

## MI vid målsättningsarbete för grupper/lag – ett exempel

För att öka engagemanget mot en gemensam målsättning bör den så långt som möjligt utvecklas tillsammans med gruppen/laget. Tränarens inledande roll är att utforska och summera utövarnas önskemål. En användbar strategi för att engagera alla är att dela in i mindre grupper och låta varje grupp redovisa.

**Tränaren: Jaha, då var det dags att formulera mål för säsongen. Är det okej att ni inleder genom att ge exempel på olika områden som det kan vara bra att sätta upp mål för? (Information, ber om lov)**

(Spelarna instämmer)

**T: Börja med att prata gruppvis, som ni sitter, i fem minuter. Det är bra om ni utser en sekreterare från varje grupp som kan skriva upp de "rubriker" ni kommer fram till. Vi gör sedan en gemensam prioritering av samtliga grupperns förslag. Frågor? (Instruktion, slutna frågor) Inte? Då kör vi! Fem minuter.**

**T: Nu är tiden ute och det är dags för sekreterarna i varje grupp att skriva upp gruppens rubriker på tavlan. Vilken grupp vill börja? (Uppmuntrar självbestämmande)**

(När alla grupper redovisat läser tränaren upp alla förslag och ber spelarna utveckla vissa rubriker.)

**T: Det står "vinnarmentalitet" här, berätta gärna vad ni menar med det? (Öppen fråga)**

(När tränaren har förstått vad samtliga förslag betyder och sammanfattat eventuella förtydligande, ber hen om lov att få komplettera med några rubriker.)

**Tränaren: Okej, här har vi tillsammans listat olika områden vi kan sätta som mål inför säsongen. Vad ska vi gå vidare med? (Uppmuntrar självbestämmande)**

Spelare 1: Resultatmålen känns ju avgörande liksom ...

S2: Ja, och delmålen dit såklart.

S3: Och vi behöver ju jobba på olika saker för att komma dit också.

**T: Visst, individuella mål för att nå resultatmålet har också stor betydelse. Vad tänker ni andra? (Information, öppen fråga)**

(Spelarna instämmer och enas om att de vill börja prata om resultatmål, sedan delmål för laget samt individuella mål.)

**T: Jaha, det verkar som att vi bör fokusera på: 1) Resultatmål i serien, 2) Delmål för att nå resultatmålen, där ingår (som ni nämnde) bland annat att prata om konditions- och rörlighetsmål på försäsongen, och 3) Individuella mål (för att nå resultatmålen). (Summering)**

**Kan vi enas om att vi fortsätter så? (Ber om lov)**

(Spelarna nickar.)

**T: Resultatmål har vi alla idéer om, men allra först: Vad har ni för tankar om detta? (Öppen fråga)**

Efter att först ha skapat en meny av mål som laget valt att fokusera på, samt en prioriteringsordning (agenda), jobbar tränaren vidare med att utforska varje målsättning för sig för att kunna formulera dem enligt SMAART-modellen (specifikt, mätbart, angeläget, aktionsinriktat, realistiskt och tidsbestämt). Vid behov tillför tränaren sina tankar och tillsammans formuleras delmål. För att engagera hela gruppen har tränaren hjälp av det aktiva lyssnandet med fokus på öppna frågor och korta summeringar.