



## LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

# MOTIVATION & PRESTATION

## Utvecklingsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstege som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

## Ert tema: Motivation & Prestation

I år kommer ni få lära er mer om motivation och prestation. Ni kommer prata om ämnen som varför du idrottar, vad det innebär att tävla i er förening och hur ni kan jobba med målsättningar.

Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lägrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

## Vad är en lägrupp?

Lägruppen 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 (4-6 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

## Din uppgift som lägruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

## Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

**Bandy & Handboll:** Sebastian Wedenberg, 0737-08 45 60, [sebastian.wedenberg@oskungdom.se](mailto:sebastian.wedenberg@oskungdom.se)

**Fotboll:** Daniel Hasselstrand, 0707-64 51 83, [daniel.hasselstrand@oskungdom.se](mailto:daniel.hasselstrand@oskungdom.se)

**Innebandy:** Fabian Arvidsson, 0736-31 95 61, [fabian.arvidsson@oskung.se](mailto:fabian.arvidsson@oskung.se)



## LÄRGRUPPSPLAN: MOTIVATION & PRESTATION

# Varför idrottar du?

**Material:** Bildskärm med ljud och möjlighet att kunna ta noteringar.

### **Inledning**

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

Film: [https://www.youtube.com/watch?v=WLZ\\_YMwvBfk&feature=youtu.be](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.

### **Uppföljning**

Alla deltagarna som uppgift till nästa veckas träning att beskriva tre saker som beskriver varför dem idrottar till sina vårdnadshavare. Syftet med detta är att vårdnadshavare ska få en mer inblick och förståelse för deras idrottande.

### **Fördjupning för ledare**

**NYCKLAR TILL MOTIVATION INOM IDROTEN** - <https://tranarpasset.com/2018/06/07/nycklar-till-motivation-inom-idrotten/>

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



## LÄRGRUPPSPLAN: MOTIVATION & PRESTATION

# Att tävla

### Information till dig som lärgruppsledare

Inför det här passet kan det vara bra för dig som ledare att ha koll på ÖSK Ungdoms värdegrund. Läs därför gärna igenom texten nedan:

#### ÖSK Ungdom Idé och Värdegrund

Att ge en god idrottsutbildning, innehållsmässigt och pedagogiskt anpassad till alla deltagares individuella behov, förutsättningar och förmåga”.

**Det innebär mer konkret följande skall-krav:**

- **Idrottsutbildningen skall bedrivas med fokus på individen**
- **Klubben skall erbjuda ett varierat utbud av träning avseende mängd och innehåll**
- **Långsiktig utbildning och utveckling skall gå före kortsiktiga tävlingsresultat**
- **Alla ungdomar skall ha samma möjlighet att få lära sig, utvecklas och tillämpa sina kunskaper**

### Inledning

Berätta om ÖSK Ungdoms Idé och värdegrund. Upprepa de fyra ”skall-kraven” (den feta texten) och fråga gruppen vad det kan innebära och du kan hjälp till samt ge exempel.

Delar 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

PDF fil: <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/idrotten-vill--idrottsrorelsens-ideprogram.pdf>

#### Nivåindelning och toppning

Hur föreningen ser på det här hittar du i vår spelarutbildningsplan. Läs gärna den.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidarefördmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



## 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 kilometer tid eller ökat andel spikade kontroller).
- **Processmål:** Fokuserar på de specifika uppgifter (till exempel teknik, utförande, som att ta 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 sedan beskriva utifrån exemplet.

### 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 spelarna har lärt sig.

### Uppföljning

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

### Fördjupning

#### Att sätta upp mål -

<https://utbildning.sisuforlag.se/orientering/utbildning/individutveckling/utvecklingsplan/mabra/motivation/att-satta-upp-mal/>

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.