

Övningar - psykisk hälsa i idrotten

Det här materialet är skapat för att hjälpa unga idrottare att reflektera kring sitt välmående, sina styrkor och sin självkänsla – både på och utanför idrottsarenan.

Övningarna kan användas på flera sätt:

- Parvis: Diskutera tillsammans med en lagkamrat.
- I smågrupper: Skapa trygga samtal i laget.
- Självständigt: Fundera hemma och skriv ner dina tankar.
- Med tränare, kompis eller förälder.

Tips till tränare:

- Låt idrottarna jobba parvis eller i små grupper, och öppna sedan upp för gemensam reflektion.
- Ingen ska lämna träningen utan att ha fått höra något positivt om sig själv.
- Var gärna en förebild genom att själv dela tankar och erfarenheter.

Det viktigaste är inte att ha "rätt" svar – utan att våga prata om mående, styrkor och utveckling.

Innehållsförteckning:

Del 1: Mina styrkor

– Upptäck och lyft fram dina inre styrkor.

Del 2: Hantera press

– Lär känna din press och hitta sätt att hantera den.

Del 3: Jämförelse och självkänsla

– Fokusera på dig själv och stärk ditt inre värde.

DEL 1: Mina styrkor

Tips till tränaren!

- Ge egna exempel på styrkor du själv sett i laget eller hos individer.
- Påminn att alla har styrkor – även om de ibland är svårare att se själv.
- Ingen lämnar utan att ha hittat något positivt hos sig själv! Hjälp varandra.

Varför är denna övning viktig?

Många idrottare tänker ofta på vad de behöver bli bättre på, men det är minst lika viktigt att stanna upp och se allt man redan gör bra. Dina styrkor är det som gör dig unik – de hjälper dig att utvecklas, klara av utmaningar och hitta glädjen i din idrott.

Styrkor handlar inte bara om att vara snabb, stark eller tekniskt skicklig. De handlar också om hur du tänker, känner och agerar i olika situationer. Att förstå och använda dina styrkor kan:

- Göra dig självsäkrare och tryggare i din idrott.
- Hjälpa dig att hantera tuffa dagar och motgångar bättre.
- Visa dig hur du kan utvecklas på ett sätt som känns bra för dig.

Den här övningen hjälper dig att upptäcka vilka mentala styrkor du har och hur du kan använda dem ännu mer – både i din idrott och i vardagen.

Upptäck dina styrkor

1. Vilka tre mentala styrkor har du inom din idrott?

(Det kan handla om hur du tänker, hur du hanterar utmaningar eller hur du agerar i olika situationer – inte om fysiska eller tekniska färdigheter.)

Exempel:

- Jag ger inte upp även om träningen känns jobbig. (Uthållighet)
 - Jag vågar fortsätta försöka även om jag misslyckas ibland. (Mod)
 - Jag är bra på att stötta och peppa mina lagkamrater. (Laganda)
2. Tänk tillbaka på en gång när du kände dig riktigt stolt över dig själv inom idrotten.
 - Vad var det du gjorde?
 - Vilka egenskaper visade du då? *(Exempel: Mod, uthållighet, tålamod, samarbetsförmåga, problemlösning.)*

3. Om din bästa vän eller en tränare skulle beskriva dina mentala styrkor – vad tror du att de skulle säga?

Styrkor i vardagen och idrotten

1. Vilka av dina mentala styrkor använder du också utanför idrotten?
 - Finns det något som gör dig till en bra vän, elev eller lagkamrat?
(*Exempel: Du är bra på att stötta andra, du är tålmodig, du löser problem på ett smart sätt.*)
2. När du har en dålig dag inom idrotten, hur brukar du ta dig igenom den?
 - Är det något i ditt tankesätt eller sätt att hantera situationer som hjälper dig att gå vidare?
 - Kan detta vara en av dina styrkor?
3. Hur kan du använda dina styrkor ännu mer i din idrott?
 - Finns det något du kan påminna dig själv om när du tvivlar på dig själv?
 - Kan du använda någon av dina styrkor för att hjälpa en lagkamrat?

Avslutning: Ditt styrkekvitto

Skriv ner tre mentala styrkor du har och en situation där du kan använda dem mer.

Exempel:

- Mina styrkor: Jag är envis, stöttande och bra på att hålla fokus.
- Hur jag kan använda dem mer: När jag känner mig nervös inför en tävling ska jag påminna mig om att jag är bra på att fokusera på det jag kan påverka.

