



## Mental träning Adolfsbergs IK P2011 Tillfälle 2

*Förra gången fick du träna på att beskriva dina känslor. Nästa steg är att kunna låta dem finnas där utan att agera på dem.*

### **Känslor håller inte i sig för alltid och du kan påverka dem**

En känsla skapar ett inre tryck att vilja agera, ju starkare känsla desto snabbare vill du agera. Men **en känsla går alltid över**. Känner du dig exempelvis väldigt arg eller ledsen, påminn dig om att det är bara är precis just nu och inte för all framtid.

### **Ökat fokus och tolerans för känslor**

För att kunna hålla sig tillräckligt lugn och fokuserad behöver du träna på att stå ut med att känna olika typer av känslor och kunna hjälpa kroppen att landa och rikta om fokus. Du kan använda dig av följande övningar både i vardagen och när du upplever en känsla. Det kan hjälpa dig att hitta ett hjälpsamt fokus.

### **Övning i medveten närvaro och acceptans**

Medveten närvaro handlar om att rikta fokus på det som sker här och nu. Det handlar också om att kunna beskriva det som sker utan att döma det som bra eller dåligt och utan att agera på den.

Det handlar om att **aktivt rikta sin uppmärksamhet**. Antingen genom att hålla kvar den på något eller genom att kunna skifta uppmärksamheten till något nytt.

#### **1. Andningsankaret:**

- Andas in genom näsan så lugnt du kan under 4 sekunder.
- Pausa ett par sekunder innan du andas ut på 4 sekunder.
- Fortsätt så under 5-10 andetag.

Under andningen, fokusera på hur luften känns och hur kroppen rör sig under dina andetag. Känn hur bröstkorgen och magen rör sig utåt vid inandning och inåt vid utandning.

Håll gärna en hand på magen för att se att andningen blir djupare för varje andetag.



## 2. Fokus på en sak i taget:

Välj tre saker i din omgivning att rikta full fokus på. Ta en i taget och beskriv hur det ser ut, känns, luktar, smakar osv. Gör det inte snabbt, utan se till att det tar ca 3-5 min.

- *Beskriv fotbollen framför dig: Hur ser den ut? Vilken färg har den? Hur känns ytan? Varm/kall? Vilket material?*
- *Beskriv fotbollsplanen: Hur stor är den? Vilken färg? Hur känns gräset?*
- *Beskriv hur dina fotbollsskor ser ut: Färg, form, storlek?*

## Öva hemma:

**Andningsankaret** – prova vid några tillfällen. Gärna tillsammans med en familjemedlem.

**Fokus på en sak i taget** – prova vid några tillfällen.

**Medveten närvaro med fokus på känslor (valfri)** – Lyssna på musik och rikta fokus på vad musiken får dig att känna. Välj gärna olika låtar och beskriv:

1. Vad känner du för känsla direkt när du hör låten? Hur stark är den? Använd känslöhjulet.
2. Vad känner du för känsla en bit in i låten? Är det samma eller har det förändrats
3. Hur känns det när du slutat spela låten?

## Exempel på situationer då det är hjälpsamt med medveten närvaro

När du är med om något som skapar en oönskad känsla så kommer du vilja agera på ett sätt som gör att känslan försvinner. Men det är inte säkert att dessa beteenden blir hjälpsamma på lång sikt.

*Utan medveten närvaro:*

Du är rädd för att misslyckas med passningen → Du undviker att skjuta → Kroppen tror att undvikande är det enda sättet att bli mindre rädd och att det minskar risken att misslyckas.

*Med medveten närvaro:*

Du är rädd för att misslyckas med passningen → Du noterar att du är orolig, att det är begripligt eftersom du vill lyckas väl. Du väljer sedan att rikta fokus på spelet, påminna dig om att den största möjligheten är genom att försöka. Ibland går det bra och ibland misslyckas du och det är ok → oron går över efter ett tag → kroppen får nya erfarenheter och lär sig att det går att fortsätta även om det inte känns bra.