Detta beteende hjälper dem både att må bättre och att prestera bättre i sin idrott.

Steg 1

Påminn gruppen på en träning innan match eller tävling att de funderar på hur de ska ladda fysiskt och psykiskt timmarna innan samling. Vad kan de göra istället för att till exempel hamna i sängen och slötitta på mobilen? Vilka aktiviteter är bra för att skapa så mycket må bra-känsla och driv som möjligt till matchen/tävlingen? Gå gärna laget runt så att får ge egna exempel eller repetera de exempel de fick med sig från passet om hur man långsamt kan fylla på med dopamin.

Steg 2

Fundera på om det finns tid och möjlighet att göra en gemensam aktivitet utanför träningen som ger långsam påfyllning av dopamin. Laga mat tillsammans eller gå en vandring i skogen och göra upp en eld eller liknande.

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..

Hur fyller du på dopamin?

Exempel på aktiviteter som ger dig en snabb påfyllning av dopamin. Ringa in det som du brukar göra.

- Skrolla på sociala medier.
- Se serier.
- Äta godis.
- Spela på mobilen.
- Gejma med kompisar.

Vad gör du mer som du tror kan vara exempel på något som ger dig en snabb påfyllning av dopamin? Skriv ner dina exempel:

-
-
-
-

Exempel på aktiviteter som ger dig en långsam påfyllning av dopamin. Ringa in det som du brukar göra.

- Gå en promenad med hunden.
- Hjälpa en kompis med läxorna.
- Laga middag till familjen.
- Joggingtur i skogen.
- Åka skidor.

Vad gör du mer som du tror kan vara exempel på något som ger en långsam påfyllning av dopamin? Skriv ner dina exempel:

-
-
-
-



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.

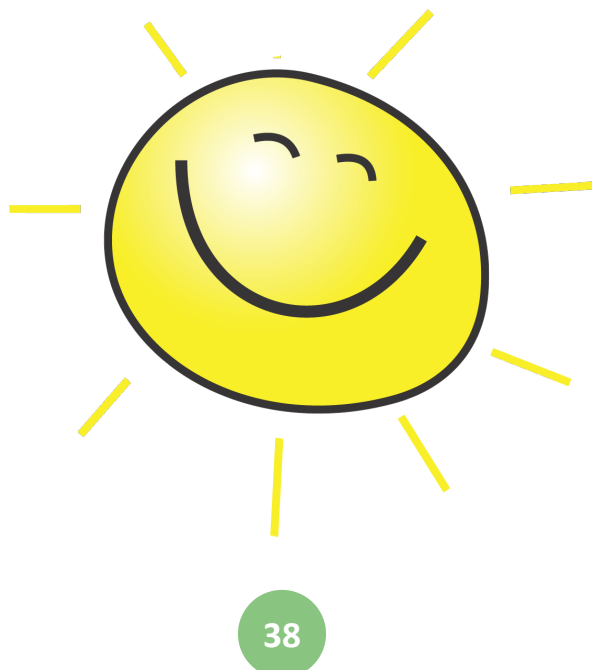
7. Idrottarna skriver vid varje solstråle vad de blir inspirerade av. De kan ta med sig sina solar hem och sätta upp dem någonstans så att de ser dem när de behöver bli peppade.

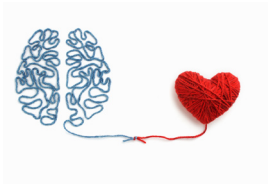
8. Knyt ihop dagens pass med att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

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.

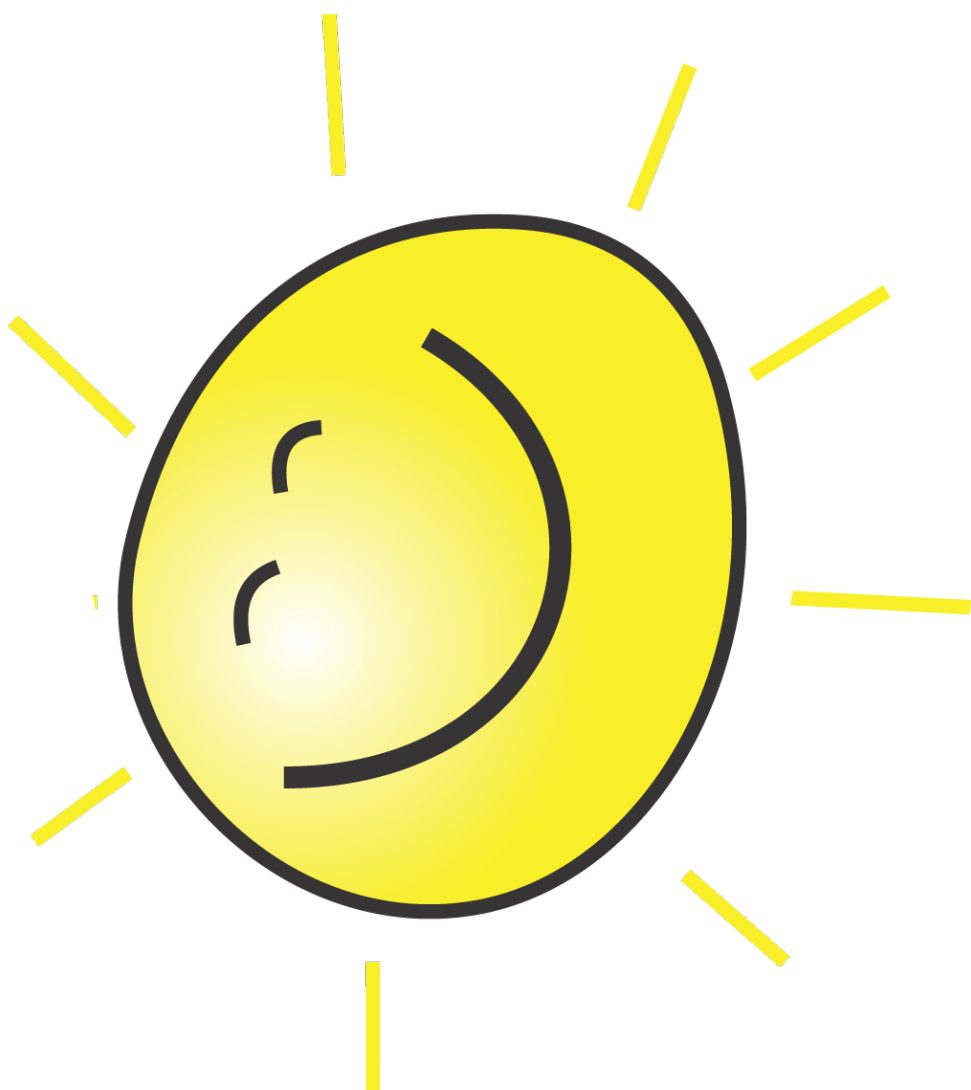


"It's hard to beat somebody that never gives up." Megan Rapinoe 	"A champion is simply someone who did not give up when they could have." Lionel Messi 	"Titta aldrig ner när du tar nästa steg. Bara den som höjer blicken och fokuserar på horisonten hittar rätta vägen." Dag Hammarskjöld 
"It is our choices, 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.

Övning: Tidslinjen – hitta din drivkraft



Månadens mentala fokus:

Att hitta drivkraft genom tidigare erfarenheter.

Syfte:

I de allra flesta fall är uthållighet och kämpaglöd viktigast för att lyckas nå sina mål. Vi behöver dock flera olika verktyg för att hitta drivkraften igen efter ett misslyckande eller under en tuff period, så att vi orkar fortsätta att kämpa mot våra mål. Ett sätt är att hämta kraft ur tidigare liknande situationer där man lyckades bra och kände sig nöjd. Syftet med denna övning är dels att idrottarna ska stärka sitt självförtroende – kunde jag då så kan jag nu – men också att använda sig av sina tidigare erfarenheter för att kunna göra likadant denna gång. På så sätt är det lättare att hitta drivkraften att fortsätta att kämpa och träna – även vid motgångar.

Material och förberedelser:

- Ha en projektor där du kan visa filmklippet nedan.
- Kopiera upp arbetsbladet (på nästa sida) så att det finns ett exemplar till var.
- Ta fram pennor – gärna färgpennor.

Genomförande:

1. Dela ut arbetsbladet så att alla får var sitt. Be alla att längst till vänster på pappret, vid tidslinjens början, skriva det datum de föddes. Längst till höger skriver de dagens datum.

2. Visa filmklippet.

Sök på: Grit – Talang är inte allt, eller använd länken: <https://www.youtube.com/watch?v=Jzm2jIOblUw> (Klippet är ungefär tre minuter.)

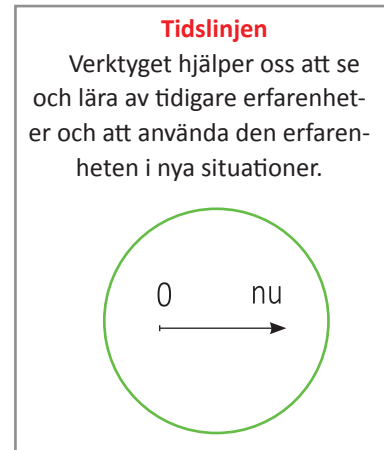
3. Be idrottarna att fundera på en situation eller händelse där de var uthålliga, kämpade och ansträngde sig extra mycket för att nå dit de ville – och sedan lyckades. Det kan vara vilken situation som helst i livet, i skolan, på match, tävling eller under en semester med familjen. Vänta en liten stund och låt alla tänka tyst. Om de har svårt att komma igång, hjälp dem med något förslag, exempelvis när de fick tillbaka ett prov som gick bra.

- Idrottarna sätter ett kryss på tidslinjen ungefär vid det år som händelsen inträffade, och beskriver kort händelsen.
- Be dem att fortsätta att lägga till fler händelser som de är stolta över i sina liv. De sätter ett kryss på tidslinjen vid den tidpunkt det hände och skriver eller ritar en bild som beskriver händelsen.
- Slutligen fyller de på med viktiga, positiva händelser från att de föddes fram till dagens datum. Det kan handla om att familjen köpte ett efterlängtat husdjur eller att de lärde sig att surfa eller spela gitarr.

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

Slutsats:

Precis på samma sätt som du behöver träna din styrka regelbundet, så behöver du även träna din hjärna att bli bättre på att fokusera på rätt saker. Genom att fokusera på det som gått bra på en match, tävling eller träning ökar du chansen att lyckas bättre vid nästa tillfälle. Ett sätt att hitta drivkraften när du upplever motgång kan vara att ta hjälp av tidigare erfarenheter. Att hämta kraft från tidigare situationer där du inte gav upp, eller från händelser som fyller dig med en bra känsla och på så sätt ger dig ett nytt driv.



Tidslinjen – hitta din drivkraft

1. Tänk på en händelse som du är stolt över. Där du inte gav upp utan fortsatte att kämpa för att till slut lyckas. Det behöver inte vara stora saker, men något du har kämpat för att klara.

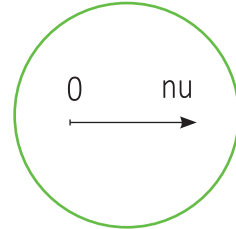
- Sätt ett kryss på tidslinjen ungefär vid det år som händelsen inträffade, och beskriv händelsen.
- Fortsätt och lägg till fler händelser som du är stolt över i ditt liv.

2. Tänk på alla andra viktiga händelser i ditt liv som har gjort dig glad.

- Fyll på med viktiga, positiva händelser från att du föddes fram till dagens datum. Det kan vara små saker, men som gjorde dig glad just vid det tillfället.

Tidslinjen

Verktøget hjälper oss att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.



0

NU



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: Att hitta drivkraft genom tidigare erfarenheter.

Syftet med månadens mentala fokus är att fokusera på det som gått bra på en match, tävling eller träning. Ett sätt att hitta drivkraften när idrottarna upplever motgång kan vara att ta hjälp av erfarenheter bakåt i tiden.

Steg 1

Följande moment kan med fördel göras innan match eller tävling.

Samla alla och påminn dem om tidslinjeövningen de gjort på självledarskapspasset. Uppmana alla att tänka tillbaka på ett tillfälle då de lyckades bra på match eller tävling senast. Be dem att spela upp sekvensen i huvudet. Att fokusera på den känslan som händelsen ger dem och ta med sig den känslan. Se till att alla är tysta i 30 sekunder så att de har möjlighet att hitta en bra känsla.

