Tänka - Målsättning

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Mellan
Skapad av: Lina Strand, Svenska Orienteringslandslaget

Om uppdraget

I vårt idrottande kan vi drivas av inre motivation och att känna oss kompetenta som orienterare. Vilken typ av mål vi har och i vilket målsättningsklimat vi befinner oss i påverkar hur vi ser på framgång. Hur vi bestämmer vad som är en bra prestation kan påverka hur vi mår, känner och agerar över tid. Genom att reflektera över målinriktning och den miljö vi har runt omkring oss kan vi få viktig information om hur vi ska agera. Syftet med uppdraget är att ungdomarna ska sätta upp ett eget mål att jobba mot.

Steg för Steg

Ungdomarna bestämmer varsitt mål och skriver ner det. Målet ska inte vara ett prestationsmål som till exempel ”att vinna DM”, utan ska vara ett utvecklingsmål, som att ”bli bättre på kurvbild”. De ska även förklara varför målet är viktigt och betydelsefullt.

Ungdomarna identifierar hinder för att nå målet samt tillvägagångsätt att övervinna hindren.

Ledaren ger feedback på målsättningen och planerar även in ett tillfälle för återkoppling.

Ungdomarna bestämmer ett datum då de ska utvärdera sitt mål och fundera på hur de kan anpassa och använda sig av erfarenheterna till kommande målsättningar.

Att tänka på

Målsättningen kan vara sådant som ”jag ska bli bättre på att hantera min nervositet vid starten” eller ”jag vill bli bättre på kompassriktning”. Ledaren har låg profil under genomförandet av uppdraget men stöttar såklart ungdomarna när det behövs.

I utvecklingsplanen finns mer information inom området målsättning.

Det här behöver ni

Dator alternativt penna och papper