

Övning: Värderingar – korruption och matchfixning



Fotbollpsykologi i praktiken:

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

Månadens mentala fokus:

Våra värderingar styr våra handlingar.

Syfte:

Att spelarna ska förstå att våra värderingar styr både bra och mindre bra handlingar – på planen, i skolan och hemma. Genom diskussioner får spelarna ökad förståelse för att vi alla kan hamna i problematiska situationer. Att vara medveten om varför vi fattar ett specifikt beslut gör det lättare att följa våra egna värderingar. Syftet är att spelarna ska stärkas i sina värderingar om vad som är rätt och fel.



Material och förberedelser:

- En projektor att visa filmklippet.
- Diskussionsfrågorna uppkopierade på papper i så många exemplar som behövs.

Genomförande:

1. Visa filmklippet för alla (Klippet är cirka åtta minuter.)

<https://urplay.se/program/219196-pratstartare-om-idrott-det-korrupta-fotbollslaget>

2. Para ihop spelarna två och två och låt dem diskutera nedanstående frågor. De kan gå en promenad eller sitta kvar och diskutera frågorna. Gör det som fungerar bäst.

Diskussionsfrågor:

- Skulle detta kunna hända i vårt lag?
- Vad har värderingar med matchfixning att göra?
- Diskutera tränarens situation och agerande – vad var bra eller mindre bra?

3. Summera och ge ordet fritt när spelarna är klara.

4. Avsluta med att berätta slutsatsen nedan.

Slutsats:

Vi vet nu att våra värderingar styr både bra och mindre bra handlingar – på planen, i skolan och hemma. Vi behöver ha koll på de dilemman vi hamnar i, så att vi fattar rätt beslut. Vi faller lätt för grupptryck. Genom att vara medveten om varför vi fattar ett specifikt beslut kan vi oftare följa våra egna värderingar. Vi behöver också ha förståelse för att även andra hamnar i svårigheter utifrån deras situation eller roll.

Värderingar och vår inställning underlättar prioriteringar och effektiviserar vår beslutsförmåga.

Din personlighet, dina värderingar och din mentala inställning börjar utvecklas redan under barndomen och fortsätter sedan att formas hela livet. Majoriteten av våra reaktioner sker automatiskt utifrån våra värderingar som skapats av tidigare erfarenheter. Tack vare hjärnans förmåga att snabbt kunna värdera en situation utifrån gamla erfarenheter eller inlärd attityder, klarar vi av att hantera alla beslut som vi ställs inför varje dag. Det är alltså dina sparade slutsatser och gamla minnen som styr majoriteten av dina dagliga val. Därför är det viktigt att du är medveten om vilka värderingar du har skapat och att du uppdaterar dem kontinuerligt.

Att ersätta gamla värderingar med nya tankesätt är inte lätt och kräver många repetitioner av en ny tanke, en ny värdering eller ett nytt beteende. Till exempel, om ditt liv har styrts av en undermedveten värdering att andras behov är viktigare än dina egna, så krävs det uthållighet och vilja att ersätta detta tankesätt med en ny värdering.

Ibland behöver vi fundera kring vilka värderande tankar, inställningar eller attityder som kan begränsa oss. Till exempel, "Det går inte..." eller "Vad ska de andra tycka om jag gör det här..." och reflektera kring hur vi istället vill tänka och värdera en situation eller person för att skapa nya möjligheter. Att ha ett dynamiskt mindset.

Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

Att återkoppla till månadens mentala fokus på en fotbollsträning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Genom att använda dig av minst Steg 1, gärna även Steg 2, kan du som tränare säkerställa och bidra till att effekten av den mentala träningen blir större.

Tips inför genomförandet av månadens mentala fokus på en träning:

- Läs igenom de övningar (titta på eventuella filmklipp) som spelarna har gjort på det avsatta mentala träningspasset. Då blir det lättare att anpassa implementeringen på bästa sätt till spelarna och laget.
- Fundera på när Steg 1 och Steg 2 passar bäst in i träningen.
- Påminn gärna spelarna om varför träningsimplementeringen är viktig – det är lättare att behålla drivkraften när det känns meningsfullt. Se faktarutan efter instruktionerna nedan.

Månadens fokus: Våra värderingar styr våra handlingar.

Steg 1

Återkoppla till begreppet matchfixning. Be spelarna att fundera tyst för sig själva om de sagt eller gjort något som känns fel nu när de tittar på situationen i "backspegeln". Kanske något de gjort på en fest, en match, hemma eller i skolan. Uppmärksamma spelarna om att de inte ska berätta för någon annan om vad de har kommit fram till.

Berätta om ett eget personligt exempel som hänt dig. Att bjuda på egna, väl genomtänkta och inte för privata exempel bidrar till att spelarna lär känna dig som ledare bättre, vilket i sin tur leder till en tryggare grupp. Det ger också signalen att det är okej att det blir fel ibland, huvudsaken är att man kan stanna upp och fundera kring hur man vill göra nästa gång.

Avsluta med att konstatera att vi alla hamnar i situationer där vi inte vet hur vi ska agera, och att vi alla tar dåliga beslut och "gör fel". Det är okej. Genom att berätta för någon, och lyssna på den andres tankar, kan man bli medveten om var man själv står. Då kan man också uppdatera sina värderingar så att de stämmer överens med den person man är och vill vara.

Steg 2:

Skicka hem filmen och be dem titta på den hemma med sina vårdnadshavare.

<https://urplay.se/program/219211-pratstartare-om-idrott-domare-som-erbjudits-mutor>

Låt spelarna vid nästa träning berätta vad de har pratat om hemma. Tänk tillsammans och kom överens om något som ni tycker är extra viktigt att ni tänker på i just ert lag.

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

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

Syftet med träningsimplementeringen är att knyta de teoretiska kunskaperna till ett praktiskt sammanhang. Detta steg är ytterst viktigt och avgörande för att spelarna ska förstå på vilket sätt de har nytta av kunskaperna, både på och utanför fotbollsplanen. När spelarna får repetera månadens mentala fokus på träningen blir det tydligt för dem att den mentala träningen inte är en separat aktivitet – den behövs hela tiden, eftersom det du tänker, det du gör och hur du mår påverkar din vardag.

Att återkoppla till månadens mentala fokus på en fotbollsträning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Spelarna får då:

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