Steg 2

Följande moment passar att göra på samlingen i omklädningsrummet innan träning eller på en bussresa.

Ta med papper och penna och be idrottaren att rita upp en tidslinje.

- Alla ska skriva upp exempel på situationer, eller korta ögonblick, från träningar, tävlingar eller matcher där de varit nöjda. Det kan vara allt ifrån ett mål eller en perfekt volt på trampetten.
- När de är klara får de lämna in exemplen till dig. Spara och ta fram när de behövs. Läs gärna igenom, då får du en uppfattning om hur alla i gruppen tänker.

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.

Övning: Fokus under press – är ni bäst i test?



Månadens mentala fokus:

Bibehålla fokus under press.

Syfte:

Vetskapen om hur man agerar i pressade situationer har stor betydelse för hur man kan hantera press på match eller tävling. Syftet är att träna idrottarens förmåga att bibehålla fokus genom att utsätta sig för olika situationer som kan skapa stress både på och utanför idrottens arena.

Material och förberedelser:

Denna övning kan genomföras både utomhus och inomhus. Förbered genom att:

- Skriva upp din mailadress på tavlan. Gruppen ska maila sin bästa omgång och hur långt de kom i uppdraget vid återsamlingen.
- Kopiera upp arbetsbladet (finns i slutet av övningen) så att det finns ett exemplar per grupp.
- Förbered flera olika ställen där alla grupper kan vara i fred och träna och filma. Välj platser så att de olika grupperna inte kan se varandra.
- Dela in ungdomarna i grupper om cirka fem till sex stycken i varje.

Genomförande:

1. Berätta för alla att de ska utföra ett uppdrag på tid. Dela in dem i de grupper som du har förberett. Berätta var de olika grupperna ska hålla till under uppdraget.
2. Utse en lagkapten i varje grupp. Lagkaptenen gör inte själva övningen utan har som uppgift att läsa instruktionerna för sin grupp och filma.
3. Berätta att de har sju minuter på sig att klara uppdraget. De hinner så långt de hinner, helst till nivå fyra. Förläng tiden på uppdraget om du anser att de behöver mer tid.
4. Skicka iväg alla grupper samtidigt med en tydlig startsignal: Er tid börjar NU!
5. Håll koll på tiden och meddela gärna spelarna när halva tiden har gått för att skapa lite extra stress. Ge dem sedan en tydlig signal när tiden är ute och be dem återsamlas. Lagkaptenen delar filmen med dig från den högsta nivån som de klarade.

Berätta att du kommer att utse en vinnare till nästa tillfälle. (Om du vill kan du välja att visa filmerna i samband med att du berättar vilket lag som vann. Titta igenom filmerna först så att du vet att det inte uppstår en obekväm situation för någon av idrottarna. I annat fall meddelar du bara att du tittat på filmerna och berättar vilket lag som vann.)

6. Berätta för gruppen att detta var en övning som bland annat tränade deras förmåga att bibehålla fokus under press. Fråga vilken eller vilka framgångsfaktorer de hade i sina respektive grupper. Knyt ihop dagens pass genom att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

Om man lyckas behålla fokus vid en pressad situation under en match eller på tävling ökar chanserna att nå det resultat man önskar. Det är också viktigt att tänka på hur man själv agerar i situationer när laget eller gruppen ska prestera i en match, på en tävling eller under träning. Att vara medveten om vad man säger, och att försöka peppa sin kamrater oavsett resultat har stor betydelse för hur gruppen lyckas prestera – vid det tillfället eller vid nästa tillfälle.

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: Bibehålla fokus under press.

Steg 1

Starta dagens träning med fokusövningen: "Allsvenskan".

1. Ställ upp koner på en lång linje med minst en meters mellanrum. Hälften så många koner som idrottare, är ni tjugo personer i gruppen så ställer du ut tio koner.
2. Placera ut dem två och två mittemot varandra på varsin sida av varje kon. De ska sitta på huk med vänster arm på ryggen och höger hand hängande rakt ned. Paren ska sitta så pass nära konen att de kan greppa den när de sträcker ut armen.
3. I ena änden av raden är Allsvenskan, konen precis bredvid representerar Superettan, därefter division 1, division 2 och så vidare. Slumpen avgör vilket par som startar i den högsta serien, Allsvenskan. Målet för alla är att ta sig till Allsvenskan. Alla tävlar individuellt.
4. På din signal ska de försöka ta konen. Den som får tag i konen först vinner och förflyttar sig en division uppåt, förloraren flyttar en division ner. Är det ojämnt antal så placerar du den personen ensam i lägsta divisionen. Den personen får komma in i spelet efter första matchen och byter då plats med den som förlorade i divisionen ovan.
5. Avbryt övningen när det passar. Tala om för gruppen när det är tre omgångar kvar.

Steg 2

Testa att göra följande övning med hela gruppen som avslutning på en träning. Den tar cirka två till tre minuter. Förbered dig genom att titta på följande filmklipp innan träningen och träna gärna hemma först så du är säker på hur du ska göra och instruera.

Klipp: Sök på "Jump in jump out" eller använd länken: <https://www.youtube.com/watch?v=k6bHltjIYzE> (Övningen börjar cirka 1.30 minuter in i klippet.)

Alla står i en ring och håller varandra i händerna.

- Börja med att säga att alla ska göra som du säger och säga som du säger. Så när du säger "hoppa höger" så ska de säga "hoppa höger" och samtidigt hoppa åt höger.
- När ni gjort det och alla klarar att hoppa åt rätt håll så byter du och säger "hoppa vänster". Sen fortsätter du med att "hoppa framåt" och till sist "hoppa bakåt". Se i filmklippet hur det går till.
- Ge gruppen beröm och berätta att nu blir det svårare. Berätta att de ska säga som du säger, men göra tvärtom. Så om du säger "hoppa höger" så ska de säga "hoppa höger", men de ska istället hoppa åt vänster. Säger du "hoppa framåt" så ska de säga "hoppa framåt", men hoppa bakåt.

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.

FOKUS UNDER PRESS – ÄR NI BÄST I TEST?**1 till 13**

Ni har totalt sju minuter på er att komma så långt som möjligt – när ni hela vägen till nivå 4?

Nivå 1

Följ instruktionerna nedan och gör nivå 1 tills ni klarat den felfritt!

Läs högt:

- Ställ er i en ring.
- Ni ska tillsammans räkna upp 13, ett tal per person i tur och ordning.
- Varje gång du säger ett udda tal gör du en knäböj, när du säger ett jämnt tal så ska du göra ett hopp.
- När ni klarat att ta er till 13 på nivå 1 så gör ni nivå 2.

Nivå 2

Följ instruktionerna nedan och gör nivå 2 tills ni klarat den felfritt!

Läs högt:

- Nu adderar vi en regel.
- Samma regler som i första nivån, men nu ska man också snurra ett varv varje gång man säger ett tal som innehåller bokstaven T.
- När ni klarat att ta er till 13 på nivå 2 så gör ni nivå 3.

Nivå 3

Följ instruktionerna nedan och gör nivå 3 tills ni klarat den felfritt!

Läs högt:

- Nu adderar vi en regel till:
- Samma regler som ovan, men nu ska man uttala varje udda tal fel. Till exempel med en annan dialekt så att sju låter "sjoou".
- När ni klarat att ta er till 13 på nivå 3 så gör ni nivå 4.

Nivå 4

Följ instruktionerna nedan och gör nivå 4 tills ni klarat den felfritt!

Läs högt:

- Nu adderar vi en regel till:
- Samma regler som ovan, men nu ska man göra en honnör till lagkaptenen varje gång man säger ett tal som innehåller bokstaven E.



Övning: Gruppträck med Salomon Asch



Månadens mentala fokus:

Hur gruppträck påverkar din vardag.

Syfte:

Vi människor har ett starkt behov av att känna grupptillhörighet.

Gruppträck påverkar oss hela livet men framförallt i tonåren. Syftet med passet är att hjälpa idrottarna att bli medvetna om hur stor påverkan vår omgivning har på våra beteenden och att våra beslut.



Gruppträck

På samma sätt som våra beslut påverkar människor i vår omgivning, påverkar vår omgivning oss och våra beslut. Gruppträck finns överallt, i familjen, kompisgänget, klassen och i vårt gemensamma samhälle.

Vi har ett behov av att känna tillhörighet och trygghet. Det finns en kraft i att vara en del av en grupp, ett sammanhang, som kan backa upp och stötta oss när vi behöver det. Att trivas på lång sikt i en grupp bygger på att vi delar värderingar och drivkrafter. Rädslan att bli utstött från gruppen kan få oss att agera mot våra värderingar, något som vi i längden inte mår bra av. Självledarskapsträning stärker förmågan att granska den egna viljan och det egna samvetet, vilket ger oss bättre förutsättningar att stå emot negativt gruppträck.

Viktigt om gruppträck:

- Vi faller lätt för gruppträck om vi känner oss osäkra på oss själva eller om vi inte vill utsätta oss för obehaget att stå emot gruppens vilja.
- Vi har lättare att stå för vår åsikt i mindre grupper jämfört med större.
- Om det finns någon i gruppen som uttrycker en annan åsikt så har vi lättare att också stå för vår åsikt, jämfört om vi är helt ensamma/först med att ha en annan åsikt.
- Personer som är viktiga för oss påverkar oss mer.

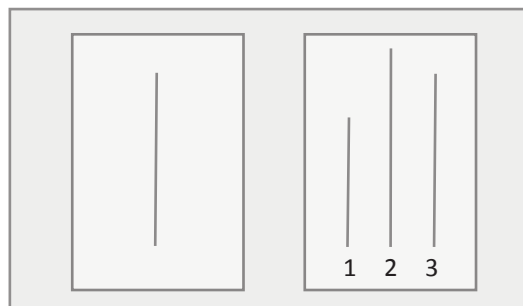
Material och förberedelser:

- Tillgång till projektor för att visa filmklippen.

Genomförande:

1. Börja med att berätta att ni ska prata om grupptryck och hur det påverkar handlingar och beslut man tar, hela livet, men framförallt under tonåren. Läs innantill eller berätta om experimenten nedan.

På 1950-talet genomförde psykologen och forskaren Salomon Asch ett antal experiment för att undersöka hur vi påverkas av grupptryck. I ett experiment skulle en grupp människor ta ställning till en enkel fråga. Försöksledaren visade upp olika kort med linjer och uppgiften var att tala om vilken av de tre linjerna 1-3 som var lika lång som linjen på kortet till vänster. I nedanstående exempel är linje 3 lika lång som linjen på det vänstra kortet.



Det var dock endast en av personerna i gruppen som var försöksperson. Övriga var skådespelare som levererade inövade svar. Experimentet gick ut på att se om försökspersonen anpassade sitt svar till de övriga svaren, även om det var uppenbart att dessa svar var fel. Experimentet genomfördes flera gånger med olika försökspersoner och totalt sett var det endast en fjärdedel av försökspersonerna som lyckades stå emot det grupptryck som de utsattes för. Denna fjärdedel svarade rätt, trots att alla övriga gruppmedlemmar levererade felaktiga svar. En annan fjärdedel följde hela tiden gruppen och den sista hälften svarade ibland som gruppen och ibland enligt sin egen uppfattning.

En annan forskare som undersökt hur vi påverkas av grupptryck är Gregory Burns, amerikansk forskare inom neurovetenskap, som med hjälp av fMRI-kameror registrerat vilka delar av hjärnan som aktiveras beroende på om vi följer gruppens åsikt eller går emot den. Det visade sig att när vi går emot gruppens åsikt aktiveras hjärnans delar som hanterar känslor. Det påverkar oss alltså känslomässigt att stå emot grupptryck, även om vi vet att vi har rätt.

Den kanske viktigaste kunskapen om grupptryck som Asch och hans kollegor kommit fram till är att om en enda person (utöver försökspersonen) bryter mönstret och svarar något annat än övriga skådespelare, så blev det väldigt mycket lättare för försökspersonen att följa sin egen övertygelse. Det hade ingen betydelse om den andra personen svarade "rätt". Mönstret var brutet, och det banade väg för att våga säga sin egen åsikt.

2. Visa klippet (länk nedan) om grupptryck: Salomon Asch – grupptryck. Berätta innan att klippet är väldigt gammalt men att hjärnan fortfarande fungerar likadant när det gäller grupptryck. Man kan också behöva pausa och översätta eftersom klippet är på engelska.

