

Studieplan för *Prestationsglädje*

Studieplan för studiecirkel i tävlingspsykologi och mental träning utifrån boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg. Förslaget är för innehåll för åtta träffar samt för fyra praktikträffar.

Träff 1. Tema: Introduktion (kap 1, s 6-46)

Presentation: Vilka är ni och vad har ni för förväntningar på studiegruppen? Vad har ni för mål med träffarna?

Frågeformulär om ditt tävlingsbeteende (s 29-33)

Visualiseringsövning (s 33-39)

Affirmationer (s 39-44)

Träff 2. Tema: Målinriktad (kap 2, s 47-76)

Vad är det som motiverar er att tävla? Finns det skillnader i gruppen och i så fall vad betyder dessa skillnader när ni ska arbeta med målsättning?

Hur tänker ni kring resultatmål och uppgiftsmål? Vilken typ av mål vill ni mest jobba med? Varför? Vilken typ av mål är lättast att sätta? Har ni erfarenhet av hur de olika typerna av mål påverkar prestationen? (s 48-57)

Vilka slags känslomål kan ni tänka er att sätta upp? (s 57-59)

Arbeta med målsättningsprocessens steg 1-4 (s 69-73)

Träff 3. Tema: Koncentrerad (kap 3, s 77-110)

Vad är relevant att koncentrera sig på i de hundsporter ni håller på med? Vad är inte relevant?

Sifferkrysset (s 101).

Fokus på en sak (s 102-103)

Skifta fokus (s 103-104)

Tuffhetsträning (s 105)

Var uppgifterna lätta eller svåra? Vandrade tankarna iväg och lyckades ni i så fall samla ihop tankarna igen? Fick ni några aha-upplevelser om hur just er koncentrationsförmåga fungerade? Vilka paralleller kan ni dra till tävlingssituationen?

Vilka olika försvårande situationer och störningar kan inträffa på tävling? Vilka erfarenheter har ni? Dela gärna upp de störningar ni gett exempel på i sådana som man kan påverka och kontrollera, och sådana situationer där man måste "gilla läget". Hur skulle ni tackla de situationer ni har tagit upp? Hur kan ni bearbeta de störande tankar som kan uppkomma?

Träff 4. Tema: Avspänd och peppad (kap 4, s 111-142)

Vilka erfarenheter av för hög spänningsnivå har ni? Och av för låg? Hur blir ni påverkade av nervositet? Vad händer i kroppen? Vad händer i huvudet?

Varför blir ni nervösa? Vad är det som är orsaken till er nervositet?

Vilka tankar skulle ni vilja tänka? Vilka slags tankar skulle vara mest konstruktiva inför och i täv-

lingssituationen? Vad i tävlingsituationen kan ni påverka och vad är okontrollerbart?

Vilka strategier för att jobba med för hög spänningsnivå vill ni prova på? Till exempel: • målsättning • kroppsspråk • andning • affirmationer • utåtriktat fokus • skapa nervositet på träning • attityd till nervositeten • acceptans av oförutsägbarhet • göra-krokar • tankeenergi till det ni kan påverka. Vad passar er?

Träna avslappning (s 137-138)

Träff 5. Tema: Självförtroendefyllt (kap 5, s 143-172)

Jag är bra på... (s 165)

Hur tänker ni kring självmedkänsla? (s 152-154)

Affirmationer (s 167-168)

Visualiseringsövning (s 170-171)

Tonfall och etiketter (s 169-170) Vilket tonfall har ni när ni pratar med er själva inne i huvudet? Vilket tonfall skulle ni vilja ha? Vilka etiketter sätter ni på er själva? Är de verkligen sanna? Vad får det för konsekvenser om ni fortsätter att använda dem? Hur vill ni se på er själva?

Hur brukar ni förklara era framgångar och misslyckanden? Vad innebär det för självförtroendet? Skulle ni vilja förändra något? (s 156-160)

Träff 6. Tema: Mentalt förberedd (kap 6, s 173-214)

Misstag, misslyckanden, motgång. Hur tänker ni kring det? (s 193-200)

Vilket sätt att stoppa negativa tankar och byta till mer konstruktiva tankar skulle ni vilja prova? (s 201-203). Hur kan man trampa upp mer positiva stigar?

Konstruktivt självprat (s 205-207)

Visualiseringsövningar (s 210-211): Förstärk en positiv bild, förändra en negativ bild.

Bli närvarande i nuet (s 211-213)

Träff 7. Tema: Vältränad (kap 7, s 215-242)

Hur planerar ni träning lång- och kortsiktigt? Hur utvärderar ni träningen? Vilka erfarenheter har ni av att skriva träningsdagbok? Hur utformar ni era träningsböcker?

