

# GRUNDTRÄNING I FRIIDROTT 10-14 ÅR

*Grundträning i friidrott, andra upplagan (2013)*

*Ny text till kapitlet Friidrottstränarskap, sidorna 13-18, 23-28*

*Författare: Sidorna 13-18 och 24: Johan Andersson*

*Sidan 23: Håkan Widlund*

*Sidorna 25-28: Linn Hällström, Gustaf Goth och Kajsa Tarén*

© Copyright, SISU Idrottsböcker & Svensk Friidrott, 2011

Redaktör: Daniel Bergin

Projektledning: SISU Idrottsböcker och Svensk Friidrott

Formgivning: Niclas Blyh, 2shore

Foto: Ryno Quantz

Illustrationer: Mathias Frykholm



Alla rättigheter är inkluderade utom korta citat i syfte att kritisera, belysa eller understryka något. Inga delar av den här publikationen får mångfaldigas, sparas i informationslagringssystem eller kopieras i någon elektronisk eller mekanisk form eller på annat sätt spridas eller användas i försäljningssyfte utan skriftligt tillstånd från förlag och författare.

# FRIIDROTTENS IDROTTSMILJÖER

I din tränarvardag är dina aktivas fysiska och tekniska utveckling i ständigt fokus, och att den miljö du och tränarteamet erbjuder ger möjligheter till idrottslig utveckling ses som fullt rimliga förväntningar. Något som förtjänar en stunds eftertanke är också vikten av att de miljöer där idrott bedrivs präglas av *trygghet, säkerhet och delaktighet*. Som tränare har du, gentemot dina aktiva, deras föräldrar, din förening och de samhällsstrukturer som stöttar idrotten ekonomiskt, ett ansvar för att "din idrottsmiljö" är både utvecklande, trygg, säker och delaktig.

## Ett breddat idrottsmiljöbegrepp (RF, 2011)

<i>UTVECKLANDE IDROTTSMILJÖER</i>	<i>TRYGGA IDROTTSMILJÖER</i>
En idrottsverksamhet där lärande och långsiktighet är i fokus	Förebyggande arbete mot mobbning, kränkande behandling, trakasserier och övergrepp
<i>SÄKRA IDROTTSMILJÖER</i>	<i>DELAKTIGA IDROTTSMILJÖER</i>
Förebyggande arbete kring säkra anläggningar, transporter och utrustning	Delaktighet och demokrati i verksamheten



De följande sidorna kommer att rikta fokus på hur du som tränare jobbar med att skapa en idrottsmiljö där barnen blir duktigare på friidrott samtidigt som de känner sig trygga, säkra och delaktiga i verksamheten.

### **Rätt motivation skapar utvecklande idrottsmiljöer**

Majoriteten av boken som du håller i din hand behandlar hur du som tränare kan utveckla dina aktiva på bästa sätt mot att bli bättre friidrottare. Vad som är utvecklande kan dock upplevas på olika sätt av olika individer.

En del aktiva finner i huvudsak motivation i att vara *bättre än de andra* och kommer därmed i stor utsträckning att vara beroende av andra för att känna att de når framgång. Detta gör i sin tur att de oftare upplever ångest inför situationer där de behöver prestera. Dessutom är de ofta återhållsamma när det gäller att pröva nya uppgifter som de känner sig osäkra på, eftersom de är beroende av sådant som de inte har kontroll över – nämligen vad andra gör.

Å andra sidan kommer de aktiva som upplever framgång när de utvecklar *sina egna förmågor* vara mer villiga att testa nya uppgifter och kommer att uppleva mindre ångest i samband med prestationssituationer - de är inte beroende av hur andra presterar för att uppleva framgång.

De ovanstående textstyckena beskriver två olika *motivationsinriktningar*, som du som tränare kan använda som redskap för att forma en idrottsmiljö som upplevs som utvecklande.

#### **Uppgiftsorientering**

Den som upplever framgång när de lär sig nya saker och utvecklar nya förmågor, som motiveras av sina egna framsteg utan att alltid jämföra sig med andra, kan sägas vara uppgiftsorienterad. (Framgång i jämförelse med sig själv = stor möjlighet att påverka.)