<https://www.youtube.com/watch?v=TYIh4MkcfJA>

3. Ställ följande tre frågor, en i taget, till gruppen och be dem diskutera varje fråga två och två. Låt sedan de som vill ge exempel på vad de pratade om och berätta det högt för alla.

- I vilka situationer faller du/ni lätt för grupptryck?
- I vilka situationer kan du/ni stå emot grupptryck?
- I vilka situationer är det bra med grupptryck?

4. Visa sedan filmklippet från Londons tunnelbanestation där gruppen får ta del av ett experiment från verkligheten. Efter klippet får de diskutera vad som hände och hur de olika individerna i klippet betedde sig. De får också fundera på orsaken till de olika reaktionerna hos individerna i klippet. De diskuterar först två och två och därefter sammanfattar hela gruppen tillsammans.

<https://www.youtube.com/watch?v=z4S1LLrSzVE> - The bystander effect

Klippet är sju minuter långt klipp, spola fram till 2.30 eller se hela klippet.

5. Knyt ihop dagens pass genom att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

För att stå emot negativt grupptryck måste man ha koll på sin egen åsikt och känna sig trygg med den. Varför faller man då så lätt för grupptryck framför allt i tonåren? Orsaken bakom är att vi människor har ett starkt behov av att känna grupptillhörighet. Det var så vi överlevde en gång i tiden, med hjälp av gruppen. Under tonåren utvecklas denna känsla av grupptillhörighet extra mycket. Så vad kompisar och de runt omkring oss säger, gör och tycker blir därmed extra viktigt i tonåren, fast vi inte riktigt tänker på det.

Att få ökad kunskap om sina egna rädslor, styrkor och känslor är betydelsefullt för att kunna ta kloka beslut och göra sunda val både på och utanför planen.

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: Hur grupptryck påverkar din vardag.

Syftet med månadens fokus är att få förståelse för varför vi människor har ett starkt behov av att känna grupptillhörighet. Grupptryck påverkar oss hela livet men framförallt under tonåren. Syftet är att bli medveten om hur stor påverkan vår omgivning har på vårt beteende och våra beslut.

Steg 1

Återkoppla till arbetet de gjorde på senaste passet och kunskapen de fått om grupptryck. Påminn dem till exempel om experimentet de såg med Salomon Asch.

Koppla grupptryck till något som kan utmana gruppen på kommande träning. Det kanske till exempel är dåligt väder just denna dag och då kan detta vara ett exempel. Alla tycker säkert att det är lättare och roligare att träna i fint väder, och om någon visar både med sitt kroppsspråk och genom att gnälla över hur tungt och trist det att träna i regn, så bidrar det till att fler får samma fokus och hamnar i samma känsla. Detta "gnällande" sker ibland omedvetet, både av den som är först med att gnälla (en roll man har hamnat i) och av de som hakar på. De som faller in i "gnället" gör det utifrån att vi alla så starkt vill vara en del av gruppen och inte "sticka ut" – till exempel genom att vara för positiv. Vi påverkas hela livet av gruppen och ibland är grupptrycket positivt och ibland negativt.

Uppmana gruppen att flytta fokus från dagens dåliga väder (eller den utmaning du har valt som exempel) och istället tänka på sitt kroppsspråk och på vad de säger under hela träningen – så att det blir en positiv stämning.

Steg 2

Fråga om de tänkt något på hur grupptryck påverkar dem i vardagen efter att de sett experimentet med Salomon Asch. Oavsett om de kommer på några exempel eller inte så ge dem i läxa att observera och vara uppmärksamma på situationer där de själva eller någon i deras omgivning påverkas av grupptryck. Påminn om att det finns både positivt och negativt grupptryck så att de letar efter båda.

Återkoppla under uppvärmningen på nästa träning och låt de som vill berätta för varandra vad de sett och om de tyckte att det var ett negativt eller positivt grupptryck. Förbered gärna ett eget exempel som du kan berätta för gruppen.

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.

Övning: Våra olika roller i gruppen – motsatspar



Månadens mentala fokus:

Att bli medveten hur olika roller påverkar gruppen.

Syfte:

Att idrottarna ska förstå att de alla har olika roller, inte bara på träning utan även som gruppmedlem eller lagmedlem. Syftet är även att de ska förstå att om alla i gruppen kan känna sig bekväma i sina roller, så är det lättare att nå ett effektivt samarbete och på så sätt lyckas bättre på match eller tävling.

Material och förberedelser:

Utomhusaktivitet:

- Ett rep/snöre till varje grupp. Repet ska vara så långt så att alla i gruppen kan hålla i repet.
- Kopiera upp tabellen med "Motsatspar" eller skriv upp dem på tavlan. Alternativt får gruppen ett papper och penna och får att själva skriva upp dem på.

Genomförande:

1. Berätta att de ska göra en gruppuppgift som de ska göra så kreativt som möjligt. Läs eller återberätta nedanstående och säg att de ska ha detta i bakhuvudet när de löser uppgiften.



Olika roller och gruppdynamik

Alla grupper utvecklas olika, men det är vanligt att det i varje grupp finns någon som pratar mycket medan någon annan inte pratar alls. Samma person som är väldigt tyst i en grupp kan vara väldigt pratsam i en annan. En orsak till att vissa pratar mycket kan vara att dessa personer är väldigt tydliga med sina åsikter, och att de berättar med stark övertygelse att "så här är det". Det kan göra att andra i gruppen blir tysta och kanske känner sig osäkra på sina egna kunskaper i ämnet.

Att någon är extra tydlig med sin åsikt kan också leda till att några i gruppen byter åsikt eftersom "överlevnadshjärnan" kopplas på. Om vi inte gör eller tycker som de andra riskerar vi att förlora vår plats i gruppen och kommer kanske till och med bli ensamma. Detta tolkar vår primitiva del av hjärnan som livsfarligt. Det obehag vi känner inför risken att inte vara omttyckta, eller kanske till och med bli utstötta ut gruppen, är så stor att vi struntar i våra egna värderingar.

Allt detta gör att den som talar först ofta får gruppen med sig, oavsett om det leder till det bästa resultatet eller inte. Detta kallas för en kaskadeffekt.

2. Dela in alla i grupper om tre till fyra stycken i varje. Ge en i gruppen ansvaret för att ha koll på tiden.

3. Förklara att de har tio minuter på sig att samla ihop två föremål per motsatspar. Förtydliga genom att ge följande exempel: Ett "varmt" föremål kan vara ett rött löv och ett "kallt" föremål en svart sten. (Så länge man kan ge en godkänd motivering, som till exempel varma och kalla färger, så fungerar det.) Berätta att de kommer att få motivera sina val av föremål efteråt, och att den mest kreativa och idérika förklaringen "vinner".

Motsatspar

Ert uppdrag är att hitta totalt 18 stycken föremål som symboliserar något som är:

Varmt	Kallt
Stort	Smått
Mörkt	Ljust
Blött	Torrt
Brett	Smalt
Dyrt	Billigt
Levande	Dött
Långt	Kort
Ungt	Gammalt

4. Dela ut tabellen med motsatsparen (eller be en i varje grupp att skriva upp dem på sitt papper). Innan de springer iväg är det bra att påminna om att de inte får "röra eller förstöra" något. (Och kanske avgränsa ett område där de får vara, beroende på var ni är.)

5. När de kommer tillbaka:

- Be alla grupper att enas om sitt bästa motsatspar. Det som de tycker är mest kreativt.
- Gå laget runt så att varje grupp får berätta hur de tänkte när de valde just dessa två föremål.
- Om det känns motiverat så utse en vinnare.

6. Be gruppen att sätta sig på golvet eller lägga sig ner och blunda medan du läser följande frågeställningar. Alla ska vara helt knäpptysta. Pausa mellan varje frågeställning så att de hinner fundera lite. Anpassa tiden efter gruppen.

- Fokuserade ni på snabba lösningar eller kluriga och ovanliga? (Paus cirka 10 sekunder)
- Hur fungerade samarbetet? Lyssnade ni på allas idéer? (Paus cirka 10 sekunder)
- Hade du den rollen i gruppen som du ville ha? (Paus cirka 10 sekunder)
- Tror du att de andra hade den rollen de ville ha? (Paus cirka 10 sekunder)
- Har du samma roll på skolan som i den här gruppen? (Paus cirka 10 sekunder)

7. Be dem öppna ögonen och avsluta med att säga det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

I vår grupp har vi en roll som idrottsutövare på match eller tävling men vi har också en roll som gruppmedlem. Ibland har vi själva valt vår roll och ibland har vi hamnat i en roll, mer eller mindre omedvetet. Ibland är vi nöjda med den roll vi har och ibland inte. Om vi kan få till så att så många som möjligt i gruppen är nöjda med sina roller, så underlättar det för ett effektivt samarbete – och med ett effektivt samarbete lyckas alla i gruppen långsiktigt mycket bättre.

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: Bli medveten hur olika roller påverkar gruppen.

Steg 1

Denna övning passar bäst under en träning med fokus på återhämtning eller under en lugnare period. Påminn gruppen om att det alltid finns olika roller i en grupp. Samma person kan ha en roll i den här gruppen och en annan roll i skolan eller hemma. Det är helt normalt att ha olika roller i olika sammanhang – det är så livet ser ut. Men ibland kan man ha fått en påtvingad roll, en roll som man inte riktigt vill ha, men som man inte kan ta sig ur.

Be alla att fundera (tyst för sig själva) under dagens träning på hur de själva skulle agera om de var tränare till ett lag eller en grupp med barn i tioårsåldern. Vad skulle de säga eller göra om de såg att några barn fått roller som de inte verkar må bra av? Tydliga roller kan till exempel vara clownen, den negativa, den tysta och så vidare.

Återkoppla i slutet av träningen och be dem som vill att berätta vad de tänkt på.

Ge hela gruppen i uppgift att till nästa gång fundera kring följande frågeställningar:

- Har du den roll du vill ha i gruppen?
- Om inte, vad kan du göra för att ta ett steg mot den roll du skulle vilja ha?

Steg 2

Påminn gruppen om att det alltid finns olika roller i en grupp. Samma person kan ha en roll i den här gruppen och en annan roll i skolan eller hemma. Det är helt normalt att ha olika roller i olika sammanhang – det är så livet ser ut. Men ibland kan man ha fått en påtvingad roll, en roll som man inte riktigt vill ha, men som man inte kan ta sig ur.

Förbered (innan träning) små kort där det står olika roller som de ska ha under en del av träningen. Det kan stå samma roll på flera lappar. Se exempel i tabellen på nästa sida, fyll på med egna exempel.

Du kan välja att hitta på roller till alla i gruppen eller bara till några stycken. Övningen fungerar bäst om du tänker ut vilken av personerna i gruppen du tror klarar just den rollen på ett bra sätt. Om de kan känna sig bekväma med att "spela ut sin roll tydligt" bidrar det till att syftet uppnås. De andra får inte veta kamraternas roller. Övningen blir oftast ännu roligare om du lyckas gå runt i hemlighet och berätta rollerna utan att de andra vet om det.

Samla alla i slutet och sammanfatta vad som hände på planen. Syftet med övningen är att uppmärksamma olika roller och om rollerna påverkar gruppen och individen positivt eller negativt. Avsluta med en påminnelse om att både kroppsspråk och det de säger påverkar hela gruppen.

Du ska vara högljudd och på dåligt humör.	Du ska vara glad och överdrivet positiv mot alla andra.
Du ska visa tydligt med kroppsspråket (du får ej prata) vad du tycker om allt som händer på träningen.	Du ska klaga på dig själv ofta, till exempel efter en övning.

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.

Övning: Självdisciplin – få koll på din insats



Månadens mentala fokus:

Självdisciplin.



Syfte:

I denna övning kommer idrottarna hjälpas åt att identifiera så kallade energitjuvar i vardagen. De får kartlägga vilka vardagssysslor som tar energi från dem i onödan. Energi som de behöver ha för att få saker gjorda. De kommer se hur de kan träna sin självdisciplin för att ta tag i saker och till exempel plugga lite varje dag istället för att skjuta det framför sig. Med mer självdisciplin får vi mer gjort och vi känner att vi har kontroll, vilket vi mår bra av.

Material och förberedelser:

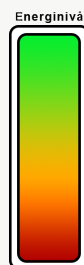
- Pennor och papper till alla.
- Möjlighet att visa faktarutan nedan på storbild. (Alternativt skriver du ut faktarutan och visar medan du berättar eller läser innantill. Du kan också rita energistaplarna på tavlan före passet.

Få koll på din insats!

