



## INFORMATION LÄRGRUPPSPLAN

# MENTAL TRÄNING

## Utvecklingsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstege som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

## Ert tema: Mental träning

Alla pratar om mental träning, men vad menas egentligen med det? Antagligen finns det lika många teorier om det som det finns människor på planeten. Därför är det ett väldigt viktigt ämne att prata om i en lagsport. Främst för att förstå varandras perspektiv, men också för att kunna styra gruppen åt det håll som ni vill som ledare. De här lärgrupperna kommer angripa begreppet mental träning på tre olika sätt.

Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lärgrupperna, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

## Vad är en lärgrupp?

Lärgruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbets sättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lärgrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

## Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen.
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lärgruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

## Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

**Bandy & Handboll:** Sebastian Wedenberg, 0737-08 45 60, [sebastian.wedenberg@oskungdom.se](mailto:sebastian.wedenberg@oskungdom.se)

**Fotboll:** Daniel Hasselstrand, 0707-64 51 83, [daniel.hasselstrand@oskungdom.se](mailto:daniel.hasselstrand@oskungdom.se)

**Innebandy:** Fabian Arvidsson, 0736-31 95 61, [fabian.arvidsson@oskung.se](mailto:fabian.arvidsson@oskung.se)



## LÄRGRUPPSPLAN MENTAL TRÄNING

# Idrottsidentitet

## Information till dig som lärgruppsledare

Många idrottare lägger ned så mycket tid på sin idrott att det blir hela deras identitet. Om idrotten blir det enda som betyder något så kommer det sannolikt leda till problem, framför allt när det inte går som på räls. Om ens identitet är alldeles för sammanflätad med idrotten kan det leda till följande:

1. Vid skador finns inget annat lustfyllt som kan ersätta idrotten, vilket kan leda till nedstämdhet.
2. Prestationsångest, då resultatet till stor del definierar vem idrottaren är.
3. Svårt att hitta något att göra när karriären är över.

## Inledning

Läs upp exemplet: Kim idrottar och går som de flesta i hans ålder i skolan fem dagar i veckan och han är även aktiv i sin idrott fyra gånger i veckan. Både i skolan och i idrotten upplever han att han bedöms utifrån sin prestation. Han har svårt att slappna av och upplever nästan hela tiden någon typ av stress, antingen för att han måste prestera bra eller för att han presterar för dåligt.

Något som Karl är dålig på är att hitta tid och aktiviteter som bidrar till mental återhämtning. Aktiviteter som bio, spela sällskapsspel eller läsa en bok. Aktiviteter som inte handlar om att prestera.

Intressen utanför idrotten som inte är kopplade till prestation hjälper Kim att undvika mental utbrändhet och en ensidig idrottsidentitet.

## Frågeställning

Dela in laget i grupper om 4-6 spelare och låt spelarna diskutera följande frågor tillsammans (alternativt be dem skriva ner svar på frågorna för att sedan presentera svaren i mindre grupper):

- Vad tycker du är roligt att göra på fritiden förutom idrotten?
- Finns det något som du slutat göra på grund av att idrotten tar mycket tid, som du skulle vilja göra fortfarande?
- Vad är du bra på förutom din idrott?
- Vad vill du bli i framtiden, efter din idrottskarriär?
- Har du någon gång känt av prestationsångest? I vilka sammanhang?

Se till så att alla i gruppen får svara på alla frågor inför de andra.

## Avslut

Återsamla laget och låt dem gemensamt komma med förslag på aktiviteter som ni som lag skulle kunna göra tillsammans, som inte alls har med er idrott att göra. Ledarna samlar in förslagen och försöker planera in några av de föreslagna aktiviteterna under det kommande året.

## Fördjupning

Om någon spelare eller tränare vill fördjupa sig ytterligare i ämnet så kan de ladda ner appen Actsport och bekanta sig med den. I appen kan man ta del av ett färdighetsprogram med inriktning idrottspsykologi med eller utan feedback.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



## LÄRGRUPPSPLAN MENTAL TRÄNING

# Med- & motgång

### Information till dig som lärgruppsledare

Motgångar är en naturlig del av livet, det är något som inte går att undvika. Det behöver inte enbart innebära något negativt, utan det kan i längden hjälpa oss att växa och utvecklas. Det finns självklart olika typer av motgångar och vissa är mycket mer utmanande än andra, och det kan vara fördelaktigt att få utrymme att känna att det är jobbigt. Det är viktigt att arbeta med att acceptera situationen och sedan göra sitt bästa för att påverka det man kan.