#### **Resultatorientering**

Den som upplever framgång när de visar att de är bättre än andra, och fokuserar på resultat och placeringar i första hand, kan sägas vara resultatorienterad. (Framgång i jämförelse med andra = liten möjlighet att påverka.)

## Ditt sätt att leda påverkar

En människas motivation påverkas både av den egna uppfattningen om utveckling och framgång och upplevelsen om hur man bedöms av andra. Det blir därför viktigt för dig som tränare att ge feedback som uppmuntrar till *rätt sorts motivation!* Det finns omfattande forskning som visar att tränare som kan skapa en *uppgiftsorienterad idrottsmiljö* får aktiva som i större utsträckning mår bättre, stannar kvar i idrotten längre och presterar bättre i utsatta lägen än tränare som sätter tävlingen mot andra i centrum.

Din roll som tränare är givetvis mycket viktig, men även föräldrar och andra aktiva påverkar hur den aktive upplever att hon/han blir bedömd. Därför är det viktigt att du som ledare är uppmärksam på vilka signaler barnen får från andra viktiga personer i omgivningen. Är det vinsten i tävlingen som värderas högst, eller är det personliga rekord och lärande som uppmärksammas? Du som tränare kan gärna uppmuntra dina aktivas föräldrar att i första hand kommentera sådant som deras barn har kontroll över själva, som exempelvis: Har de haft roligt? Vad har de lärt sig?

Så här kan du arbeta uppgiftsorienterat i praktiken:

- *Poängtera ständigt i din feedback hur den aktive utvecklas i olika övningar: Vad var bättre än förra veckan? Vad kan göras ännu bättre nästa gång?*
- *Tala med den aktive om sådant som han eller hon själv kan påverka. Istället för att säga till Isak att "försöka ta rygg på Kalle första två varven" inför ett medeldistanslopp kan du använda en feedback som är kopplad till Isak själv. Om Isaks prestation kopplas till Kalles finns nämligen risken att Isak känner sig sämre (om Kalle springer så fort att det är omöjligt för Isak att hänga med) eller bättre (om Kalle springer långsamt) än han egentligen är.*

Observera att *tävlingsmoment i träningen* kan fylla en viktig funktion även i en uppgiftsorienterad miljö. Rätt utformade, och med feedback som fokuserar på de aktivas lärande och utveckling av nya förmågor, kan tävlingsmomenten vara såväl motiverande och utvecklande som roliga och uppmuntrande.

### **Rätt motivation skapar trygga, säkra och delaktiga idrottsmiljöer**

Ditt sätt att bedöma dina aktivas prestationer har också betydelse för deras upplevelse av trygghet, säkerhet och delaktighet i idrottsmiljön. Även på dessa områden finns stora vinster med att anpassa din feedback till aktiva med hänsyn till vilken motivation du vill främja.

Det finns en stor mängd studier som har jämfört idrottsmiljöer som präglas av uppgiftsorienterad feedback med idrottsmiljöer som präglas av resultatorienterad feedback. Bilden är mycket tydlig. De tränare som arbetar med mer uppgiftsbaserad feedback skapar i mycket större utsträckning trygga, säkra och delaktiga idrottsmiljöer. Färre antisociala beteenden (exempelvis mobbning, trakasserier och utslagning) förekommer, barnen stannar kvar längre i idrotten, samtidigt som de upplever att de mår bättre.

Även i den fortsatta beskrivningen av trygga, säkra och delaktiga miljöer är alltså den uppgiftsorienterade feedbacken med lärande i fokus ett viktigt verktyg för ledaren.

### **Trygg idrottsmiljö**

Att idrottsföreningen erbjuder en trygg idrottsmiljö innebär att medlemmarna inte ska behöva utsättas för mobbning, övergrepp och trakasserier. Som tränare har du en viktig uppgift att arbeta för att identifiera och motarbeta beteenden av detta slag, och på så sätt hjälpa de ungdomar du möter att känna sig trygga i föreningen.