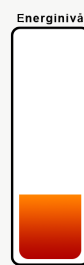
Vi upplever alla olika stort motstånd inför olika aktiviteter och förbrukar därför olika mycket energi på självdisciplin.

Exempel:

Kim tycker att löpning är ganska roligt. Det krävs nästan ingen energi alls för att knyta på sig skorna och ge sig ut och springa. Alex däremot vet att löpträningen är viktig, men tycker att det är det tråkigaste som finns. Eftersom det krävs ganska lite energi av Kim för att komma igång med löpträningen, kommer Kim igång tidigt på säsongen och har lång tid på sig att förbättra tempo och kondition. Alex däremot börjar ganska sent på säsongen, hoppar över vissa pass och får inte lika bra resultat, vilket i sin tur förstärker känslan av att det inte är så roligt att springa.



Kims energistapel inför ett löpträningspass.



Alex energistapel inför ett löpträningspass.

Den första stapeln visar sådant vi tycker är enkelt att komma igång med. Vi behöver inte lägga någon energi på att komma igång, utan har i princip all vår energi kvar till själva uppgiften.

Den andra stapeln visar sådant som vi får anstränga oss lite mer för att komma igång med. Det kräver mer energi av oss att ta tag i dessa saker, men vi har tillräckligt med energi för att lösa uppgiften.

Genomförande:

1. Läs texten (eller berätta om innehållet) i faktarutan på föregående sida och visa energistaplarna.
2. Be alla i gruppen att hålla upp så många fingrar i luften som motsvarar deras energistapel när de ska köra ett löppass på en mil. De som har lätt att komma iväg (de känner inget motstånd innan) håller upp ett finger i luften. Ju fler fingrar desto jobbigare har man att komma iväg på ett löppass – och har alltså mindre energi kvar till själva löppasset.
3. Dela ut pennor och arbetsblad till alla. Be dem att komma på ett eget exempel på något som de har lätt eller svårt för att komma igång med. De funderar tyst för sig själva och skriver ner sitt egna exempel på den sista raden i sin tabell.
4. Nu får alla i gruppen gå runt och intervjua varandra. Kompisen som intervjuas ska uppskatta hur svårt den har att komma igång med aktiviteten. En "etta" står för att det i princip inte krävs någon ansträngning alls för att komma igång med det som ska göras. Siffran tio står för att det är supersvårt att motivera sig att sätta sig med att till exempel plugga inför ett prov. Förklara att de skriver den siffra som kompisen svarar. Om de hinner intervjua fem stycken lagkamrater ser det exempelvis ut så här:

Aktivitet	Hur mycket energi går åt för att komma igång? Skala 1-10: 1 = Jag har lätt att komma igång och lägger 100 procent av min energi på själva uppgiften. 10 = Jag har jättesvårt att komma igång och har inte mycket energi kvar till själva uppgiften.	Vad kan man göra för att komma igång lättare? 
Plugga inför ett prov.	1, 2, 9, 4, 1	

5. Bryt när du tycker att det verkar som att de flesta är klara. De tittar på sina svar och gör en uppskattning av vad de flesta tyckte var svårast att komma igång med (flest höga siffror) och vad som var lättast (flest låga siffror).
6. Dela in idrottarna i grupper utifrån hur de står, två till tre stycken i varje grupp. De ska tillsammans titta på de situationer med många höga siffror och ge förslag på vad man kan göra för att komma igång med dessa utan att det tar så mycket energi. De skriver sina förslag i den tredje kolumnen.
 - Låt grupperna ha tipsen i faktarutan på nästa sida som utgångspunkt för sina diskussioner.
7. Om någon grupp vill berätta sina svar så låter du dem göra det. Läs upp (eller berätta om) slutsatsen nedan.

Slutsats:

Om vi lägger för mycket tid på att tänka på det vi inte vill göra, det som vi tycker är tråkigt, men som vi ändå måste göra – till exempel att plugga till ett prov om några dagar – så tar det onödigt mycket energi från oss. Vi får då mindre energi kvar till att göra själva uppgiften och får svårare att lyssna koncentrerat på tränaren, eller svårare att träna fokuserat på ett nytt moment.

Försök att ta tag i det du behöver göra, till exempel plugga lite varje dag istället för att skjuta upp allt till sista dagen, så känner du att du har läget under kontroll – resultatet blir bättre och du mår bättre. Använd de tips du fått från dina kompisar idag!

Hur kan du tänka för att ge dig själv en knuff i rätt riktning?

Påverka ditt, eller andras, beteendet i en positiv riktning genom att göra det enklare att välja rätt.

Här är några tips:

- Skapa nya rutiner: Stäng till exempel av notiser på mobilen så att du inte lockas till att titta på mobilen så ofta.
- Använd positivt gruppträck: Umgås med personer som redan gör bra val eller be en vän att påminna dig om ditt mål.
- Gör det lättare att välja rätt: Gör små förändringar, ett steg i taget. Använd dig av påminnelser, ha till exempel träningskläderna redo eller ställ fram nyttig mat i kylan.
- Gör det svårare att välja fel: Lägg till exempel undan mobilen i ett annat rum när du behöver fokusera.

“Nudging” som ovanstående handlar om, är beteendeekonomen Richard Thalers och juridikprofessorn Cass Sunsteins teori om hur vi alla kan bli bättre människor och fatta klokare beslut om vi bara får en knuff i rätt riktning. Richard Thaler belönades med Ekonomipriset till Alfred Nobles minne 2017, bland annat för sina teorier om nudging.

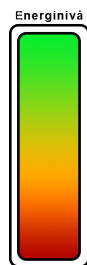
Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

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.

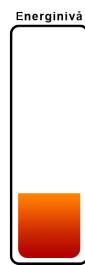
Tips inför genomförandet av månadens mentala fokus på en träning:

- 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: Självdisciplin.



Kims energistapel inför ett löpträningspass.



Alex energistapel inför ett löpträningspass.

Steg 1

I början av träningen:

Visa bilden på batterierna och be alla att tyst fundera på hur mycket energi de har inför dagens träning. Är batteriet fulladdat eller är det ganska tomt? Kör igång träningen.

I slutet av träningen:

Ställ frågorna nedan. De ska inte prata med varandra, bara tyst fundera för sig själva.

1. Hur gick det för dig idag utifrån hur mycket energi du hade från början?
2. Hur vill du förbereda dig inför nästa träning:
 - Var batteriet ganska tomt? Vad var anledningen till det? Kanske behöver du planera läxläsningen bättre, sova mer eller äta något mellanmål innan träningen? Fundera på varför ditt batteri var urladdat och bestäm vad du behöver ändra på inför nästa träning.
 - Var batteriet fulladdat? Vad hade du gjort som var bra? Vad ska du tänka på att fortsätta att göra?

Avsluta med att läsa nedanstående:

Hur mycket energi har vi i utgångsläget?

Hjärnan behöver glukos (socker) för att fungera. Vi fyller på vår energi genom vila och mat. Om vi inte har sovit eller ätit ordentligt har vi för lite energi för att kunna prestera. När vi har ansträngt oss mycket, mental eller fysiskt, behöver vi fylla på med energi igen innan vi fortsätter.

Steg 2

Gör enligt steg 1, men lägg till att alla i gruppen får ge varandra tips på hur de gör/kan göra för att optimera energin på träningarna. Påminn dem om att de har gett varandra tips på hur de kan ge sig själva en knuff (nudge) i rätt riktning. Ge exempel från faktarutan med rubriken "Hur kan du tänka för att ge dig själv en knuff i rätt riktning?" innan de börjar med uppvärmningen.

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.

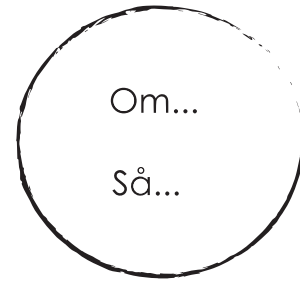
Syftet med träningsimplementeringen är att knyta de teoretiska kunskaperna till ett praktiskt sammanhang. Detta steg är ytterst viktigt och avgörande för att idrottarna ska förstå på vilket sätt de har nytta av kunskaperna, både på och utanför idrottsarenan. När ungdomarna får repetera månadens mentala 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.

Aktivitet	Hur mycket energi går åt för att komma igång? Skala 1-10: 1 = Jag har lätt att komma igång och lägger 100 procent av min energi på själva uppgiften. 10 = Jag har jättesvårt att komma igång och har inte mycket energi kvar till själva uppgiften.	Vad kan man göra för att komma igång lättare? 
Plugga inför ett prov.		
Ta mig till träningen.		
Gå upp och ta mig till skolan.		
Städa mitt rum.		
Höra av mig till en kompis.		
Välja vilka kläder jag ska ha på mig i skolan.		

Övning: OM SÅ-planer



Månadens mentala fokus:

Skapa handlingsplaner för olika situationer.

Syfte:

Att automatiskt ha ett beteende som bidrar till ett positivt klimat och ett konstruktivt bemötande i konflikter. Genom att reflektera över hur man beter sig i olika situationer, och diskutera OM SÅ-planer, kan gruppen tillsammans hitta strategier för hur de kan hjälpa varandra att agera på det sätt som gynnar både dem själva och gruppen som helhet. Detta kan sedan användas i skarpt läge, till exempel när det är match eller tävling och man agerar impulsivt utan att hinna tänka.

Material och förberedelser:

- Kopiera upp frågeställningarna.
- Pennor till alla.
- Post it-lappar i två färger.

Genomförande:

1. Berätta att de ska få jobba med att hitta lösningar och handlingsplaner för de situationer där de blir arga, irriterade eller frustrerade på match eller på tävling. Det kan vara ett domslut, ett misslyckande eller något som en motspelare/ annan tävlande gör eller säger. Deras handlingsplan (OM SÅ-plan) ska hjälpa dem att hantera deras första reaktion, den som sker utan att man hinner tänka.
2. Läs eller berätta innehållet i faktarutan på nästa sida.

Hur vår uråldriga hjärna reagerar på moderna hot – OM SÅ-planer

Vår hjärna är skapad för att upptäcka hot för att säkra vår överlevnad. Ett hot för människan i urtiden kunde vara att bli jagad av ett lejon eller att uteslutas ur gruppen – ensam var inte stark på savannen. Hjärnan såg automatiskt till att kroppens muskler spändes för att kunna fly.

Trots att det gått flera tusen år så har vi fortfarande en hjärna som fokuserar på faror och vi reagerar fortfarande med spända muskler och hög puls när vi upplever en fara. Men dagens faror innebär inte att behöva springa ifrån ett lejon, utan vår uråldriga hjärna kan tolka att misslyckas med en straff, förlora en match eller att utsättas för obehag från en motståndare som en fara och göra kroppen redo att reagera.

Idag hittar vi oftast lösningen på problemet (hotet) genom att vi använder vår hjärna – inte vår kropp – så hjärnans reaktion som fungerade bra förr i tiden ställer idag till det för oss.

Det som händer i hjärnan när du blir arg är att del i hjärnan som kallas amygdala aktiveras. Amygdala skickar en signal till kroppens sympatiska nervsystem som gör oss redo för strid eller flykt. Det sympatiska nervsystemet påverkar kroppen på följande sätt:

- Nivån av stresshormonerna adrenalin och noradrenalin ökar.
- Pulsen ökar och hjärtat pumpar kraftigare.

Allt detta är normalt, det är alltså inte konstigt att du reagerar på detta sätt när du känner dig utsatt på något sätt. Det var de människor som hade en fungerande amygdala som överlevde förr i tiden och som gör att vi är här idag, som ättlingar till de som överlevde (de andra blev till exempel kanske uppäten av farliga djur).

Utifrån att vi vet hur vår hjärna fungerar kan vi träna in en enkel handlingsplan, som fungerar för var och en av oss. Om du har en plan så ökar chanserna att du följer den när du riskerar att "brinna till av ilska". När du i vanliga fall skulle ha agerat i affekt – alltså automatiskt gjort eller sagt något som du ångrar efteråt – kan du nu istället följa din handlingsplan, din OM SÅ-plan, som du tränat in.



3. Be gruppen att sprida ut sig och tyst fundera på hur det känns i kroppen och hur de agerar i nedanstående situationer. Läs en situation i taget med en stunds tystnad för reflektion emellan. Se till att alla är tysta.

