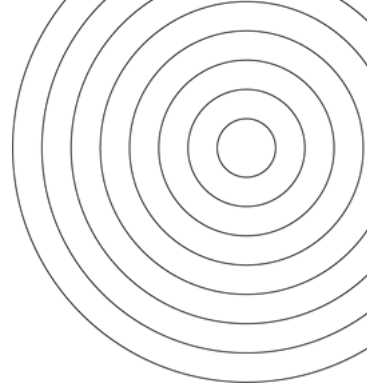


Snacken vi behöver ta!

Goda samtal för en utvecklande och trygg idrottsmiljö med idrottare som mår bra



Jämtland-Härjedalen



Det goda samtalet

Utbildningsmaterial för aktiva, ledare, tränare, vuxna

Snacken vi behöver ta är ett material som syftar till att du som ledare och tränare ska kunna genomföra utvecklande och nyfikna samtal med aktiva, ledare, tränare och vuxna vid sidan av själva "idrottsarenan".

De goda samtalen bygger förtroende och skapar förutsättningar för den aktives utbildning och utveckling rent idrottsligt men också som person.

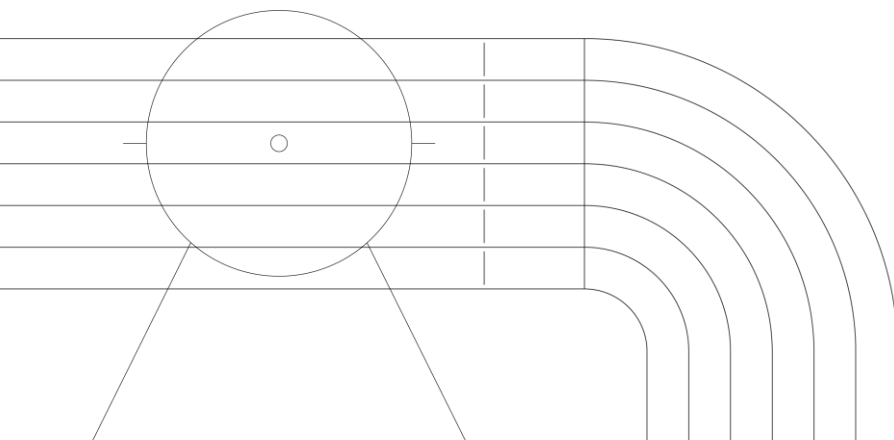
Samtalen kan förstås föras vid olika tillfällen och platser: före eller efter träning, vid läger, eller varför inte som rutin att ha dessa möten 1 gång/ varje månad?

Materialet innehåller ett antal teman/ämnen som ni kan träffas kring och samtala om, givetvis utifrån behov och önskemål. Ni använder såklart de frågor ni själva tycker passar, ändrar eller gör egna om ni hellre vill.

Tips för ett tryggt och utvecklande samtal:

- Lyssna för att förstå
- Utgå från att alla vill väl
- Se till så att alla får chans att prata
- Tillåt deltagarna att tänka högt

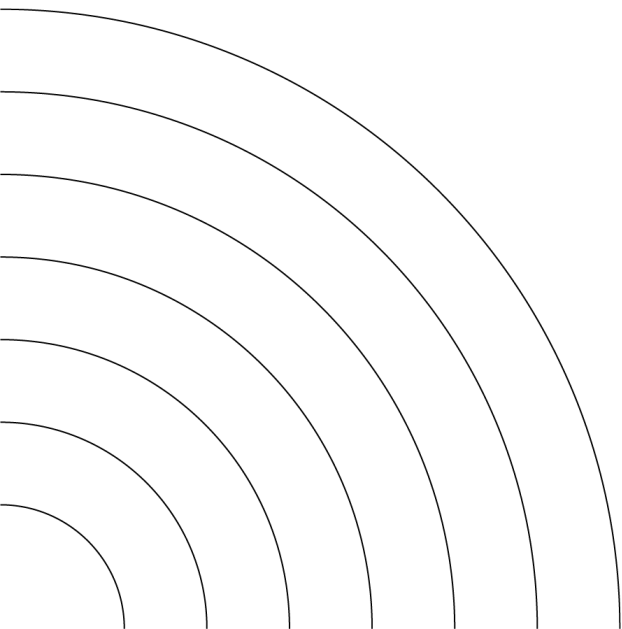
Registrera era samtalstillfällen som lärgrupper, [här](#) finns en manual för hur du registrerar utbildningstillfällen i IdrottOnline.





Kompis- och kamratskap

1. När har vi roligt i vårt lag/träningsgrupp?
2. När är det dålig stämning i vårt lag/träningsgrupp?
3. Hur kan vi i laget/gruppen vara med och påverka kompisskapet?
4. Vad är det bästa med att vara med i vårt lag/träningsgrupp?
5. Finns det något vi skulle kunna göra för att få ännu roligare tillsammans?
6. Vad är det bästa med just din idrott tycker du?
7. Tänk ut tre saker som du kan göra för att visa att du är en bra kompis.



