

Reflektionsunderlag för unga idrottare

PSYKISKT STARK I IDROTTEN - OCH I LIVET



Reflektionsunderlag för unga idrottare

Reflektionsunderlaget är till för att hjälpa dig som ung idrottare – och dig som tränare – att lyfta viktiga frågor om psykisk hälsa, självkänsla och välmående i idrotten.

Här får du reflektera över din egen idrottsresa: hur du tänker, känner och mår – både i framgång och i motgång.

Materialet är uppdelat i tre delar:

- Jag och min idrott
- Jag och mina tankar
- Jag och min omgivning

Det finns också en kort hälsning och tips både till dig som tränare och till dig som ung idrottare som vill jobba självständigt med materialet.

Till tränaren

Hej tränare!

Detta är ett reflektionsunderlag du enkelt kan använda med dina idrottare för att lyfta viktiga frågor om mentalt välmående, självkänsla och trygghet i idrotten.

Vi rekommenderar att du arbetar med ett avsnitt åt gången – till exempel ett per månad eller i samband med särskilda tillfällen under säsongen. Låt gärna idrottarna svara på frågorna två och två, i smågrupper eller hela laget tillsammans. Som tränare gör du stor skillnad genom att själv delta i reflektionen, ge egna exempel och öppna upp för diskussion.

Det viktiga är inte att alla svarar ”rätt” – utan att det blir ett tryggt samtal där alla känner att deras tankar får plats.

Du kan själv välja om ni diskuterar varje fråga, eller samlar upp efter varje del. Det viktigaste är att visa att psykisk hälsa hör hemma i idrotten – och att det är okej att prata om hur man mår.

Till unga idrottaren

Hej du!

Det här är ett material för dig som vill reflektera över hur du mår i din idrott – både på insidan och runt omkring. Här får du fundera på saker som motivation, tankar, känslor, press och relationer.

Du kan använda materialet på flera sätt:

- fundera tyst för dig själv
- skriva ner dina tankar
- prata med en tränare, kompis eller någon du litar på

Det finns inget rätt eller fel svar – det viktiga är att du lyssnar på dig själv. Ibland kan det kännas skönt att bara sätta ord på det du tänker. Ibland kanske det väcker något du vill prata vidare om. Allt är okej.

Jag och min idrott

När känner du dig som mest motiverad i din idrott?

- Vad är det som gör att du känner så?
- Hur kan du få den känslan oftare?

Har du någon gång känt att idrotten blir mer av ett krav än något du tycker om?

- Vad tror du det beror på?
- Finns det något du kan förändra för att hitta glädjen igen?

Hur hanterar du motgångar, t.ex. förluster, skador eller när träningen inte går som du vill?

- Vilka tankar får du i sådana situationer?
- Hur påverkar det din motivation och ditt självförtroende?
- Finns det något sätt att vända en motgång till något lärorikt?

Jag och min idrott

Hur känns det när du lyckas med något i din idrott?

- Hur kan du påminna dig själv om dina framgångar när det känns motigt?

Känner du att du har balans mellan idrott, skola och återhämtning?

- Vad fungerar bra i din vardag?
- Vad skulle kunna göra balansen bättre?

Jag och mina tankar

Vad säger din inre röst till dig när du presterar i idrotten?

- Är den mest uppmuntrande eller kritisk?
- Om den är kritisk – hur kan du förändra den till att bli mer stöttande?

Hur hanterar du nervositet inför en tävling eller viktig träning?

- Finns det specifika tankar eller känslor som gör dig nervös?
- Hur brukar du försöka lugna dig själv?
- Om nervositeten känns svår att hantera – finns det något nytt du skulle kunna prova?

Har du upplevt stress eller press i din idrott?

- Var kommer pressen ifrån? (Från dig själv, tränare, föräldrar, sociala medier?)
- Hur påverkar det din prestation och ditt välmående?
- Vad kan du göra för att minska pressen och få en mer hållbar inställning?

Jag och mina tankar

Jämför du dig ofta med andra idrottare?

- I vilka situationer sker det?
- Hur får det dig att känna?
- Vad kan du göra för att fokusera mer på din egen utveckling istället för att jämföra dig?

När känner du dig som mest självsäker i din idrott?

- Finns det något du kan göra för att stärka den känslan oftare?



Jag och min omgivning

Hur påverkar din idrott dina relationer med vänner, familj och lagkamrater?

- Känner du att du får det stöd du behöver?
- Finns det något du önskar var annorlunda i relationerna kring din idrott?

Har du någon i ditt liv som du kan prata med om hur du mår i idrotten?

- Om ja – hur hjälper det dig?
- Om nej – vem skulle kunna vara en bra person att vända sig till?

Hur påverkas du av det du ser på sociala medier kopplat till idrott och prestation?

- Får det dig att känna dig inspirerad eller stressad?
- Finns det något du kan göra för att använda sociala medier på ett sätt som får dig att må bättre?

Jag och min omgivning

Pratar du och dina vänner om mental hälsa och hur ni mår?

- Om inte, vad skulle göra det lättare att prata om?
- Hur kan du vara en bra vän för någon som kanske har det tufft?

Hur känns det att få feedback från tränare och lagkamrater?

- Hur påverkar feedbacken din motivation?
- Om du ibland tar feedback negativt – hur kan du tänka annorlunda?



Min egen plan

Efter att ha reflekterat – ta ett ögonblick och skriv ner några tankar.

Det här är min egen plan för att fortsätta stärka ditt välmående:

En sak jag vill fortsätta göra:

(Exempel: Påminna mig själv om mina framsteg)

En sak jag vill vara snällare mot mig själv med:

(Exempel: Inte döma mig själv efter en dålig dag)

En person jag kan prata med om hur jag mår:

(Exempel: Min tränare, en vän eller någon i min familj)

Du är stark när du vågar vara dig själv – både i idrotten och i livet.