

# Mental tuffhet



Lärgruppsplan

# Lärgruppsplan

## - Mental tuffhet

” Idrottsprestationer genomförs bäst automatiskt med en utvilad hjärna och en hög mental närvaro. Den vanligaste orsaken till sämre prestationer är att det ständigt och omedvetet uppstår nya tankar och känslor som tröttar ut hjärnan och försämrar koncentrationsförmågan med ett förändrat prestationsbeteende som följd. Du föds inte till att bli en toppresterare utan du tränar och lär dig i att utveckla mental tuffhet och förmågan att prestera på topp.



Stycket ovan är hämtat ur introduktionen till ”Mental tuffhet” skriven av John Jouper. Boken och dess tillhörande webbplats [www.mentaltuffhet.se](http://www.mentaltuffhet.se) är en utbildning och träningsprogram för prestationsutveckling som integreras i det ordinarie idrottsutövandet. Dessa är dagboksbaseade för att ge möjlighet till strukturerat och systematiskt lärande genom medveten reflektion. Webbplatsen fungerar som ett stöd för bland annat dokumentation och övningar. Den personliga koden för registrering på webbplatsen hittas i bokens pärm.

” Mental tuffhet är din förmåga att koncentrera dig på genomförandet av en idrottsprestation oavsett vad som händer runtomkring och inom dig.

Den här lärgruppsplanen är till för tränare eller ledare med intresse för att på ett strukturerat arbetssätt jobba med att utveckla mental tuffhet kopplat till idrottsprestationen för sina aktiva. Syftet är att samtalet i lärgruppen ska ge en introduktion, inspiration och motivation till att läsa vidare och använda träningsprogrammen för mental tuffhet i boken.

### Mötet, samtalet och det gemensamma sökandet

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hen behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att: Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om. Kunna leda





och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta. Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter.

Det är viktigt att förstå att den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och det gemensamma ansvaret för det nyfikna sökandet och de reflekterande samtalen som är själva kärnan i lärandet.

### Hur många gånger ska vi träffas?

Ni i er egen lärgrupp avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om. Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för möten, samtal och reflekterande.

Den här lärgruppens upplägg är tänkt att passa för en kväll utan förkunskaper eller inläsning, med utgångspunkt i era egna upplevelser. Ni bör dock ha tillgång till minst en bok i gruppen att nyttja under samtalets gång.

Ett annat sätt att använda lärgruppsplanen över flera träffar är att läsa ett kapitel åt gången inför träffarna och sedan samtala mer fördjupat utefter samma frågeställningar.

Ni kan även komma överens om att ha avstämningsmöten under själva genomförandet av utbildningen för att dela erfarenheter. Dessa träffar kan göras mellan er ledare eller tillsammans med de aktiva som genomför träningsprogrammen.

Är det möjligt att samla ledare från olika föreningar eller idrotter är det att föreslå för att utöka perspektiven och lärandet ytterligare.



# Första träffen

Vid den första träffen handlar det, förutom att komma igång med själva lärandet och utforskandet, om att lägga upp en plan för när, var och hur denna och kommande träffar ska genomföras.

1.

Gå laget runt - låt alla komma till tals. Var och en kan till exempel berätta något om sig själv eller något speciellt minne. Det kan vara något du upplevt som tränare eller aktiv.

2.

Gör en gemensam arbetsplan – Vilka dagar ska vi träffas? Vilken plats? Vem fixar fiket? Är det något speciellt som måste ordnas och förberedas? Kom överens om "spelreglerna" för sammankomsterna. På vilket sätt kan vi ge alla möjlighet att ta plats utifrån sina förutsättningar?

3.

Hur vill vi dokumentera våra samtal och det som kommer fram under resans gång?

När ni nu tillsammans klarat av "inflygningen" för era träffar är det dags att påbörja samtalet.



### Introduktion s.9-12

- Börja med att alla läser igenom introduktionen och begreppen Mind-träning, Power-träning och MindPowerBreak på s.9-10.  
*Vad väcker dessa begrepp för tankar? Vilken erfarenhet av mental träning har ni i gruppen sedan tidigare?*

### Prestation s.15-33

- En prestation kan beskrivas som något positivt som åstadkommit eller fullgjorts, ofta trots svårigheter eller dylikt. När man presterar på toppen av sin förmåga befinner man sig i optimal prestationszon.