Genom att aktivt arbeta för en miljö där varje deltagares lärande från sin egen nivå sätts i centrum (uppgiftsorienterat) kan du förhindra en hel del onödigt intern konkurrens. Vidare är det lämpligt att leda friidrottsträning för ungdomar i *tränarteam* (mer om detta på sidorna 23-24), eftersom det blir lättare att hålla koll på vad som försiggår i gruppen när flera vuxna som finns på plats under träningen. Det är också viktigt att ni har en förtroendefull relation med era aktiva, så att de känner att de har någon vuxen att vända sig till om problem skulle uppstå.

Tränarteamet bör också regelbundet diskutera gruppens sociala situation. Att förebygga mobbning, övergrepp och trakasserier är svårt men genom att hålla en regelbunden och öppen diskussion kan många ovälkomna beteenden uppmärksammas och förhindras.

#### **Att tänka på**

- När pratade jag senast med någon annan tränare om min träningsgrupps sociala situation?
- När frågade jag senast medlemmarna i min träningsgrupp hur de uppfattar stämningen i gruppen och om de känner sig trygga i den?
- Vad kan jag göra för att min träningsgrupp ska vara en trygg idrottsmiljö?

I grund och botten är det viktigaste, hur mycket vi ledare än utbildar oss och diskuterar med varandra, att lyssna till barnen. Att ta sig tid att försöka förstå varje barns mentala och sociala situation är ovärderligt för att försäkra barnets trygghet. Som vuxna bör vi ta ansvar att se varje barn. Att ärligt och varmt fråga "Hur mår du?".

På Riksidrottsförbundets webbplats [www.rf.se](http://www.rf.se) finns materialet "Skapa trygga idrottsmiljöer", som dels definierar begrepp och pekar på hur du kan identifiera oönskade beteenden i verksamheten, dels ger praktisk vägledning, råd och hjälp.

### **Säker idrottsmiljö**

Den säkra idrottsmiljön innebär att föreningen arbetar för att transporter, anläggningar och utrustning anpassas så att risken för att deltagarna utsätts för skador och olyckor är så liten som möjligt.

Som ledare kan det vara bra att tänka igenom följande frågor:

- Vilka redskap används på träning och tävling?
- Hur kan vi anpassa de övningar vi gör för att minimera risken för skador och olyckor?
- Kan transport till tävling ske på ett sätt där säkerhetsaspekter vägs in? Exempelvis undvika minibuss, se till att alla åker i god tid och så vidare?

Ofta kommer detta perspektiv ned till den enkla frågeställningen: "Kan vi göra det vi gör idag på något annat sätt som gör att det blir säkrare?" Att som ledare ständigt arbeta med ett sådant förhållningssätt är en god garant för att minimera olycks- och skaderisker.

En viktig aspekt på säker idrottsmiljö är också att som ledare ständigt se över hur träningen kan genomföras på ett sätt som är så uppbyggande och skadeförebyggande som möjligt för deltagarna. Som tränare bör du ha kunskap om hur skador hanteras vid akut omhändertagande samt grundläggande kunskap om hur några av de vanligaste skadorna i aktuell träningsålder hanteras. SISU Idrottsböcker erbjuder ett gediget utbud av litteratur inom området skador och för dig som ledare är det en god idé att skaffa dig kunskap inom detta område.

### Delaktig idrottsmiljö

En delaktig idrottsmiljö innebär att deltagarna ska ha möjlighet att påverka den verksamhet där de deltar. För dig som tränare är detta givetvis en balansgång. Det är viktigt att involvera ungdomarna i beslut och i största möjliga mån låta dem komma till tals, samtidigt som det som tränare är viktigt att ibland kunna peka med hela handen och bestämma. För att inte hamna i svåra situationer åt något håll bör du och ledarteamet diskutera hur ni vill arbeta mot en delaktig idrottsmiljö. Ett exempel är att ha vissa utvalda pass då barnen själva får välja vilken gren eller vilket moment (exempelvis styrka, koordination eller kondition) de vill träna.