- Hur känns det i kroppen och vad gör du när ett resultat eller ett domslut går emot dig? Reagerar du med en svordom (högt eller tyst inom dig)? Känns det fysiskt i kroppen? Var i så fall?
- Hur agerar du när du blir utsatt för en ful kommentar eller en hånfull blick av en motståndare?
- Kan du förklara känslan i din kropp när du blir arg på tävling eller på match? Hur känns det?

4. Dela ut två post-it-lappar i två olika färger (i beskrivningen nedan gul och rosa) till alla i gruppen. På den gula lappen ska de skriva ett exempel på en situation som kan göra dem upprörda på match eller på tävling. De ska starta meningen med OM – följt av sin situation – och avsluta meningen med ordet SÅ... (De avslutar alltså inte "SÅ"-meningen i detta steg.) Ge dem följande exempel så att de förstår:

OM en motståndare flinar mot mig efter att jag förlorat en närkamp SÅ ...
OM jag blir irriterad på en kompis som inte gör sitt bästa på en träning SÅ...

5. Dela in dem i grupper om tre till fyra stycken. De ska nu tillsammans titta på gruppens situationer och hjälpas åt att hitta bra handlingsplaner, OM SÅ-planer. Planerna ska förhoppningsvis bidra till att de agerar på ett sätt som hjälper dem nästa gång de blir arga eller frustrerade.

OM...	SÅ...

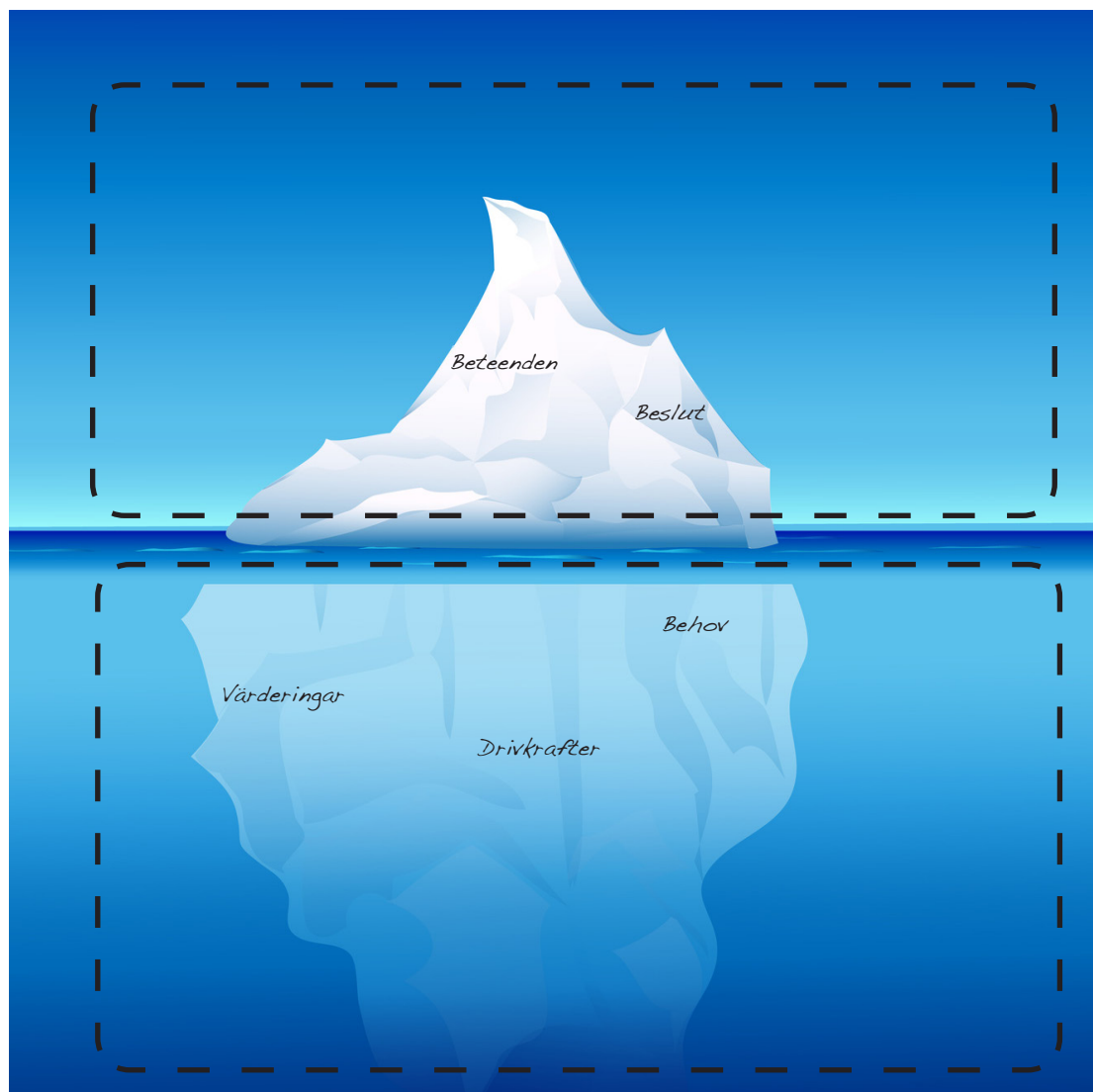
Alla i gruppen läser upp sina påståenden. Till varje gul lapp ska nu fästas en rosa lapp med en SÅ-plan på. Till varje situation ska gruppen alltså hitta en eller flera förslag på hur man kan tänka och göra för att reagera på ett sätt som är bra i längden. Be dem att sätta ihop alla gula lappar med rätt rosa lapp så att "svaret" hör ihop med rätt situation. Samla in alla lappar.

6. Avsluta med att visa bilden på Isberget nedan. Förklara att det som sker under ytan styr det som händer ovanför ytan. Vi kan reagera helt olika på samma situation, ibland bli otroligt arga för nästan ingenting och nästa vecka rycka på axlarna i en liknande situation.

Läs slutsatsen nedan högt för alla.

Slutsats:

Det är bra för oss alla om vi kan ha beteenden som bidrar till ett positivt klimat. Att vi kan bemöta konflikter på ett konstruktivt sätt som hjälper oss alla. Idag har vi reflekterat över hur vi beter sig i olika situationer, och diskuterat OM SÅ-planer. Vi har nu hittat strategier för hur vi kan hjälpa varandra att agera på ett sätt som gynnar både er själva och gruppen som helhet. Behåll dessa planer i huvudet och träna på dem på träningar så att ni kan använda dem i skarpt läge, till exempel när det är match eller tävling och man agerar impulsivt utan att hinna tänka.



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: Skapa handlingsplaner för olika situationer.

Steg 1

Börja med att be ungdomarna tänka tillbaka på passet med OM SÅ-planer. Vad hade de för situationer där de riskerar att bli arga och vad hade de för OM SÅ-planer för dessa situationer? Gruppen får prata två och två i en minut och sedan berätta om en situation och en bra handlingsplan kopplat till den situationen. Be dem hålla dessa planer i bakhuvudet under dagens pass.

Fråga gruppen om de kan använda sig av en OM SÅ-plan även i situationer utanför idrotten. Be dem ge exempel i vardagen, hemma och i skolan där de behöver en OM SÅ-plan och hur den skulle kunna se ut. Till exempel: OM någon hemma tjarar på mig om att jag måste börja läsa läxorna, SÅ ska jag inte bli arg utan svara "Jag är trött och måste vila en stund, men säg gärna till mig om 20 minuter så ska jag börja plugga".

Steg 2

Återkoppla och påminn gruppen regelbundet om deras OM SÅ-planer, se steg 1. Be dem, efter en till två veckor, att skatta sin egen handlingsplan på en skala 1-10. Läs upp följande och be dem att hålla upp det antal fingrar som beskriver hur bra deras plan fungerar för dem.

- Ett finger i luften motsvarar: Den har inte fungerat alls.
- Tio fingrar i luften motsvarar: Det är en jättebra plan som gör att jag inte säger eller gör saker som gör andra ledsna.

Fråga också i vilka andra situationer där det kan vara bra att ha en OM SÅ-plan. Diskutera i stor grupp hur man kan göra OM jag blir arg på mamma, klasskompisar eller min lärare. OM det... händer, SÅ ska jag säga, agera eller göra så här...

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:

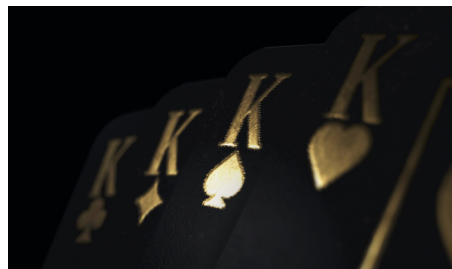
- Träna på att stärka sitt självledarskap på träningarna och i vardagen.
- Koppla kunskapen om vad som påverkar måendet och hälsan till sitt beteende på träningarna och i vardagen.

Övning: Kungen – goda beteenden smittar



Månadens mentala fokus:

Goda beteenden smittar.



Syfte:

Vissa har lätt för att vara en positiv kraft på träning, match eller tävling, för andra är det svårare. Ibland behöver man tänka extra på vad man sänder för signaler till sina kamrater runt omkring sig. Samma sak gäller förstås även hemma och i skolan. Syftet med dagens pass är att genom att uppmärksamma varandras goda beteende, till exempel med en peppande kommentar – stärka den positiva andan i gruppen.

Material och förberedelser:

- En kortlek sorterad i fyra färger (hjärter, klöver, ruter, spader).
- Fyra rockringar.
- En projektor för att visa filmklippet.
- Möjlighet att vara på en stor yta för genomförande av stafetten (en idrottshall eller fotbollsplan).

Om förflyttningen till en stor öppen yta tar lite längre tid och du har ont om tid, kan du skicka filmklippet till alla i gruppen innan passet så att de kan se det hemma.

Genomförande:

1. Läs syftet högt för hela gruppen:

Vissa har lätt för att vara en positiv kraft på träning, match eller tävling, för andra är det svårare. Ibland behöver man tänka extra på vad man sänder för signaler till sina kamrater runt omkring sig. Samma sak gäller förstås även hemma och i skolan. Syftet med dagens pass är att genom att uppmärksamma varandras goda beteende, till exempel med en peppande kommentar – stärka den positiva andan i gruppen.

2. Berätta att alla ska få titta på ett filmklipp och köra en stafett. Inled med att läsa upp det som står om relationer, i faktarutan (på nästa sida).



Varför är relationer så viktigt och varför prioriterar hjärnan relationer så mycket?

För cirka fem miljoner år sedan gick våra förfäder på fyra ben i södra Afrika. Trots vår sårbarhet på savannen överlevde vi genom att utveckla sociala beteenden. En avgörande förändring var att gå på två ben istället för fyra. Detta gav oss möjligheten att bära mat och dela med oss till andra i gruppen, vilket ökade våra möjligheter att överleva. Vår förmåga att samarbeta och vår sociala intelligens gjorde att vi kunde anpassa oss till förändringar i miljön och överleva som grupp.

Hjärnan har ett starkt fokus på sociala relationer. Forskning visar att hjärnan har ett speciellt nätverk, kallat "Default Mode Network", som aktiveras när vi dagdrömmar. Dessa dagdrömmar handlar oftast om oss själva i relation till andra människor och syftar till att säkerställa vår sociala tillhörighet och psykologiska trygghet. Detta visar hur viktigt det är för oss att känna oss som en del av en gemenskap och att vara omgivna av människor som bryr sig om oss.

När du sitter och "dagdrömmar" i klassrummet eller på en träning så aktiveras "Default Mode Network" (DMN). Hjärnan fungerar då som en social radar som skannar av ens liv varje gång fokus tappas för att säkerställa att man är en del av gruppen och känner sig trygg.

Om du har en relation som skaver, att du till exempel är osams med någon, så blir du distraherad och har svårt att koncentrera dig. Relationer är så viktiga att man kan jämföra hjärnans sätt att hantera relationer med en dators operativsystem. Om får du ett virus i operativsystemet så fungerar inte programvaran. På samma sätt prioriterar hjärnan relationer – om du har en relation som skaver så måste du sätta fokus på det och försöka hitta en lösning – det är jätteviktigt.

3. Visa filmen från utbildningsradions serie, Orka plugga, som handlar om krabbmentalitet (begreppet förklaras i filmen). Filmen är cirka tre minuter lång. <https://urplay.se/program/210694-orka-plugga-krabbmentalitet>

4. Ställ följande fråga till gruppen och låt dem parvis diskutera någon minut:

- Nu fick ni tips på hur ni kan tänka, men vad tycker ni att vi vuxna kan bli bättre på för att motverka krabbmentaliteten i en grupp eller i ett lag?

