



U13 – Motivation & Prestation

Utbildningstrappan

Den här lägruppen är en del av Borås HK 84 utvecklingstrappa som är framtagen tillsammans med RF-SISU Västra Götaland. Syftet med trappan är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildningen 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 Borås HK 84 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 lära av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassas. 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 Västra Götaland Län.

Din uppgift som lägruppssledare

- 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 BHK 84 kansli.



Lärgrupp: Varför utövar du handboll?

Material: Bildskärm & ljud, noteringsmöjligheter

Inledning

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

Film: 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 och vad gör dig omotiverad?
- Vad kan dina tränare och lagkompisar säga och göra för att motivera dig?
- 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.

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

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 IDROTTE

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till Borås HK kansli som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU VGR om nödvändigt.



Lärgrupp: Att tävla

Information till dig som lärgruppsledare:

Inför det här passet kan det vara bra för dig som ledare att ha koll på BHK 84 värdegrund. Läs därför gärna igenom texten nedan:

- Borås HK 84 har följande sportsliga mål:
- Utveckla de aktiva till goda handbollsspelare och lagspelare.
- Att upp till 15 års ålder ligger tonvikten på rekrytering, bredd och lek.
- Spela en rolig, teknisk och fartfylld handboll
- Stor tonvikt skall läggas på kamratskap.
- Skapa en bra social miljö som främjar kreativitet och trygghet.

Inledning

Berätta om BHK 84 Idé och värdegrund.

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 och tråkigt med att tävla?
- Vad gör vi för speciellt för att vara fokuserade inför våra matcher?
- När är vi som lag nöjda med matchen?
- Vad är viktigast av att vinna eller att utvecklas som spelare och lag?
- 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.
Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

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

[Idrotten Vill – Idrottsrörelsens idéprogram - Riksidrottsförbundet](#)

- Nivåindelning och toppning

Hur föreningen ser på det här hittar du i vår verksamhetsmanual under matchningspolicy. Läs gärna den.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till Borås HK kansli som kan vidareförmäla kontakt till RF-SISU VGR om nödvändigt.



Lärgrupp: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 fler antal gjorda mål)
- Processmål:** Fokuserar på de specifika uppgifter (till exempel teknik, utförande, som att göra en fint på rätt sätt). 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 Handbollen?
- Varför behöver vi mål?
- Vad har laget för mål? Ta gemensamt fram ett förslag på antingen prestationsmål eller processmål som ni kan ha som lag under den kommande säsongen.
- Vad bör föreningen ha för mål?

Avslut

Gruppen samlas och har en gemensam genomgång vad spelarna har lärt sig. Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

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

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till Borås HK kansli som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU VGR om nödvändigt.