Tänka - Behålla glädjen

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Att få skratta och ha många positiva minnen kopplat till sin idrott kan vara en stark motivator att stanna kvar inom idrotten när andra delar i livet också tar plats. Precis som när det gäller allt annat i livet kan inte varje pass, alla dagar i veckan under en livstid, vara roliga. Ibland är det viktigt att stanna upp och reflektera. Kanske kan du behöva fylla på med ett antal nya positiva upplevelser för att behålla glädjen till orienteringen? Syftet med uppdraget är att ungdomarna ska få reflektera över vad de tycker är roligt med orientering och vad som eventuellt behöver justeras inom föreningen eller träningsgruppen för att öka deras glädje ännu mer.

Steg för Steg

Ungdomarna reflekterar tillsammans i smågrupper alternativt enskilt: 1) Vad det är i orienteringen som skapar meningsfullhet och glädje för just mig? 2) Vad får mig att vilja fortsätta med orientering? 3) Om känslan är att glädjen och motivationen minskar över tid, vad i så fall behövs tillföras för att återfinna glädjen, motivationen och engagemanget?

Reflektionerna kan exempelvis göras under en löpträning, i bilen ut till träningsplatsen, i omklädningsrummet eller vid fikat efteråt.

Ni väljer själva hur ni vill att samtalen ska redovisas efteråt. Om ungdomarna känner sig bekväma går det bra att återberätta i stor grupp. Annars kan ledaren gå runt i efterhand och fånga upp tankar och reflektioner från samtalen. Ledaren kan med fördel föra lite anteckningar.

I utvecklingsplanen finns mer information inom området glädje.

Att tänka på

Som ledare är det viktigt att lyssna noga på ungdomarnas tankar kopplat till glädje. Se till att de delar och områden som ungdomarna lyfter får ta stor plats i både planeringen och genomförandet av träningarna framöver. Om många exempelvis tycker att en specifik uppvärmningslek är det roligaste kan ni gärna köra den ofta för att ungdomarna ska få känna glädjen och den positiva känslan oftare.

Det här behöver ni

Till det här uppdraget krävs ingen särskild utrustning