Genom att fokusera på våra styrkor kan vi bygga självförtroende och utvecklas på ett hållbart sätt!

DEL 2: Hantera press

Tips till tränaren!

- Låt idrottarna diskutera vad som ger dem press och hur de kan acceptera det istället för att bli stressade av det.
- Träna på att gå från "acceptera" till "agera" på träning genom att utsätta idrottarna för små pressade situationer och låta dem öva på att hantera dem.
- Påminn dem om att alla idrottare känner press – men det är de som lär sig hantera den som lyckas bäst!

Varför är denna övning viktig?

Att känna press inom idrotten är helt normalt. Ibland kan pressen komma från tävlingar, tränare, föräldrar eller lagkamrater – men den kan också komma inifrån, från dina egna krav på dig själv. Lite press kan vara positiv och hjälpa dig att prestera bättre, men om den blir för stor kan den istället göra dig nervös, osäker eller stressad.

Genom att förstå vad som skapar press för dig och hur du reagerar på den kan du lära dig att hantera den på ett sätt som gör att du kan prestera bättre – och samtidigt må bra.

Den här övningen hjälper dig att:

- Identifiera vad som skapar press för dig.
- Lära känna dina egna reaktioner och tankemönster kring press.
- Hitta strategier för att hantera press på ett sätt som hjälper dig.

1. När och varför känner jag press?

- Tänk på en situation i din idrott där du har känt mycket press.
- Vad hände?
- Vad gjorde att du kände så mycket press?

(Exempel: En viktig match, en tävling där du ville visa vad du kunde, när du blev utvald till något viktigt, eller när du kände att andra hade höga förväntningar på dig.)

- Var kom pressen ifrån?
- Mina egna krav på mig själv.
- Tränarens förväntningar.

- Lagkamraters prestationer.
- Föräldrar eller andra vuxna.
- Sociala medier.
- Annat: _____
- Hur påverkar press dig?
- Fysiskt: *(Exempel: Jag får ont i magen, jag spänner mig, jag känner mig rastlös eller får svårt att andas.)*
- Mentalt: *(Exempel: Jag börjar tvivla på mig själv, jag får katastroftankar, jag blir lättirriterad.)*
- Beteendemässigt: *(Exempel: Jag undviker situationen, jag presterar sämre än jag brukar, jag blir tyst och drar mig undan.)*

1. Hur påverkar press min prestation och mitt välmående?

- 1. Hur brukar du reagera när du känner press?**
- 2. Hjälper det dig att prestera bättre, eller gör det att du mår sämre och presterar sämre?**

- 3. Har du märkt att din reaktion på press har förändrats över tid?**
- 4. Kan du tänka på en gång när press fick dig att prestera bättre? Vad gjorde du annorlunda då?**

(Exempel: Jag fokuserade mer, jag hade en tydlig plan, jag använde min nervositet som energi istället för att låta den ta över.)

- 5. Kan du tänka på en gång när press fick dig att prestera sämre eller må dåligt? Vad hände?**

(Exempel: Jag blev så nervös att jag tappade fokus. Jag kände att jag var tvungen att vara perfekt, och det gjorde mig stressad. Jag började tänka mer på att inte misslyckas än på vad jag faktiskt skulle göra.)

- 6. Om du skulle beskriva hur press känns för någon som aldrig upplevt det – hur skulle du förklara det?**

(Exempel: "Det känns som att alla tittar på mig och att jag inte får göra misstag", "Det känns som en tung ryggsäck som jag måste bära runt på", "Jag tänker så mycket på vad som kan gå fel att jag glömmer att ha kul.")

Strategier för att hantera press

Tre tips för att hantera press och stress inom idrott

Att känna press är en naturlig del av idrott, men hur du hanterar den kan göra stor skillnad. Här är tre enkla och effektiva strategier som används av idrottare världen över för att hantera nervositet, stress och prestationsångest. Genom att träna på dessa strategier kan du både prestera bättre och må bättre – både i och utanför din idrott.

1. Andningsteknik – "Tre djupa andetag"

Varför?

När du känner dig stressad eller nervös börjar du oftast andas snabbare och ytligare, vilket kan få dig att känna dig ännu mer spänd. Genom att sakta ner andningen skickar du signaler till hjärnan att det inte är någon fara, vilket hjälper dig att slappna av och fokusera.