Låt de som vill berätta högt för alla vad de pratat om.

5. Ta hela gruppen till den plats du valt för stafetten.

- Dela in dem i fyra lag.
- Lägg ut fyra rockringar på lagom avstånd från startlinjen.
- Lägg ut den uppdelade kortleken så du får en färg i varje rockring. Sprid ut korten i hela rockringen och lägg dem med siffran nedåt.
- På startlinjen, framför varje rockring, ställer de fyra lagen upp sig och bildar då Lag Ruter, Lag Hjärter, Lag Spader och Lag Klöver. (Fyra banor och fyra lag.)
- Förklara att lagen ska hitta korten i nummerordning från ess (ett), två, tre, upp till kung (13). Det lag som först hittar alla i ordning och tar hem kungen vinner. Om de vänder upp "rätt" kort ska de ta det med sig kortet tillbaka till laget. Är det fel siffra på kortet ska kortet vändas igen och lämnas kvar i rockringen.
- Placera dig själv bakom rockringarna så att du kan hålla koll på att de vänder tillbaka korten varje gång så att inte siffrorna syns.
- På startsignalen springer förste person i varje lag fram och vänder på ett kort. Är det ett ess, får personen ta med sig kortet tillbaka till laget.

6. Samla gruppen och be alla att fundera i sina respektive lag hur de peppade varandra under stafetten. Be dem att lyfta fram positiva exempel som de kommer ihåg. Ge gärna ett exempel som du som ledare själv hörde.

7. Avsluta med att knyta ihop dagens pass med att återberätta det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

Vi reagerar alla olika i pressade situationer, på match eller tävling. Vissa har lätt att vara en positiv kraft och andra tycker att det är svårare. Vi behöver alla tänka på vilka signaler vi sänder till vår omgivning. Inte bara i vår grupp här, utan även hemma och i skolan. Ställ dig frågan, tyst i huvudet: Om jag var någon annan skulle jag då vilja bli utsatt för mina negativa kommentarer?

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: Goda betenden smittar.

Steg 1

Påminn om att våra beteenden smittar av sig. Berätta igen att ett gott beteende och en god mentalitet, där det är självklart att peppa och stötta varandra både i med- och motgång, är viktigt!

Be alla tänka tyst för sig själva i någon minut på ett tillfälle då de hörde (eller själva sa) något som de tycker är ett exempel på ett bra och positivt beteende. Något som antagligen smittade av sig på ett positivt sätt till någon i närheten. Låt dem berätta för varandra på uppvärmningen två och två. (Tänk på att det är du som tränare som bestämmer vilka par som kör tillsammans.) Om någon vill berätta vad de diskuterat, så låt dem göra det när ni återsamlas.

Ge gruppen i läxa att till nästa träning iakttä och notera situationer i skolan som de uppfattar som ett snällt och schysst beteende.

Följ upp på nästkommande träning och låt de som vill berätta vad de sett och hört. Ge gärna något eget exempel på vad du hört på jobbet eller i affären.

Steg 2

Dela ut olika "aktivitetskort" till några av idrottarna. (Se förslag nästa sida.) På korten har du som tränare skrivit vad de ska göra eller säga till en kompis i passande situationer på uppvärmningen. Till exempel att någon ska vara extra glad hela tiden, extra positiv vid passningar som är rätt adresserade, extra omtänksam om någon blir irriterad och så vidare. De idrottare som fått ett aktivitetskort får inte visa de andra vad som står på kortet.

Berätta för gruppen att vissa av dem har fått ett aktivitetskort med ett uppdrag som hänger ihop med månadens fokus. Ge alla i uppdrag att när de får en positiv kommentar från någon i laget ska de säga "tack".

Knyt ihop övningen vid återsamlingen genom att påminna hur goda beteenden oftast skapar nya goda beteenden. Precis på samma sätt fungerar det med negativa beteenden. Om gruppen klagar på varandra när de gör missar blir det en mer otrygg stämning, vare sig de tror det eller inte, och då blir det svårare att prestera på topp. Poängtera att det är viktigt att "peppkommentaren" kommer vid rätt tillfälle och på rätt sätt. Och att även ett "tack" är viktigt för att ge den person som peppar energi tillbaka. Ge gärna ett gott exempel på något som du själv hörde från uppvärmningen.

Tips:

Även om övningen kan kännas både fäntig och pinsam, så är det en bra och viktig process. Ungdomarna kommer att komma ihåg övningen, och den kommer att finnas med i deras livsryggsäck som en erfarenhet. För vissa kan det vara ett helt nytt sätt att tänka. De får koll på hur man kan säga och att det faktiskt kan göra skillnad vad de sänder för signaler. Viktigt är att du känner laget eller gruppen bra när du gör denna övning. Då kommer alla förmodligen att utföra den mer seriöst.

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.

Aktivitetskort

Kort 1

Idag på uppvärmningen ska du vara extra positiv varje gång någon lyckas bra med sin övning. Du kan använda dig av ord som strålande, den var snygg och så vidare.

Kort 2

Idag på uppvärmningen ska du vara extra omtänksam om någon i gruppen blir irriterad, frustrerad eller bara råkar ramla. Fråga hur det gick eller ge en uppskattande klapp i ryggen.

Kort 3

Idag på träningen ska du vara extra glad hela tiden genom att skratta så ofta det passar, säga någon rolig kommentar när det passar och så vidare.

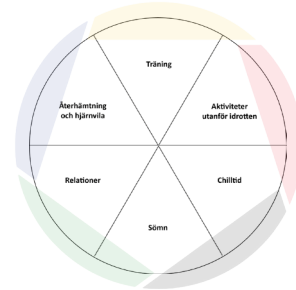
Kort 4

Idag på uppvärmningen ska du säga "jättebra" till allt du tycker är just jättebra under uppvärmningen.

Kort 5

Idag på uppvärmningen ska säga något positivt till någon som du inte pratar med så ofta.

Övning: En idrottares livspussel



Månadens mentala fokus:

Hälsa och välmående – balans i vardagen med fokus på återhämtning.

Syfte:

Att idrottarna får skapa en överblick kring sin mentala hälsa och identifiera var de aktivt behöver göra en förändring för att få balans i sin vardag.

Material och förberedelser:

- Gruppen behöver veta att de ska ha med sina mobiler.
- Du behöver själv göra testet innan så att du vet hur det går till. Titta i appen, så att du vet vad idrottarna kan läsa sig till.
- Kopiera arbetsbladet, Idrottarens livspussel, till alla i gruppen och se till att du har pennor till hands.

Genomförande:

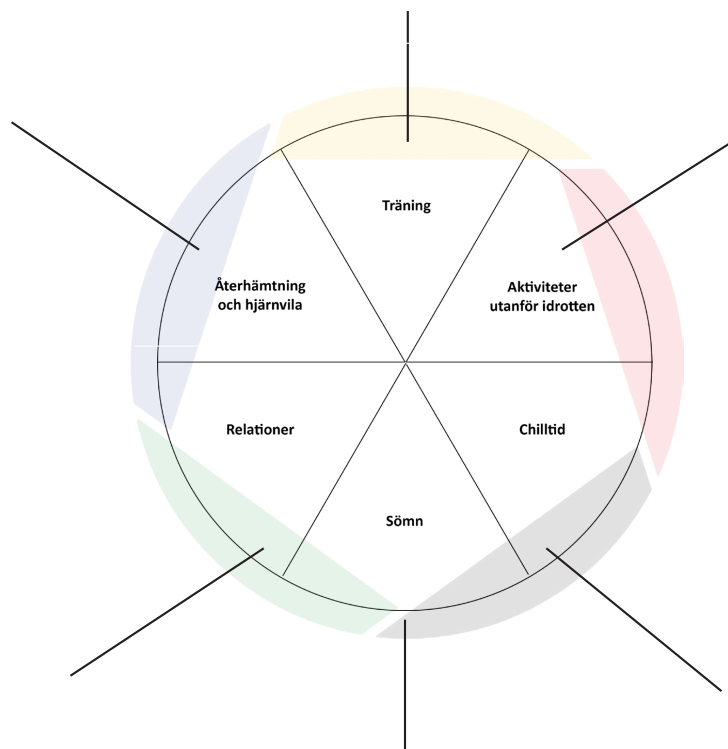
1. Inled dagens pass med att läsa, eller berätta, om vikten av återhämtning: För att orka träna och prestera under en lång period behöver man få till sin återhämtning, både fysiskt och mentalt. Ha balans i sin vardag. Den fysiska återhämtningen kan oftast vara lättare att uppmärksamma och utvärdera, medan den mentala återhämtningen kan vara lite klurigare. I dagens samhälle är det lätt att översköljas av många intryck, oavsett var man är och vilken tid på dygnet det är. Därför behöver ni, var och en, bli proffs på vad som är återhämtning för just dig, så att du skapar en balans i din vardag – och kan fortsätta att prestera långsiktigt.
2. Be alla ladda ned appen "Det syns inte".
3. Alla gör testet och läser i appen vad det står i varje del. Ge dem gott om tid, så att de hinner läsa de konkreta tipsen i appen.
4. Dela ut arbetsbladet och låt alla individuellt fylla i vad de redan gör och vad de behöver göra mer av. De kan ta hjälp av spindeldiagrammet i appen när de fyller i.
5. Avsluta passet med att fråga om någon av dem har något bra förslag på hur man kan få till sin mentala återhämtning för att få balans i vardagen. Läs slutligen upp slutsatsen nedan.

Slutsats:

Idrottarens livspussel ger en konkret bild av alla delar i livet. Här finns nu det som ni redan är bra på att göra och det som ni behöver bli bättre på att prioritera eller förändra, för att skapa en balans i vardagen. Det är inte lätt att göra förändringar direkt, men ett steg är att inleda processen och det har vi gjort nu. Nu har ni kunskap och idéer kring vad ni kan göra för att återhämta er – och få balans i er vardag – vilket är viktigt för att orka prestera långsiktigt.

EN IDROTTARES LIVSPUSSEL

1. Fyll i vad du redan gör kring varje rubrik.
2. Vilka områden behöver du bli bättre på? Fyll i vad ska du börja göra.



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: Hälsa och välmående – balans i vardagen med fokus på återhämtning.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att idrottarna ska uppmärksamma sin återhämtning och skapa balans i vardagen, både fysiskt och mentalt. Den fysiska återhämtningen kan oftast vara lättare att uppmärksamma och utvärdera, medan det kan vara svårare med den mentala återhämtningen. I dagens samhälle är det lätt att översköljas av många intryck, oavsett var man är och vilken tid på dygnet det är. Idrottarna behöver bli proffs på vad som är återhämtning för deras egen del, så att alla pusselbitar är på rätt plats i just deras liv. Då får de bättre balans i vardagen och kan fortsätta att prestera långsiktigt.

Ett grundläggande steg för återhämtning är att sova tillräckligt varje natt. Hur många timmar man bör sova varierar, men de flesta tonåringar behöver sova åtta till nio timmar.

Ta en runda där hela gruppen får checka in med en siffra utifrån hur bra de sovit denna vecka, eller föregående natt. Berätta att de ska betygsätta sin sömn på en skala från ett till tio. Berätta vad ett och tio står för:

1 = Jag har sovit dåligt, alldeles för få timmar.

10 = Jag har sovit perfekt. Jag känner mig stark och utvilad.

Påminn gärna om att när man sover återhämtar man sig både fysiskt och mentalt, och att det är viktigt för att kunna prestera.

Steg 2

Gör gärna liknande incheckningar några träningar framöver utifrån olika viktiga delar i idrottarens vardag: Kost, om de lagt tillräckligt med tid på skolarbetet, fått någon vardagsmotion senaste veckan eller hur de mår allmänt inför 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.

Övning: Life Kinetik-övningar för lärande och fokus



Månadens mentala fokus:

Lärande och fokus.



Syfte:

Att skapa förståelse för att nya spelmoment eller teknikspecifika tävlingsmoment kräver repetition. Då automatiseras rörelsen och tekniken, vilket ökar chanserna att det ska fungera bättre under match eller tävling. Här får de aktiva idrottarna 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 sporter. 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 idrottarna 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 gruppen. Alternativt låter du dem se på filmklippet om du inte vill visa själv.

3. Låt alla öva under så lång tid som du anser lämpligt.

4. Avsluta passet genom att läsa slutsatsen nedan för alla och berätta igen hur liknande övningar påverkar prestationen på match eller tävling.