Har ni någon gång tänjt gränser på träning?

Träna med tävling i sikte (s 236-237)

Mental träning under träning (s 240-241): Planera ett träningspass med hunden där ni även inkluderar mental träning.

Bildövning i tre steg (s 241-242)

Träff 8. Tema: Tävlingsklar (kap 8, s 243- 278 och kap 9, s 279-288)

Vilken attityd har ni när ni presterar som bäst? Vilka tankar och känslor upplever ni då? Hur kan ni framkalla rätt attityd på träning och tävling? Hur kan ni ta ansvar för era prestationer? Har ni råkat ut för en situation där ni lyckats med att se det som en utmaning? Har ni några skrockfulla tankar och hur kan ni jobba med det?

Hitta dina egna rutiner (s 271)

Koncentrationsplan (s 272)

Träningskompisar på tävling (s 270-271)

Utvärdering: Vilka förväntningar hade ni före träffarna? Tycker ni att förväntningarna infriades? Vad hade kunnat förändras så att träffarna mer motsvarade förväntningarna? Hur var engagemanget under träffarna? Har du upplevt diskussionerna som givande? Hade de kunnat förändras på något sätt för att bli mer givande? Hur var motivationen för att träna mentalt hemma mellan de gemensamma träffarna?

Hur skulle ni vilja gå vidare – enskilt och i grupp?

Praktikträffar

Koncentrerad

Passar bra ihop med träff 3.

Arrangera tävlingslika situationer eller en träningstävling och prova på att handskas med störningar och svåra omständigheter. Dela gärna upp er i två grupper där ni varvar mellan att vara arrangörsgrupp och tävlande grupp. Varje grupp får till uppgift att planera upplägget för förarna i den andra gruppen, och förbereda störningar som kan vara lämpliga. Genomför träningen, gärna med videofilmning. Samlas efteråt och reflektera. Hur kändes det? Hur upplevde du din koncentration, ögonkontroll och störningskontroll? Låt kamraterna berätta om de iakttagelser de gjorde. Vilka erfarenheter tar ni med er efter övningen? Vad skulle ni vilja göra annorlunda? Om det blev filmat, titta gärna i efterhand på filmen och se om du får samma upplevelse av att se dig själv och din hund, eller om du upptäcker något nytt.

Mentalt förberedd

Passar bra ihop med träff 6.

Lägg upp ett praktiskt hundträningsspass utifrån era egna önskemål med målet att träna dig mentalt under tiden du tränar din hund. Öva dig till exempel i koncentration, kroppsspråk, ögonkontroll, andning, en egen instruktion till dig själv som påminnare om något du vill fokusera på, visualisering som förberedelse innan eller något annat som du tror kan gynna din träning. Du behöver inte berätta för kompisarna innan vad du har valt för mentalt verktyg att träna dig i under träningspasset. Diskutera efteråt hur detta kändes. Låt dina kamrater berätta om de iakttagelser de gjorde när de tittade på ditt träningspass. Försök att iaktta föraren i första hand, och ge först och främst kommentarer om förarens agerande och om hur det påverkar ekipaget. Videofilma gärna, och titta i efterhand på filmen för att se om du upptäcker något nytt hos dig själv.

Bra och effektivt träningspass

Passar bra ihop med träff 7.

Planera ett bra och effektivt träningspass utifrån där du och din hund är just nu. Det kanske kan vara ca 15-20 minuter långt och bestå av ett antal uppgifter som du vill utveckla din hund i. Gå igenom din plan med dina kompisar och genomför passet. Direkt efter passet får du till uppgift att hitta tre bra saker om det du gjorde. Träna igenom hundarna i tur och ordning, resten av gruppen

står nyfiket och engagerat och tittar på och noterar kommentarer, både positiva och konstruktiva. När alla har tränat, dela med er av era tankar kring varandras träning.

Tävlingsklar

Passar bra ihop med träff 8.

Planera och arrangera en tävlingslik träning som innehåller några tävlingsmässiga moment eller tävlingsdelar. Fokusera gärna på rutiner innan uppgifterna i första hand, som ingångsrutiner och rutiner inför respektive uppgift. Genomför träningen och be någon att videofilma. Se till att även få med en stund före momentet, mellan momenten och en stund efteråt. Analysera tillsammans efteråt. Hur ser attityden och koncentrationen för förare och hund ut? Skulle andra slags förberedelser och rutiner kunna hjälpa ekipaget?

Lycka till hälsar Niina!