Ofta har vi som ledare en bild av att alla barn ska träna alla grenar lika mycket och med stor omväxling. Det är givetvis en god tanke, men samtidigt bör man som tränare fråga sig varför Lisa faktiskt vill friidrotta: Är det för att springa långt eller för att hoppa höjd hopp? Att låta barnen tidigt vara med och göra val kan få dem att känna sig inkluderade i beslut som berör deras idrottande vilket kan höja både glädje och inre motivation.



Återigen är det viktigt att betona att lärandet sätts i fokus i alla lägen. När du anpassar verksamheten så att barnens lärande sätts i första rummet blir det viktigt att låta barnen tänka och reflektera över sin idrott. Det är bra att fråga Elina vad hon tycker är "roligast med häcklöpning" eller Steven "Varför man ska vara 'lång och stor' när man hoppar höjd hopp". Genom att uppmuntra barnen till att reflektera över vad, hur och varför de idrottar kommer de att känna sig mer delaktiga och inkluderade samt uppfatta att lärandet är viktigare än att "göra rätt eller fel".



## ARBETA I TRÄNARTEAM

Att stå själv med ansvaret för en träningsgrupp är ofta en sårbar lösning där många är beroende av att en person ständigt är "på topp" och alltid prioriterar friidrotten. Många har idag svårt att binda upp sig för regelbundna tider varje vecka och därför kan det vara svårt att ta på sig ett ensamt tränaruppdrag även för den som skulle vilja.



En bra lösning på detta är att flera tränare tillsammans bildar team som gemensamt planerar och genomför gruppens träning. Fördelarna med detta är ganska givna. Det skapar en större frihet för respektive tränare att gå in i ett tränaruppdrag. Möjligheten att engagera sig i tränarskapet och samtidigt studera eller ha ett heltidsarbete ökar när flera är med och delar på tränarsysslan.

Själva träningspasset blir lättare att organisera med olika moment när gruppen kan delas in i smågrupper. Det blir då lättare att uppmärksamma alla aktiva och att hålla en hög aktivitetsgrad på flera olika tränarleda stationer. Eftersom friidrotten består av så många grenar kan det vara svårt att behärska alla till fullo som tränare och då kan den som kan en viss gren bäst leda just det momentet och samtidigt bidra till ökad kunskap i det egna tränarteamet.

Det gäller också att utnyttja de styrkor som var och en har. Den som är strukturerad och gillar planering kan vara den som organiserar. Den som är mer innovativ och gillar att improvisera kan ofta stå för nya idéer. Någon annan är duktig på att se och känna av hur stämningen i gruppen är och om någon enskild aktiv inte verkar må bra. Just denna blandning av förmågor gör att tränarteamet kan bli ett lyckosamt sätt att arbeta på.

Att ha tränarkollegor att prata med gör också att du kan utveckla din förmåga att hantera situationer som uppstår i verksamheten. Att kunna diskutera fram en gemensam ståndpunkt kring olika dilemman är en av styrkorna med att jobba i tränarteam. Naturligtvis är det inte alltid enkelt att bli överens om allting inom det egna tränarteamet, men genom att visa respekt för att det kan finnas olika uppfattningar och hantera det på ett moget sätt ökar förutsättningarna för en bra och anpassad ungdomsverksamhet.

För ungdomarnas del ger tränarteamet möjligheter att möta olika tränare med olika ledarstil och sätt att kommunicera på. På så sätt ökar sannolikheten att många ungdomar i gruppen kan hitta någon vuxen att ty sig till och verkligen få förtroende för.

Det allra viktigaste är nog ändå att det är så mycket roligare att arbeta tillsammans i ett team och att få dela arbetsuppgifter, glädjestunder och svårigheter med varandra.