Ge gruppen 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 eller teknikspecifika tävlingsmoment att ni övar och repeterar för att öka chanserna att kunskaperna automatiseras och sedan fungerar på match eller tävling. 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 sporter.

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: Lärande och fokus.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att ge idrottarna 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 gruppen om de gjort läxan som de fick. Läxan var 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 Life kinetik-övning de fick göra.

Återkoppla genom att berätta att nya spelmoment eller teknikspecifika tävlingsmoment kräver att man nöter in det och repeterar för att det ska ske automatiskt under en match eller tävling. 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 sporter. Så när vi tränar in nya moment på träningen utvecklas du dels inom vår sport 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 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.

Övning: Kroka på nya rutiner på gamla vanor



Månadens mentala fokus:

Beteendeförändringar genom rutiner och vanor.

Syfte:

Att bestämma sig för att göra förändringar som är bra för en i livet är inte så svårt. Att däremot lyckas långsiktigt med att göra detta praktiskt i vardagen, är för de flesta mycket svårare. Då kan nyckeln vara att förändra lite i taget, i små steg. I detta pass kommer idrottarna att få verktyg och strategier för att lyckas med önskade beteendeförändringar.



Material och förberedelser:

- Projektor för att kunna visa filmklipp.
- Kopiera upp arbetsbladet och ge alla i gruppen var sitt, där de skriver upp sin beteendeförändring i tabellen, och hur de väljer att kroka på den i vardagen.
- Ta kopior av allas tabeller i slutet av passet så att tränaren i varje grupp har en kopia. De får tillbaka sina original som de med fördel visar för sina vårdnadshavare, så att alla kan få stöttning i att skapa sina nya rutiner. Tränarna kan sedan dela ut kopian till alla i gruppen när det är dags för månadens mentala fokus på träningen.

Genomförande:

1. Inled med en fråga för att skapa engagemang. Exempelvis: Kan ni gissa varför det är fler människor på gymmet i januari jämfört med i mars? (Svar: Många har som nyårslöfte att de ska bli bättre på att träna.) Berätta eller läs sedan innehållet i syftet ovan.
2. Visa filmklippet om beteendeförändringar från Pep Forum 2020. Intervju & inspiration med Dr Rangan Chatterjee https://www.youtube.com/watch?v=qEhKI2otO_k (Klippet är 13 minuter.)
3. Sammanfatta klippet genom att berätta att han pratar om fysisk, mental och känslomässig hälsa. Berätta att de nu ska fokusera mest på den mentala eller känslomässiga hälsan. Förklara skillnaden mellan en vana och en rutin, se nedan.

Definitionen av rutiner och vanor

Många av oss tenderar att använda orden "vana" och "rutin" omväxlande, även om de betyder olika saker. Det är viktigt att vi förstår deras definition för att kunna utforma effektiva rutiner och bygga bra vanor.

Den största skillnaden mellan en vana och en rutin är hur automatiskt beteendet är. En vana är något som sker automatiskt och något som vi ibland själva inte ens är medvetna om. Vanor påbörjas ofta med en trigger som får dig att utföra handlingen. Ju starkare kopplingen mellan triggern och vanan är, desto meroreflekterad är vanan.

Rutiner kräver däremot ett större medvetet beslut, såsom att bädda sängen på morgonen eller att gå regelbundet till gymmet. Rutiner är ofta något där vi behöver fatta ett medvetet beslut för att hålla vid liv. Slutar vi att göra dem rutinmässigt kommer de så småningom att dö ut.

4. Alla i gruppen ska nu skriva ner det som de vill förändra – sina nya rutiner – i varsin tabell. En aktivitet som hjälper dem att komma närmare sitt mål – men som tar dem ungefär fem minuter att genomföra.

- Gå först igenom exemplen på nästa sida så att de förstår hur de kan fylla i sina tabeller.
- Gör tillsammans klart exempel 3 för fysisk hälsa för att säkerställa att alla har förstått.

5. Samla in alla tabeller när de är klara. Kopiera och lämna tillbaka originalet till varje person i gruppen, samt en kopia till tränaren.

6. Avsluta med att berätta slutsatsen nedan.

Slutsats:

Det är inte så svårt att komma på att man vill förändra något i livet om man vet att det är en bra förändring för en själv. Att lyckas långsiktigt med att göra detta praktiskt i vardagen är för de flesta mycket svårare. Då kan nyckeln vara att förändra lite och i små steg.

I klippet fick vi höra om att vi alla har för vana att borsta tänderna varje dag, två gånger till och med. Det var inget vi föddes med, utan en vanan har byggts upp sedan vi var små och nu gör vi det nästan utan att tänka på det. Precis på samma sätt ska vi nu skapa nya vanor genom att haka på dem på de vanor vi redan har. Genom att göra på det här sättet krävs det inte så mycket energi eller motivation för att få det gjort – det bara sker, eftersom det fungerar i vår vardag.

FYSISK HÄLSA Exempel 1	MENTAL ELLER KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA Exempel 1
Jag vill (ny rutin): Jag ska göra mina rehab-övningar varje dag.	Jag vill (ny rutin): Jag ska tänka på en sak som jag är tacksam över varje dag.
Målet jag vill nå är: Jag vill bli av med min smärta.	Målet jag vill nå är: Att jag oftare känner mig tillfreds och glad över det som är bra i mitt liv just nu. Det jag tänker kring kommer få större fokus i mitt liv.
Jag ska göra det när jag (gammal vana): Jag ska göra mina rehab-övningar (i fem minuter) innan jag duschar.	Jag ska göra det när jag (gammal vana): Varje kväll innan jag somnar ska jag tänka på en sak som jag är tacksam över.

FYSISK HÄLSA Exempel 2	MENTAL ELLER KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA Exempel 2
Jag vill (ny rutin): Jag ska göra 50 situps två gånger i veckan.	Jag vill (ny rutin): Jag ska skaffa mig en anteckningsbok som jag har i rummet. Varje kväll ska jag skriva ner en sak som jag gjort bra eller är stolt över.
Målet jag vill nå är: Jag vill bli starkare .	Målet jag vill nå är: Stärka mitt självförtroende och välmående.
Jag ska göra det när jag (gammal vana): Jag ska göra mina situps innan skolan de dagar jag har sovmorgon.	Jag ska göra det när jag (gammal vana): Varje kväll, direkt efter att jag ätit middag, ska jag skriva ner en sak som jag gjort bra eller är stolt över.

FYSISK HÄLSA Exempel 3	MENTAL ELLER KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA Exempel 3
Jag vill (ny rutin): Jag vill komma igång med min löpträning	Jag vill (ny rutin): Jag ska se till att få lite hjärnvila och "bara vara" utan att göra något annat en stund varje dag.
Målet jag vill nå är: Jag vill få bättre kondition för det gynnar min idrott	Målet jag vill nå är: Att få snabb återhämtning för hjärnan, så att jag har lättare att fokusera när jag behöver det.
Jag ska göra det när jag (gammal vana): Varje söndageftermiddag innan jag gör mina läxor och ser över hur min vecka ser ut i skolan.	Jag ska göra det när jag (gammal vana): Varje gång jag borstar tänderna ska jag stå och titta ut genom fönstret utan att göra något annat. (Eller varje gång jag väntar på bussen ska min mobil ligga i fickan och jag ska inte ha lurar i öronen.)

KROKA PÅ NYA RUTINER PÅ GAMLA VANOR

FYSISK HÄLSA	 MENTAL ELLER KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA
Jag vill (ny rutin):	Jag vill (ny rutin):
Målet jag vill nå är:	Målet jag vill nå är:
Jag ska göra det när jag (gammal vana): <i>(Exempel på vanor att kroka på en ny rutin på, när du går upp, äter frukost, åker till skolan, väntar på bussen, borstar tänderna, innan du somnar...)</i>	Jag ska göra det när jag (gammal vana): <i>(Exempel på vanor att kroka på en ny rutin på, när du går upp, äter frukost, åker till skolan, väntar på bussen, borstar tänderna, innan du somnar...)</i>

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: Beteendeförändringar genom rutiner och vanor.

Steg 1

Para ihop dem två och två på uppvärmningen. Be dem att berätta för varandra vad de har för bra vanor hemma. Ge exempel innan, det kan till exempel vara att de redan kvällen innan bestämmer vad de ska ha för kläder i skolan nästa dag eller att de packar träningsväskan redan på kvällen för att undvika stress på morgonen efter.

Efter uppvärmningen får de som vill berätta vad de pratat om och ge varandra bra tips. Är det ingen som vågar berätta så gör det inget. De har ändå fått diskutera med en annan person under uppvärmningen och fått den personens respons.

Steg 2

Under en bussresa eller på ett läger får idrottarna via sina mobiler söka reda på tips kring goda rutiner och vanor som kända idrottare, eller andra idoler, berättat om. Uppmuntra dem att diskutera med varandra om de hittar tips som de tycker verkar bra. Syftet med att skapa nya rutiner är att må bra och att göra vardagen enklare, så att fokus kan ligga på bland annat träning, match eller tävling istället.

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.

Övning: Att prata känslor – hur farligt är det?



Månadens mentala fokus:

Våga prata känslor och berätta hur man mår.

Syfte:

Att prata känslor, och på så sätt lära känna varandra i gruppen, skapar bättre sammanhållning och förhoppningsvis en trygghet där alla vågar vara sig själva. Det i sin tur gör att det kan kännas lättare att ta sig igenom livets olika utmaningar både på och utanför idrotten. Övningen ger gruppen en insikt i varför det är bra att prata känslor, och hjälper dem att hitta den person i deras liv som de kan tänka sig att öppna sig för.



Material och förberedelser:

- Kopiera upp varsitt arbetsblad till alla och ha pennor till hands.
- Ett stort kuvert.
- Projektor för att kunna visa filmklippet.

Det är viktigt att detta pass utförs med respekt och lyhördhet, och din roll som ledare är viktig. Var noga med att fördela ordet och avvärja eventuella olämpliga kommentarer som kan uppkomma. Om du upplever att gruppen inte är mogen för en öppen diskussion är det bättre att de bara skriver ner sina tankar. Men försök i så fall att återkomma till detta vid ett annat tillfälle så att de får chans att prata med varandra också.

Genomförande:

1. Starta passet med att alla sitter ner, lutar huvudet mot bordet och blundar. Berätta att de kommer att få olika påståenden som de ska ta ställning till. Säg att de ska visa med tummen upp om de håller med eller tummen ner om de inte håller med. Var noga med att alla blundar hela tiden.

- Det är okej att visa känslor på match eller tävling.
- Det är okej att visa känslor i skolan.
- Hundar som far illa på film får mig att gråta.
- Alkohol är den största orsaken till supporterbråk och slagsmål.
- Det är okej att gråta när man slagit sig och det gör fysiskt ont.
- Det är okej att gråta när man mår psykiskt dåligt.

Låt dem titta upp och berätta att det kan finnas många olika anledningar till att det är svårt att prata om vissa känslor, till exempel att erkänna om man är ledsen.

2. Berätta att det ska få se på ett filmklipp med ett viktigt budskap från före detta hockeyspelaren Jonathan Hedström. Ge en kort sammanfattning om honom som person:

- Jonathan Hedström spelade VM-final och uppfyllde drömmen om NHL trots sina ätstörningar som startade då han var 17 år. Hans lagledare sa till honom "Fan vad tjock du är, Jonte!" och det var starten på en osund relation till mat och träning. Idag vill Jonathan hjälpa andra att kunna prata om ätstörda beteenden och hur man blir frisk från dem. Framför allt vill han vända sig till män och unga killar, där samtalet sällan sker. (Från Athena – Hela Sveriges Talarbyrå)

Jonathan Hedström – Skammen måste bort (klippet är cirka en minut och 30 sekunder) <https://www.facebook.com/aftonbladet/videos/skammen-m%C3%A5ste-bort/1930056207004572/>

3. Läs upp följande citat från Jonathan:

“Vi killar har så svårt att kramas. Vi ska dunka hårt som fan i ryggen och inte visa känslor. Vad är det? Det är inte farligt att kramas. Det händer inget konstigt om man gör det. Eller som när någon gråter i ett omklädningsrum. Jag var med om det några gånger som spelare. Då satt alla bara där som tända ljus och stirrade framåt, ingen visste hur man skulle bete sig.” (Från Expressen)

4. Läs upp följande frågor och ge ordet fritt till den som vill berätta sina tankar. Var noga och vaksam kring språkbruket och tonen i samtalet i gruppen hela tiden.

