Tänka - Må bra

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

Om uppdraget

Det är viktigt att lära känna och lyssna på sin kropp. För idrottsutövaren är det viktigt att vara uppmärksam på kroppens signaler och fatta kloka beslut. Flera av dessa signaler liknar varandra och symtom på att man ligger nära gränsen för sin toleransnivå träningsmässigt kommer ofta smygande. Att skriva ner sin träning, hur man mår och vad som händer i livet kan ett viktigt verktyg för att lära känna sig själv och sina signaler. Denna egna kunskap från vardagen är ofta en viktig nyckel till att fatta kloka beslut. Syftet med uppdraget är att ungdomarna ska lära sig att känna skillnad på stress, trötthet, överträning och att vara sömnig.

Steg för Steg

Ladda ner avsnittet *stressad, trött, övertränad eller sömnig* i Utvecklingsplanen.

Läs och beskriv de fyra olika områdena tillsammans med ungdomarna.

Individuellt svarar ungdomarna på frågorna: Vad gör mig trött? Vad gör mig återhämtad och pigg? Vad ger mig energi och återhämtning? Enligt instruktionerna i Utvecklingsplanen. Därefter gör de en prioriteringslista.

Reflektera generellt kring övningen i grupp efteråt.

Att tänka på

Ungdomarna bestämmer själva om de vill visa sina anteckningar för ledaren. Be ungdomarna att ta hem och spara sina anteckningar och sedan plockar ni gemensamt fram dem någon månad senare och följer upp prioriteringarna. Ledarens roll är att hjälpa ungdomarna att reflektera, prioritera och hålla anteckningarna vid liv.

Det här behöver ni

Papper och penna