### Rollfördelning i teamet

När tränarteamet organiseras är det ofta en bra idé att göra en tydlig ansvarsfördelning. På så sätt blir det lättare för varje ledare att veta sin roll och hur samarbetet ser ut. Ett tips är att varje träningsgrupp utser ansvariga ledare för följande uppgifter:

<b>Träningsorganisering</b>	Ansvarar för den övergripande träningsplaneringen samt att varje träningstillfälle har en tillräcklig uppsättning tränare.
<b>Administration</b>	Ansvarar för administrativa uppgifter i samband med träning och tävling, där närvarokontroll för LOK-stöd är den viktigaste uppgiften.
<b>Tävlingssamordning</b>	Ansvarar för att informera om och anmäla till tävlingar. Samordnar tävlingsresor tillsammans med den som är ansvarig för föräldrakontakter.
<b>Föräldrakontakter</b>	Håller kontakt med föräldrar. Ansvarar för att tillsätta gruppens funktionärer vid föreningens egna arrangemang. Ansvarar för föräldramöten och uppmanar föräldrar att genomgå friddrottens föräldrautbildning.

Rollerna ska givetvis anpassas till varje träningsgrupps unika förutsättningar. I ett mindre ledarteam kan en och samma ledare ta flera av rollerna, medan man i ett stort team kan fördela ansvaret på ett annat sätt. Det är också viktigt att komma ihåg att alla ledare inte nödvändigtvis behöver vara tränare. Bland föräldrar som gärna vill hjälpa till, men känner sig osäkra på att leda träning finns säkert många perfekta ledare för de mer administrativa rollerna.

### Levande träning

Begreppet levande träning innebär att den som kommer till ett friddrottspass ska få uppleva en glädjefull stund med varierande moment, få utlopp för sin leklust och energi samt få prova på koordinativa utmaningar.

Motsatsen till levande träning är således en monoton, förutsägbar friddrottsträning med lågt tempo, lång väntan i köer och alldeles för stort allvar. En sådan verksamhet har sämre förutsättningar att attrahera ungdomar och att få dem att vilja fortsätta träna friddrott.

För att skapa en levande träning behövs paradoxalt nog en god planering. Exempel på frågeställningar som skapar en plan för träningspasset och möjliggör en hög aktivitetsgrad är: Vilka grenar ska tränas? Vilka övningar passar in? Hur många grupper delar vi in oss i? Vem ansvarar för vad i tränarteamet denna gång?

# PSYKOLOGISK FÄRDIGHETSTRÄNING FÖR TRÄNARE

När du öppnade den här boken var det kanske med ambitionen att lära dig mer om hur du kan utveckla dina friidrottare och göra dem bättre på den idrott de utövar. Med det här avsnittet får du istället stanna upp och rikta strålkastarljuset mot dig själv för en stund. Fundera på när du senast satte din egen utveckling i det främsta rummet. Om du konstaterar att det var länge sedan kanske det är hög tid att börja nu.

Att idrottare behöver träna sina psykologiska färdigheter för att kunna vara som bäst när det gäller samt hantera stress och krav från omgivningen är idag ett allmänt vedertaget faktum. Men att även tränare skulle ha nytta av psykologisk träning och stöd som en naturlig del i den egna utvecklingen är inte lika självklart. Detta trots att tränare möter lika många utmaningar, om inte fler, än idrottare. Forskning har dessutom antytt att tränare som regelbundet arbetar med sin egen utveckling också påverkar sina idrottare på ett positivt sätt. Din egen utveckling kan alltså bidra till dina idrottares utveckling. En bra ledare är en välmående ledare och en välmående ledare orkar sannolikt stanna kvar längre i sitt uppdrag och fortsätta det arbete som är så viktigt för idrotten.

I detta kapitel ska du få reflektera över din egen utveckling och hur psykologisk färdighetsträning kan bidra till denna utveckling. Kanske är det första gången du kommer i kontakt med begreppet psykologisk färdighetsträning. I så fall hoppas vi att denna introduktion kommer att ge dig mersmak för ämnet. På så sätt kan dina psykologiska färdigheter växa och stärkas i takt med din utveckling som ledare. Men innan vi börjar definiera vad psykologiska färdigheter är ska vi dröja oss kvar vid och ta avstamp i det ledaruppdrag du har idag. Låt oss titta lite närmare på hur det kommer sig att du är ledare och varför du fortsätter att vara det!