- Är det vanligt att det ser ut så här i killarnas omklädningsrum?
- Är det skillnad på hur man hanterar känslor i tjejernas omklädningsrum?
- När är det bra att man berättar hur man mår? När är det inte bra? När ska man “bita ihop”?
- Vad skulle du ge för tips till Jonathan Hedström om han hade varit din lagkamrat?

5. Berätta att alla kommer att få svara individuellt och skriftligt på några frågor, punkt 6 nedan. Berätta att du kommer att samla in allas skriftliga tankar. Var noga med att säga att det är bara du som kommer att läsa deras tankar, att du inte kommer visa eller berätta för någon annan. Berätta att du kommer att spara detta och att alla kommer att få tillbaka sitt papper om några år efter avslutad utbildning.

Läs upp för gruppen:

Jonathan berättade inte för någon hur han mådde och det som utlöste hans ätstörningar grundade sig i jakten på den perfekta kroppen, samt att bevisa att tränaren hade fel. När det sedan gick för långt visste han inte hur han skulle berätta, och han vågade inte heller prata om hur han mådde. Han tyckte att det var skamligt och skämdes. Normen för hur man skulle vara som kille var så stark – en kille gråter inte utan biter ihop. Hur kan vi hjälpas åt så att alla vågar prata om hur de mår? Så att det inte går så långt som det gjorde för Jonathan. I Jonathans fall var orsaken att få den perfekta kroppen. Hur kan vi hjälpas åt för att inte förstärka det negativa kroppsidealet? Att öka acceptansen kring att alla är lika mycket värda oavsett hur man ser ut.

6. Individuell skrivuppgift. Dela ut arbetsbladet och se till att alla i gruppen sprider ut sig så att de får tänka i fred.

7. Samla in alla papper och lägg dem i ett kuvert. Förvara dem på ett säkert ställe. Skriv datum och vilken grupp det är. Skriv också ett datum om till exempel två år, när det passar att lämna tillbaka.

8. Avsluta med att läsa eller berätta vad som står i slutsatsen.

Slutsats:

Avsuta med att fråga om det är någon som vill berätta sina tankar allmänt om kroppshets och vad man kan tänka på.

Summera för hela gruppen: Att våga prata om känslor och att lära känna varandra i gruppen gör att vi lättare får en bra sammanhållning och förhoppningsvis en trygg miljö där alla vågar vara sig själva. Det i sin tur gör att det kan kännas lättare att ta sig igenom livets olika utmaningar. Att prata med någon och berätta vad man känner är inte ett tecken på svaghet. Tvärtom, det är modigt.

Att prata känslor – hur farligt är det?

Frågor till killar



Vad kan vuxenvärlden tänka på för att minska hetsen och jakten på den perfekta kroppen?

Vad kan kompisar tänka på?

Vad kan tjejer tänka på?

Vad kan du själv tänka på för att minska kroppshetsen bland dina vänner och i laget/gruppen?

Har du någon som du pratar känslor med? Någon som du litar på och där du kan vara dig själv.

- Om du inte pratar så mycket om hur du mår, vem skulle kunna vara den som du kan prata med om du skulle behöva i framtiden?
- Skriv namn på de personer du tänker på och skriv också om det är en kompis, släkting eller granne till dig.

Att prata känslor – hur farligt är det?

Frågor till tjejer



Detta klipp är riktat till killar. Vad tror du är vanligt kring kroppshetsen när det gäller tjejer?

Vad kan vuxenvärlden tänka på för att minska hetsen och jakten på den perfekta kroppen?

Vad kan kompisar tänka på?

Vad kan killar tänka på?

Vad kan du själv tänka på för att minska kroppshetsen bland dina vänner och i laget/gruppen?

Har du någon som du pratar känslor med? Någon som du litar på och där du kan vara dig själv.

- Om du inte pratar så mycket om hur du mår, vem skulle kunna vara den som du kan prata med om du skulle behöva i framtiden?
- Skriv namn på de personer du tänker på och skriv också om det är en kompis, släkting eller granne till dig.

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: Våga prata känslor och berätta hur man mår.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att våga prata känslor och berätta hur man mår. Denna övning passar bäst under perioder med mindre viktiga matcher, tävlingar eller mellan säsongerna. Övningen kan göra att idrottarna får tankar som de inte berättar, men som får dem att känna sig låga och okoncentrerade på träningen.

På uppvärmningen:

1. Inled med att be alla i gruppen att tänka tyst för sig själva kring om de pratat med någon om hur de mår denna vecka. Påminn dem om att de valde en eller flera personer som de kunde tänka sig att prata känslor med, eller som de redan pratar mycket känslor med.

2. Oavsett om de hunnit prata med någon eller inte så ska de (under uppvärmningen) diskutera olika händelser eller situationer som de skulle kunna tänka sig att bli bättre på att berätta för någon annan. Det kan vara något som redan hänt, eller något som de tror skulle kunna hända i framtiden. För att förtydliga, ge gärna något eget exempel som du känner dig bekväm med att berätta om, eller ge dem ett av följande förslag: Kärleksproblem, kompisar som verkar ha problem med alkohol/droger eller föräldrar som är jobbiga.

3. Dela in dem i par och be dem (under uppvärmningen) diskutera följande:

- I vilka situationer är det viktigt att man berättar för någon hur man känner? Så att man inte går runt och mår dåligt under lång tid.

4. När de är klara med uppvärmningen:

- Vilka exempel på händelser/situationer kom ni fram till att det är bra att prata med någon annan om?
- Är det skillnad på vad killar och tjejer pratar om? Om ja, hur skiljer det sig?

Steg 2

Genomför detta på en bussresa eller ge som hemläxa inför lämplig träning.

Be idrottarna att lyssna på podden med fotbollsspelaren Richard Magyar;

<https://poddtoppen.se/podcast/1538447521/bibliotek-uppsala-podden/richard-magyar-om-psyisk-ohalsa-in-om-idrotten>

Tips på samtalsfrågor efter de lyssnat klart, med hela gruppen eller i smågrupper:

- Berätta för kompiserna bredvid vad du tycker var mest intressant av det som Richard pratade om.
- Richard nämner att han inte ville prata om sitt mående med tränaren, som var anställd av klubben, för att inte verka sårbar. Vad tänker ni om det?

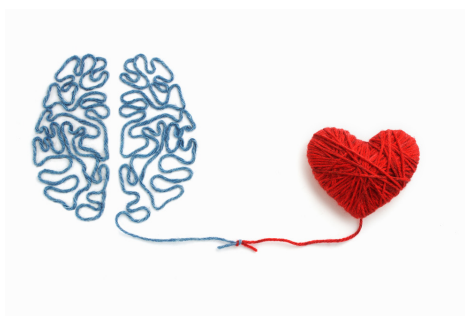
Varför är det viktigt att implementera månadens mentala fokus i idrottarens vardag?

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.



Övning: 3–4–5-metoden – ett stressverktyg



Månadens fokus:

Hantera stress med hjälp av andningen.

Syfte:

Att lära sig hur man kan hantera stress genom att andas rätt och sänka pulsen. Något som kan vara betydelsefullt både på träning och vid tävling.

Material och förberedelser:

- En hink och tre bollar per grupp. Cirka fyra stycken personer i varje grupp.
- Projektor för att visa filmklippet.

Genomförande:

1. Inled med att berätta, eller läs upp, nedanstående text om pojklaget från filmen "The Rescue".

Klipp med trailern till "The Rescue": <https://www.dykarna.nu/dyknheter/the-rescue-1935.html> (Cirka två minuter.)

Under ett par veckor sommaren 2018 följde hela världen 13 thailändska pojkars öde. Det var fotbollslaget Wild Boar med pojkar 11–17 år gamla och deras 25-åriga tränare som den 23 juni 2018 blev instängda i Tham Luang-grottan i norra Thailand när grottsystemet fylldes med vatten från kraftiga monsunregn. Räddningsarbetet engagerade många länder och till slut lyckades de instängda pojkarna räddas ur grottan tack vare en massiv insats av fler än tusen personer.

2. Visa klippet och berätta sedan att många forskare menar att ett västerländsk fotbollslag inte skulle ha klarat sig i grottan, att de inte hade överlevt. Fråga dem varför de tror att forskarna säger så.

Svaret är att forskarna menar att ett västerländsk lag, inte har så stark kunskap om hur man hanterar sitt mentala mående, och därför inte skulle ha överlevt. Berätta att pojkarnas tränare var en viktig del i att de klarade sig så länge i grottan och därmed överlevde. Att hantera tankarna och andningen genom sin kunskap från den buddhistiska religionen blev livsavgörande.

Även om vi bor och växer upp med en helt annan religion och i en helt annan kultur kan vi lära oss av varandra. Ett enkelt sätt att medvetet få ner pulsen vid stress är att veta hur man ska andas. Det finns många olika sätt att hantera andningen på, men ett enkelt sätt är att:

- Andas in i tre sekunder genom näsan. Tänk på att fylla magen, inte bröstet, med luft.
- Håll andan i fyra sekunder.
- Blås ut luften genom näsan i fem sekunder.

3. Be alla att sätta sig ytterst på stolen och blunda. Låt dem träna några vändor. Säg instruktionerna ovan samtidigt som spelarna andas enligt 3–4–5-metoden.

4. Dela upp dem i lagom stora grupper, tre till fyra i varje grupp. De får gruppvis en hink och tre bollar. Placera hinken på ett relativt långt avstånd, så att det blir en utmaning att pricka hinken. Be dem att andas enligt 3–4–5-metoden och sedan kasta alla tre bollar i följd. De byter så att nästa person får kasta.



5. Avsluta med att du läser, eller berättar med egna ord, det som står i slutsatsen nedan.

Slutsats:

Andningsövningen bidrog förmodligen inte till om ni prickade hinken lättare eller inte just idag. Men att andas enligt 3–4–5-metoden är en strategi att ta med sig i framtiden för att kunna hantera andningen när man blir nervös på riktigt. Redan imorgon kan du ha nytta av att kunna hantera andningen och på så sätt också nervositeten, exempelvis när du ska lägga en straff i bollsporter, klara ett avgörande tävlingsmoment eller när du ska redovisa för klassen. Det märks inte så tydligt hur man andas. På så sätt slipper man avslöja för motståndare eller klasskamrater att man försöker hantera nervositeten. Alla kommer att bli riktigt nervösa någon gång i livet och då är det bra att ha ett verktyg för att hantera det.

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 fokus: Hantera stress med hjälp av andningen**Steg 1**

Syftet med månadens mentala fokus är att gruppen ska få förståelse för hur andningen påverkar pulsen, och hur de kan utnyttja detta i stressande situationer. De kan till exempel använda sig av andningsövningen 3–4–5-metoden.

Be gruppen att fundera, tyst för sig själva några sekunder, när de senast var nervösa. Påminn sedan om andningen och dess betydelse när man är nervös och ska prestera. Repetera 3–4–5-metoden som de övade på självledarskapspasset. Led gruppen genom övningen om du känner dig bekväm med det, annars repeterar du genom att berätta hur övningen går till och låter dem prova för sig själva en kort stund.

- Andas in i tre sekunder genom näsan. Tänk på att fylla magen, inte bröstet, med luft.
- Håll andan i fyra sekunder.
- Blås ut luften genom näsan i fem sekunder.

Steg 2

Testa gärna metoden för stresshantering praktiskt till exempel vid straffkast i handboll eller hopp i friidrott. Be gruppen att föreställa sig att det är match eller tävling och instruera dem att de ska andas enligt 3–4–5-metoden medan de går fram till straffpunkten eller innan de ska genomföra hoppet eller kastet. De gör sig beredda med bollen eller ställer sig i startposition och gör därefter samma andningsövning en gång till: Andas in, håll andan och andas ut (3–4–5) – innan de lägger straffen eller tar sats inför hoppet. Även om de upplever att de inte är nervösa idag så får de ett verktyg de kan plocka fram när de någon gång i framtiden, blir nervösa på riktigt.

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.

**Hur kan vi träna de mentala förmågorna och rusta oss
för livets stora utmaningar både inom och utanför
idrottens värld?**

**Inom idrotten är mental träning viktig,
både för att lyckas med sin prestation och för att må
bra och kunna hantera motgångar.**

**Syftet med övningarna i tränarhandledningen är att trä-
na idrottarnas förmåga till självledarskap, skapa en håll-
bar prestationsförmåga och slutligen stärka idrottarnas
fysiska och psykiska välmående.**

