



# Kommunikationsövningar

## Aktiv lyssning

**Syfte:** Den här övningen tränar aktivt lyssnande och att visa respekt för varandras åsikter. Det hjälper också till att förbättra kommunikationen inom gruppen och med ledare.

### Övning:

- Dela upp deltagarna i par.
- En person får 2–3 minuter att prata om ett ämne (kan vara något enkelt som en händelse från träningen eller en personlig upplevelse).
- Den andra personen lyssnar utan att avbryta eller ge feedback. Målet är att verkligen förstå vad den andra säger utan att tänka på sitt eget svar.
- Efteråt ska den som lyssnade sammanfatta vad den andra personen sa, och den som pratade bekräftar om sammanfattningen var korrekt.
- Byt roller.

## "Jag-budskap"

**Syfte:** Den här övningen tränar idrottare att uttrycka sina känslor och behov på ett respektfullt sätt, vilket minskar risken för missförstånd och konflikter. Att uttrycka sig genom "Jag-budskap" hjälper till att undvika konflikter och missförstånd genom att fokusera på egna känslor istället för att anklaga andra.

### Övning:

- Deltagarna får ett scenario där de kan behöva uttrycka en känsla eller upplevelse (t.ex. en missförståelse med en i träningsgruppen eller en ledare).
- Istället för att använda "du"-budskap som kan verka anklagande, uppmuntras deltagaren att använda "jag"-budskap:  
*Exempel:* "Jag känner mig stressad när vi inte kommer igång i tid, eftersom det påverkar hela vår träning." Istället för "Du kommer alltid för sent."
- Diskutera tillsammans och ge exempel på hur olika situationer kan hanteras med "jag-budskap".



## Feedback-cirkel

**Syfte:** Den här övningen hjälper idrottare att ge feedback på ett sätt som är hjälpsamt och inte nedbrytande, samt att förstå vikten av att vara mottaglig för andras synpunkter.

### Övning:

- Dela upp gruppen i små grupper om tre personer.
- Varje person får två minuter att ge feedback till en annan person. Feedbacken ska vara konstruktiv och balanserad, alltså både positiva aspekter och områden för förbättring.
- Den som får feedbacken får bara lyssna utan att avbryta eller försvara sig.
- Efter att alla har gett och fått feedback, diskuterar gruppen hur feedbacken mottogs och vad de kan göra för att förbättra kommunikationen.

## Spegelövning

**Syfte:** Den här övningen förbättrar förståelsen för kroppsspråk och icke-verbal kommunikation, något som är väldigt viktigt både inom lagidrott och när idrottare interagerar med sina ledare.

### Övning:

- Dela upp deltagarna i par.
- En person agerar som "ledare" och den andra ska vara "spegel". Ledaren gör en rad fysiska rörelser eller ger instruktioner, och "spegeln" ska följa och härma varje rörelse exakt.
- Byt roller efter en kort period.

## Tydlig kommunikation under press

**Syfte:** Övningen tränar förmågan att ge tydliga instruktioner och att samarbeta effektivt under press. Det hjälper idrottare att bli bättre på att kommunicera i tävlingssituationer.

### Övning:

- Dela upp deltagarna i grupper om fyra eller fem personer.
- Ge varje grupp ett scenario där de måste lösa en uppgift (t.ex. att sätta upp ett träningsredskap, lösa ett taktiskt problem, eller kommunicera under en högintensiv situation).
- Tidsbegränsa övningen så att gruppen måste arbeta snabbt och effektivt, och alla måste kommunicera tydligt för att lösa uppgiften.