## ***Vikten av motivation***

Hur kommer det sig att rollen som ledare ena dagen kan kännas otroligt givande och stimulerande, medan den andra dagen kan kännas som en tung börda som du bara måste ta dig igenom? Varför känns det arbete som du normalt älskar, helt plötsligt väldigt besvärligt? Svaret på dessa frågor stavas ofta *motivation*. Motivation är en färskvara, och vare sig vi vill det eller inte kommer vår motivation att variera över tid. Detta är i sig inget konstigt, utan något vi måste förhålla oss till och lära oss att hantera. För att göra detta kan det vara nyttigt att veta lite mer om vad motivation kan vara.

Motivation kan grovt delas in i två delar; *inre* och *yttre* motivation. Med inre motivation menas att du gör saker för din egen skull, för att du tycker att det är intressant och roligt. Med yttre motivation menas istället att du tar dig an aktiviteter för att de leder till någon typ av konsekvens. Antingen kan de leda till någon form av belöning som exempelvis pengar eller bekräftelse från andra, eller så leder de till att du blir av med något du inte vill ha, något som känns jobbigt eller obehagligt. Rent generellt brukar vi känna oss mer motiverade om vår motivation kommer inifrån, snarare än utifrån. För att maximera din motivation och drivkraft bör du alltså söka din inre motivation!

Till vår hjälp för att finna vår inre motivation har vi våra drömmar, visioner och mål. Drömmar är tankar om ett önskat tillstånd, något vi strävar efter att uppnå med det arbete vi lägger ner. Utan drömmar kan det vara svårt för oss att våga anta nya utmaningar och orka kämpa när vi stöter på motgångar. Vi vet helt enkelt inte varför vi ska anstränga oss. När vi däremot har något lockande att sträva mot, en vägvisare, brukar vår motivation komma med på köpet! För att tydliggöra dina drömmar är det nyttigt att regelbundet stanna upp och ställa dig frågan varför du gör det du gör. Vad vill du uppnå i din roll som ledare, och var ser du dig själv om tio år? Med andra ord – hur ser din drömframtid ut? Genom att besvara dessa frågor kontrollerar du att du lägger ner tid och resurser på sådant som du verkligen är intresserad av, och att du (åtminstone delvis) gör detta för din egen skull. Var gärna extra tydlig och skriv ner dina drömmar på ett papper som du enkelt kan hitta när du behöver det. De dagar då motivationen lyser med sin frånvaro kommer dina formulerade drömmar att fungera vägledande för att återfinna drivkraft inför den uppgift du står inför.

### ***Vad är psykologiska färdigheter?***

Om du tar en stund och funderar över vad tränarskapet kräver av dig upptäcker du snart att denna roll ställer dig inför många varierande situationer som du behöver kunna lösa och hantera. Forskningen har identifierat ett flertal utmanande faktorer för ledare inom idrottens värld. Det handlar exempelvis om att bemöta press och förväntningar, hantera såväl dina egna som andras reaktioner, konflikter inom idrottsorganisationen, kommunikation med idrottare och att samtidigt inneha flera olika roller och ansvarsområden. Vidare upplevs en önskan om mer ledig tid samt umgänge med familj och vänner som stressande. Dessa faktorer kan vara en bidragande orsak till att tränare väljer att lämna sina uppdrag. Det i litteraturen allt mer förekommande begreppet coaching-burnout (utmattning hos tränare) syftar till psykiska och fysiska negativa konsekvenser som kan uppstå som ett resultat av långvarig stress inom ledarrollen.

Trots nämnda faktorer är det glädjande nog många tränare som väljer att stanna kvar i sitt uppdrag och som hittar sätt att hantera utmaningarna så att de inte blir övermäktiga. Sannolikt utnyttjar dessa tränare i stor grad sina psykologiska färdigheter. Dessa färdigheter spelar nämligen en högst avgörande roll för att vi ska fungera optimalt och må bra i vårt ledarskap. Men vad är då egentligen psykologiska färdigheter?

