



Västernorrland

INFORMATION LÄRGRUPPSPLAN

MOTIVATION OCH PRESTATION

Utvecklingsstegen

Den här lärgruppen är en del av ett utvecklingssteg. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med ansvarig inom föreningen.

Ert tema: Motivation och prestation

Alla spelare kommer inte bli tränare eller ledare för ett lag, men ledarskap är något som vi alla berörs av. Det kan vara på arbetsplatsen, i familjen eller i form av självledarskap. Därför är det viktigt för era unga spelare som är på väg ut i vuxenlivet att få en grundläggande kunskap om ledarskap, både för sitt idrottande och för det övriga livet. Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lärgrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

Vad är en lärgrupp?

Lärgruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen. Genom att kontinuerligt redovisa era lärgrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Västernorrland.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen att genomföras på
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna, se till så att ni håller tidsramar och delar in i grupper
- Var gärna närvarande i alla grupper och se till så alla får komma till tals, om det finns behov så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något. I övrigt, låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter
- Efter lärgruppen behöver du se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, antingen att du eller någon annan genomför den



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN MOTIVATION & PRESTATION

VARFÖR IDROTTAR DU?

Inledning

Börja med att se filmen kring Motivation (2 min lång).

https://www.youtube.com/watch?v=WLZ_YMwvBfk&feature=youtu.be



Frågeställning

Diskutera i grupper om 4-6 deltagare tillsammans med en ledare och gå igenom frågeställningarna nedan:

- Vad motiverar dig?
- Vad kan dina träningskompisar säga och göra för att motivera dig?
- Vad kan din tränare och ledare säga och göra för att motivera dig?
- Vad gör dig omotiverad?
- Hur kan du göra för att hålla din motivation uppe under längre tid?

Avslut

Avsluta med att samla deltagarna och diskutera vad grupperna kom fram till.

Fördjupning för ledare

Nycklar till motivation inom idrotten:

<https://tranarpasset.com/page/2/>





Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN MOTIVATION & PRESTATION ATT TÄVLA

Inledning

Dela in laget i mindre grupper tillsammans med en ledare och låt spelarna diskutera frågorna nedan. Se till så att allas åsikter får ta plats.

Frågeställning

- Varför ska vi egentligen tävla?
- Vad är roligt med att tävla?
- Vad är tråkigt med att tävla?
- Vad är roligast av att vinna och spela dåligt eller förlora och spela bra?
- Hur bör vi agera när det går bra respektive dåligt för laget?

Avslut

Avsluta med att samla deltagarna och diskutera vad grupperna kom fram till.

Uppföljning

Ni i ledarteamet gör en sammanställning vad gruppen har sagt och berättar det centrala som ni kom fram till för laget. Ni i ledarteamet diskuterar hur ni ska efterleva de ni har kommit fram till.

Fördjupning för ledare

Idrotten vill - Idrottsrörelsens idéprogram

<https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/idrottsrorelsens-styrande-dokument/idrotten-vill---idrottsrorelsens-ideprogram>





Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN MOTIVATION & PRESTATION

MÅLSÄTTNING

Information till dig som lärgruppsledare

- **Resultatmål:** Fokuserar på resultat i jämförelse med andra (till exempel att ta medalj).
- **Prestationsmål:** Fokuserar på den egna prestationen (till exempel en bättre kilometertid eller ökat andel spikade kontroller).
- **Processmål:** Fokuserar på specifika uppgifter (till exempel teknik, utförande, som att fokusera på att ta riktning ut från en kontroll). Dessa är ofta kopplade till beteenden som är önskvärda för att prestera bra.

Exempel:

Att ha som mål att springa 10 sekunder snabbare per kilometer samtidigt som man har en målsättning att bli uttagen till förstalaget utgör en kombination av ett resultat och ett prestationsmål. Det ger två möjligheter att lyckas. Även om du lägger upp din träning och lyckas springa 10 sek snabbare per kilometer kanske du tyvärr inte blir uttagen. En skillnad mellan resultat och prestationsmål är att prestationsmål ligger mer inom den egna kontrollen.

Resultat och prestationsmål förutsätter ett långsiktigt målsättningsarbete. I jämförelse handlar processmål mer om målsättningen i stunden. Vad du ska göra och fokusera på här och nu.

Inledning

Börja med att beskriv det olika mål som finns och beskriv sen utifrån exemplen.

Frågeställning

Diskutera i grupper tillsammans med en ledare och gå igenom frågeställningarna nedan.

- Vad har du för mål med ditt idrottande?
- Varför behöver vi mål?
- Ta gemensamt fram ett förslag på antingen prestationsmål eller processmål som ni kan ha som lag under den kommande säsongen

Avslut

Gruppen samlas och har en gemensam genomgång vad deltagarna har lärt sig.

Uppföljning

Deltagare får som uppgift att sätta upp individuella mål. Ni ledarteamet bestämmer själv vilket att det olika målen de ska göra samt hur många.