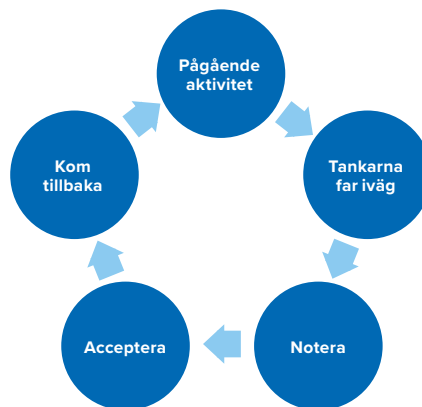


Övningsblad

Närvaro i pågående aktivitet

En avgörande färdighet, för både prestation och välbefinnande, är att notera när våra tankar far iväg till något annat, och att kunna leda tillbaka vår uppmärksamhet till där vi är för stunden.

För att öka förståelsen för hur du kan träna din uppmärksamhet, titta på modellen nedan.



Fokus på pågående aktivitet kan till exempel vara att lyssna på vad din tränare säger i en timeout eller vad din kompis säger när ni träffas för att fika. Ett annat exempel är att fullt ut fokusera på matchen som pågår.

När **tankarna far iväg**, **Notera** så snabbt som möjligt att tankarna har farit iväg. Märker du inte av det kan du bli uppslukad av dina tankar och "försvinna" i något som inte sker här och nu. Om det handlar om negativa tankar kommer det förr eller senare att märkas på ditt stämningsläge och du kan känna dig ängslig eller nere.

När du har noterat att tankarna dragit iväg är det viktigt att du kan **acceptera** detta. Det är helt mänskligt – våra hjärnor är uppbyggda så. Att acceptera dina tankar är ett vänligt sätt att förhålla sig till det som sker.

Kom tillbaka till nuet genom att återföra din uppmärksamhet till det som pågår just nu.

Ett konkret exempel kan se ut så här:

Fokus på pågående aktivitet

Du fokuserar på bollen, dina medspelare och motspelare i den anfallsövning som du gör under fotbollsträningen.

Tankarna far iväg

Du tänker på felpasset du gjorde nyss eller på kompisarna som du ska träffa efter träningen.

Notera

Notera att dina tankar far iväg och benämna dem tyst för dig själv, till exempel i stil med "Nu tänker jag på mitt felpass som jag gjorde nyss" eller "Nu tänker jag på vad jag och mina kompisar ska hitta på efter träningen".



Acceptera

Acceptera att dina tankar farit iväg. Du kan tyst till dig själv säga något i stil med ”Det är okej att mina tankar far iväg, det händer alla. Bra att jag märkte det”.

Kom tillbaka

För sedan tillbaka din uppmärksamhet till den pågående aktiviteten. Följ noggrant bollen, dina medspelare och motspelare.

Testa att jobba med den ovan beskrivna processen i en specifik träningsituation: Välj en specifik aktivitet (t.ex. en särskild övning) eller en period under träningen där du aktivt försöker jobba med processen ovan. Reflektera över hur det blev för dig efteråt. Kunde du vara medveten i stunden längre tider?

Som ett hjälpmedel för att tänka på detta i vardagen kan du skriva ut modellen ovan och se till att du har den synlig någonstans i din omgivning, till exempel genom att hänga upp den i din träningslokal eller i garderoben.

Som ett sätt att övervaka hur närvarande du är kan du till exempel skatta ett moment i träning (eller match) på en skala från 0–10, beroende på hur närvarande du varit (0 = inte alls närvarande, 10 = mycket närvarande).