Så här gör du:

1. Andas in genom näsan i 4 sekunder och fyll lungorna helt.
2. Håll andan i 2 sekunder.
3. Andas långsamt ut genom munnen i 6 sekunder.
4. Upprepa tre gånger.

När kan du använda det?

Inför en tävling: För att lugna nerverna och hitta rätt fokus.

Under en paus: Om du känner dig spänd och vill komma tillbaka till ett lugnt tillstånd.

Efter en dålig prestation: För att ladda om och släppa onödig stress.

2. Fokusera på det du kan kontrollera

Varför?

När vi känner press beror det ofta på att vi oroar oss för saker vi inte kan kontrollera. Genom att istället fokusera på det vi kan påverka kan vi minska stress och förbättra vår prestation.

Så här gör du:

1. Identifiera vad du INTE kan kontrollera i din situation.
2. Identifiera vad du KAN kontrollera och lägg ditt fokus där.

Exempel på vad du kan och inte kan kontrollera:

Saker du inte kan kontrollera:

- Vad dina motståndare gör.
- Vädret (t.ex. stark vind vid längdskidåkning eller regn på en friidrottstävling).
- Domarens beslut.
- Om någon annan i laget gör misstag.
- Vad publiken eller tränaren tänker om din prestation.

Saker du kan kontrollera:

- Din egen inställning och fokus.
- Ditt kroppsspråk och hur du reagerar efter en prestation.
- Din förberedelse och uppvärmning.
- Dina tankar och hur du pratar med dig själv.
- Hur du hanterar en motgång och vad du gör efteråt.

När kan du använda det?

Inför en tävling: Om du är nervös för motståndarna, påminn dig själv om att du bara kan kontrollera din egen prestation.

Under en tävling: Om något oväntat händer (t.ex. en dålig start i sprintlopp eller en felpassning i fotboll), fokusera på vad du kan göra här och nu.

Efter en tävling: Om du inte är nöjd med ditt resultat, fokusera på vad du kan lära dig istället för att fastna i saker du inte kan ändra.

3. Avslutning: Min personliga plan

Skriv ner en konkret sak du kan göra nästa gång du känner press för att hantera det bättre.

Exempel:

- Nästa gång jag känner mig nervös inför en match ska jag ta tre djupa andetag och påminna mig själv om att jag har tränat för detta.
- Om jag börjar känna press från andra, ska jag fokusera på att spela för min egen skull.
- Jag ska prata med en lagkamrat innan för att lätta på pressen.

Genom att förstå hur du reagerar på press och hitta strategier som fungerar för dig, kan du vända pressen till något som hjälper dig istället för att hindra dig!

DEL 3: Jämförelse och självkänsla

Tips till tränaren!

- Läs en fråga högt och ge alla en liten stund att fundera tyst. Låt sedan idrottarna diskutera två och två innan ni samlar tankar och erfarenheter i helgrupp.
- Hjälpt idrottarna att upptäcka sina egna framsteg genom att ibland låta dem jämföra sig med sitt *egna jag* från tidigare, istället för med andra.
- Lyfta fram att **utveckling är personlig**: Alla har olika styrkor, svårigheter och vägar framåt.
- Påminn ofta: **Du är inte din prestation** – du är någon som utvecklas, varje dag.

Varför är denna övning viktig?

Den här övningen handlar om att förstå hur jämförelser påverkar dig och hur du kan stärka din självkänsla och inre motivation.

Instruktioner:

Läs och fundera över frågorna nedan. Svara så ärligt som möjligt!

Del 1: Hur påverkar jämförelse mig?

1. Brukar du jämföra dig med andra inom din idrott? I vilka situationer?
2. När du jämför dig med någon, vilka tankar får du? Hur känns det?
3. Tror du att jämförelser kan vara både positiva och negativa? När är de hjälpsamma och när är de skadliga?

Del 2: Fokusera på dig själv

1. Hur skulle din idrott kännas om du slutade jämföra dig med andra och bara fokuserade på din egen utveckling?
2. Vad är tre saker du har förbättrat i din idrott under det senaste året?
3. Vilka egenskaper har du som gör dig unik som idrottare?

Del 3: Skapa en starkare självkänsla

1. Hur kan du påminna dig själv om att du är bra som du är?

2. Om du ser något på sociala medier som får dig att känna dig dålig – vad kan du göra för att tänka annorlunda?
3. Kan du vända jämförelse till inspiration? Hur kan du använda andras framgångar som motivation istället för att känna dig mindre värd?