### Inledning

Inled lärgruppen med visualisering. Be de aktiva blunda och visualisera en misslyckad idrottsprestation i några minuter. Det behöver inte vara något som faktiskt har hänt utan kan vara något de själva hittar på (ex. I en finalmatch missar spelaren det sista avgörande skottet. Hur känns det i kroppen? Hur reagerar publiken? Hur reagerar lagkamraterna och tränarna? Hur mår spelaren efter matchen? o.s.v.).

Be dem därefter visualisera en lyckad idrottsprestation, där allting går som det ska. Fråga utövarna om de upplevde någon skillnad, och vad i så fall? De får gärna dela med sig av sina tankar för gruppen.

### Frågeställning

Dela därefter in laget i grupper om 4-6 personer, helst med en vuxen i varje grupp, och låt de diskutera följande frågor:

- Tror du att hur du tänker påverkar din prestation?
- Hur skulle du kunna påverka dina egna tankar för att få en bättre prestation?
- Om du börjar tänka negativa tankar, hur kommer du ur det?
- Vad betyder motivation?
- Hur skapar vi motivation i vårt lag?
- Hur tycker du att en bra/motiverande tränare ska vara?

### Avslut

Återsamla gruppen och låt varje grupp lyfta något av det de svarade på fråga 4 och fråga 5 i helgrupp. Ledarna antecknar vad som sägs och tar med sig av den kunskapen.

### Uppföljning

Be spelarna att blunda i omklädningsrummet innan träning eller match i några minuter. Låt dem visualisera om den kommande matchen/träningen, hur de ser sig själva lyckas, hur stämningen på planen är efter ett mål eller hur det kommer kännas efter matchen. Se till så att alla respekterar övningen och varandra. Gör gärna det här till en rutin inför matcher och träningar.

Ni kan också testa att låta spelarna visualisera något negativt inför en övning, och något positivt inför en annan övning. Fråga dem sedan om de själva märkte någon skillnad. Gjorde du som tränare det?

### Fördjupning

Lyssna på podden Här pågår föreningsidrott, avsnitt nr.116 "Prester under press" och diskutera gärna det som sägs i avsnittet gemensamt i laget eller ledargruppen.

Ni hittar podden där poddar finns, t.ex. genom att söka på avsnittets titel på Spotify.



## LÄRGRUPPSPLAN MENTAL TRÄNING

# Kommunikation & kroppsspråk

**Material: Någoting att anteckna med**

## Information till dig som lärgruppsledare

Ersätt en ordinarie träning och planera istället en annan aktivitet. Låt gärna spelarna vara med och välja vad ni ska göra, vilket föreslås i lärgruppen "Idrottsidentitet".

Tanken är att spelarna ska få umgås i en annan miljö med andra förutsättningar än de vanligtvis gör.

## Inledning

Innan ni gör aktiviteten samlas i klubbhuset eller någon annan lokal där ni alla får plats. Tilldela alla spelare en bokstav från A till D. Varje bokstav symboliserar en fråga (se under frågeställning) som ska ställas till lagkompisar. Varje person börjar med att svara på sin egen fråga tyst under tre minuter.

Efter det ska en person med en viss person intervjua en annan med en annan bokstav enligt nedanstående flödesschemat. Varje punkt får ta 3 minuter plus att det kommer ta närmare en minut att hitta en ny person vid byten.

1. A intervjuar B och C intervjuar D
2. B intervjuar C och D intervjuar A
3. C intervjuar A och D intervjuar B
4. A intervjuar D och C intervjuar B
5. B intervjuar A och D intervjuar C
6. A intervjuar C och B intervjuar D

## Frågeställning

Låt varje grupp arbeta med frågor kring hur ni kommunicerar med varandra

- a) Vad är viktigt att tänka på när det gäller kommunikationen under match?
- b) Vad är viktigt att tänka på när det gäller kommunikationen i omklädningsrummet före match?
- c) Vad är viktigt att tänka på när det gäller kommunikationen i omklädningsrummet efter match?
- d) Vad är viktigt att tänka på när det gäller kommunikationen under träning?

## Avslut

När ni gått igenom alla stegen så samlas alla "A:n" vid ett ställe, alla "B:n" vid ett annat och så vidare. De går igenom vilka svar de fått av lagkompisarna och skriver ner minst en regel för vad som ska gälla i den situationen för laget.

Grupperna presenterar sedan förslagen och så får ni som ledare och spelarna ge inspel på om de tycker att regeln är okej.

## Uppföljning

Testa att laborera med kommunikationen mellan spelarna på träningarna. I någon övning kan ni testa att spelarna inte får säga någonting, i en annan att de bara får säga positiva meningar, i en tredje får de inte använda kroppsspråk på något sätt, osv. Låt spelarna testa och prata sedan om hur de olika sekvenserna kändes ute på planen.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.