Gör individuellt övningen på s. 17 relaterat till en fysisk topprestation ni varit med om. Det behöver inte vara en skarp tävlingsituation utan kan vara en egen upplevelse i löpspåret eller liknande. Har ni svårt att komma på en fysisk upplevelse kan ni även tänka på en situation när ni presterade bra på exempelvis jobbet.  
*Reflektera tillsammans, vad var det för tankar och känslor som karaktäriserade det tillfället? Hur skulle förmågan till mental tuffhet kunna hjälpa en person att prestera i sin optimala prestationszon?*

Gör sedan övningen på s. 26 relaterat till en katastrofprestation och reflektera över samma frågeställningar.

- Titta tillsammans på figur 1.2 på s. 19.  
*Vilken prestationszon ser ni som optimal för er idrott?*

### Lärande och beteende s.35-65

- Inled med att titta på modellen för lärande, figur 2.1 på s. 37. Läs även exemplet i rutan på s. 36 för att förstå lärandeprocessen.  
Utgå från era upplevelser kring topp – och katastrofprestationer.  
*Vad gjorde ni i dessa situationer, vilket **beteende** utlöstes?  
När hände detta, vilket **stimuli** var det som initierade beteendet?  
Vad blev effekten av detta, vilken **konsekvens** fick det?*

Beskriv en typisk lärandesituation för en utövare i er idrott.  
*Vilken betydelse tror ni mental tuffhet har i den idrottsliga läroprocessen? Hur kan ni skapa en miljö som bidrar till positiva lärandemiljöer? Vad blir skillnaden beroende på om man tränar ett lag eller en individuell atlet?*

### Feedback s.67-77

- Feedback är en central del i lärandet och beteendeutvecklingen och det handlar om att spegla konsekvensen av handlingarna mot önskat mål. Feedback kan komma från individen själv, från tränaren eller från omgivningen, t.ex. publik.  
Utgå från era tidigare exempel på upplevelser igen.  
*Vilken återkoppling (**feedback**) fick ni på situationerna, från er själva eller omgivningen? Från vilka olika håll får era aktiva ta emot feedback? Hur tror ni att*

*feedback kan användas av den aktive själv, eller av er som tränare/ledare för att bidra till ett lärande och beteende som stärker prestationen?*



### TIPSRUTA

Läs om motiverande samtal och hur ni som tränare/ledare kan använda feedback som metod på s. 75-77.

## Gå vidare och jobba praktiskt – introduktion till träningsprogrammen

Boken innehåller två träningsprogram som är 8 veckor vardera där man behöver vara beredd att avsätta 30-60 minuter om dagen. Man kan välja att göra ett program i taget under totalt 16 veckor alternativt göra båda parallellt under 8 veckor.

Det första träningsprogrammet, *Mind-träning*, är ett mindfulnessbaserat grundträningsprogram som syftar till att utveckla den mentala tuffheten, förmågan att vara medvetet närvarande av en idrottsprestation. Mind-träning utvecklar funktionella beteenden istället för dysfunktionella beteenden. Träningen innehåller bland annat övningar i andetagsmeditation, yoga och kroppsscanning.

Det andra utbildningsprogrammet, *Power-träning*, stärker den mentala tuffheten och handlingskraften så att idrottsprestationen kan genomföras automatiserat på bästa sätt. Träningen innehåller bland annat övningar i visualisering och självprat.

- *Hur skulle ni kunna använda er av dessa träningsprogram med era aktiva? Hur skulle det praktiskt kunna genomföras med hjälp av bok och webbplats?*
- *Vad behöver ni veta och kunna för att motivera, stödja och leda era aktiva genom träningsprogrammen?*
- *Hur kan ni följa upp träningen under tiden och efteråt?*

**När er lärgrupp är genomförd, slutrapporteras den och er SISU kontakt är er behjälplig om ni har ytterligare behov av utbildning.**

**Kom ihåg att slutrapportera din lärgrupp.**

SISU Idrottsutbildarna utvecklar och utbildar idrotten!

[www.rf.se](http://www.rf.se)



Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna är  
idrottens studie- och utbildningsorganisation

[www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