Med psykologiska färdigheter menas de förmågor vi har för att möta inre och yttre krav, det vill säga utmaningar vi ställs inför som kommer inifrån oss själva eller från vår omgivning. När vi använder våra psykologiska färdigheter gör vi det ofta omedvetet, och sällan reflekterar vi över vilka färdigheter vi egentligen har och vilka vi behöver utveckla. Precis som med andra färdigheter såsom fysisk styrka, pedagogiska färdigheter och teknisk kunskap, är dock även de psykologiska färdigheterna något vi behöver träna på för att utveckla. Detta innebär också att vi alla har möjlighet att utvecklas och förbättras inom områden som känns viktiga för oss. Psykologisk färdighetsträning är alltså en systematisk träning av psykologiska färdigheter, som sker genom användning av verktyg och relevanta tekniker. Nedan kan du se några exempel på psykologiska färdigheter som är betydelsefulla i ledarskapet samt vad du kan vinna på att utveckla dem.

### **Att styra dina tankar**

Dagligen tänker vi tusentals tankar i olika former, båda positiva, negativa och helt neutrala. Dessa tankar påverkar oss och våra känslor och beteenden i allra högsta grad, på både gott och ont. En av anledningarna till att vi reagerar så mycket på dem är att vi ofta ser våra relativt subjektiva tankar som konkreta sanningar.

Genom att göra oss mer medvetna om de tankar som flyger genom våra huvuden kan vi lära oss att sortera bland dem och utvärdera hur realistiska de verkligen är.

### **Att lära känna dina känslor**

Precis som med tankar så upplever vi även en mängd känslor under en dag. Känslor kan vara starka och lätta att känna igen, men kan ibland också vara mer diffusa och svåra att förstå sig på. Kanske har du någon gång under ett träningstillfälle plötsligt känt dig väldigt frustrerad, utan att riktigt kunna sätta fingret på varför du känner som du gör. Genom att öva dig på att känna igen dina känslor och skapa en större förståelse för varför de uppstår kan du hitta mer effektiva sätt att hantera dem och till och med dra nytta av dem på ett konstruktivt sätt!

### **Att veta varför du gör som du gör**

Vi har alla en mängd beteenden och rutiner i våra liv, både funktionella och mindre funktionella. Dessa genomför vi ofta mer eller mindre automatiskt. Bakgrunden till denna automatik går faktiskt att spåra, och därmed har vi även möjligheten att förändra beteenden vi inte tycker så mycket om. Hur du beter dig kan dessutom påverka andras beteende. Genom att skaffa dig kunskap om detta kan du underlätta för att skapa en uppmuntrande utvecklingsmiljö som du och dina idrottare trivs i.

### **Att formulera ditt budskap**

För att fungera som en bra ledare är det naturligtvis viktigt att kunna nå fram med ditt budskap till dina idrottare och andra personer i din närhet. Om de inte förstår vad du säger, spelar det ingen roll hur påläst och erfaren du är. Genom att lära dig att formulera ditt budskap på ett tydligt sätt ökar du möjligheterna att andra tar till sig av det du har att säga och kan utvecklas. Inom detta område finner du även delar som att ge och ta emot feedback samt att lyssna på andra på ett effektivt sätt.

### **Att hantera stress**

Livet och tränarrollen kommer alltid att innebära en viss nivå av stress. Som tur är finns det tekniker och tips för hur du kan lära dig att hantera de krav och utmaningar du ställs inför. Genom att skapa en plan för hur du ska prioritera i situationer med hög belastning, samt att kartlägga var du kan söka stöd, kan du minska din nivå av stress och arbeta mer fokuserat som ledare.

### **Att vara medveten om vart du vill nå och hur du ska nå dit**

Precis som vi har berört tidigare i kapitlet är motivation en viktig faktor i ett framgångsrikt ledarskap. När du har koll på vad du vill uppnå med ditt ledarskap kan du också finna rätt väg för att ta dig dit. Genom att lära dig tekniker för att arbeta med effektiv målsättning blir din väg mot drömmen både enklare och smidigare och du kommer att kunna känna dig mer tillfreds i rollen som ledare.