Rätt, fel och respekt

1. Varför är det viktigt att visa respekt mot varandra, motspelare, domare m.fl?
2. Hur kan jag visa andra respekt?
3. Hur vill du att dina och andras vårdnadshavare ska uppträda när de närvarar vid träning, match och tävling?
4. Är det okej att lura till sig fördelar?
5. Varför?/Varför inte?
6. Kan du ge ett exempel på bra uppträdande inom idrotten eller ditt lag/träningsgrupp?
7. När du tittar tv – har du sett t.ex. en filmning eller annat fusk då? Vad hände? Vad tycker du om det?
8. Vems ansvar är det att reglerna följs?



Stress, press, nervositet

1. Känner du ofta press och stress när du idrottar? Varför i så fall? Vad kan det bero på? Vad tänker du på då?
2. Blir du ofta nervös när du idrottar? Varför i så fall? Vad kan det bero på? Vad tänker du på då?
3. Gör du något speciellt för att bli mindre nervös eller stressad?
4. Tycker du att ni i laget/träningsgruppen borde prata om detta oftare?
5. Borde de vuxna vara med i samtalen kring detta också?
6. Tycker du att det är roligt eller jobbigt när dina vårdnadshavare är med på träning, match eller tävling? Varför/Varför inte?
7. Hur skulle du vilja att dina vårdnadshavare agerar/beter sig när de är med kring träning, match eller tävling?





Min/vår idrott

1. Har du någon idol/förebild?
2. Varför just henne/honom?
3. Vilka mål/drömmar har du inom idrotten?
4. Varför idrottar du?
5. Vem ska vara lagkapten eller liknande? Varför? Hur ska vi utse henne/honom?
6. Vilka regler har vi i vårt lag/träningsgrupp? Vad tycker du om dem? Vem/vilka har bestämt de reglerna?
7. Tränar du något själv vid sidan av laget/träningsgruppen? Vad? Hur? Varför?





Skolan

1. När gör du dina läxor?
2. Planerar du för skola och idrottande så att båda hinns med på ett bra sätt?
3. Idrottar ni på rasterna? Vad brukar ni göra då? Vad gör ni om ni inte idrottar? Varför?
4. Är idrotten i skolan bra? Vad får ni göra?
5. Märker du av mobbing och utanförskap på din skola? Vad kan du göra åt det?
6. Hur gör de som hinner med både skola och idrott på ett bra sätt?



Framtiden

1. Skulle du kunna tänka dig att "flytta upp/ner" till en äldre/yngre åldersgrupp för träning? Varför/Varför inte?
2. Vad speciellt skulle du vilja lära dig framöver (praktiskt/teoretiskt)?
3. Är det något som oroar dig för det som komma skall i framtiden? Vad i så fall?
4. Kan du tänka dig att bli ledare/tränare i framtiden?
5. Om du fick bestämma över ALL idrott för en dag – Vad skulle du ta för beslut då och bestämma?



Barnens spelregler

1. Enligt barnkonventionen och Riksidrottsförbundet har alla barn rätt att må bra, känna sig välkomna och utvecklas i en trygg gemenskap. Vem kan bestämma om du mår bra?
2. Vet du vem du ska prata med om något inte känns bra?
3. Hur kan du hjälpa en kamrat som berättar att något inte känns bra?
4. Hur kan ni i laget/träningsgruppen göra så att alla ska våga berätta om något inte känns bra?
5. Vet du vad sexuella trakasserier är? Var går gränsen?
6. Vet du vad du ska göra om du misstänker ett övergrepp, på dig själv eller någon annan?

BRIS

Telefon: 116 111

Chatt och mejl: bris.se

Stödlinje för ledare:

077-44 000 42



Föreningskunskap

1. Vem eller vilka bestämmer i vår förening?
2. Vad gör en styrelse?
3. Vad är ett årsmöte/årsstämma?
4. Varför behöver du betala medlemsavgift i en förening?
5. Hur kan Du som individ påverka vad som händer eller ska hända i en förening?
6. Vad kan du som medlem vara med och bestämma om?
7. Hur kan du göra om du vill bli ledare eller vara med i styrelsen?





Mat och dryck

1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?
2. Äter du frukost? Varför/varför inte?
3. Varför är det viktigt att äta mellanmål? Vad kan ett mellanmål bestå av?
4. Dricker du vatten? Tillräckligt ofta?
5. Tror du att vad du äter påverkar din idrottsliga utveckling?
6. Lagar du mat själv hemma? Om inte, skulle du vilja lära dig?
7. Hur ofta dricker du energidryck?
8. Äter du tillräckligt mycket mat?



Ekonomi

1. Att idrotta kostar ibland ganska så mycket pengar tyvärr – Hur tror du laget/föreningen får in dessa pengar?
2. Vad är det som kostar pengar?
3. Vad är en sponsor är? Vem frågar sponsorerna?
4. Har du något förslag på hur laget/föreningen skulle kunna få in lite extra pengar till verksamheten?
5. Varför är det viktigt att medlems- och träningsavgiften är så låg som möjligt?



Värdegrund

1. Att känna sig trygg är nödvändigt för att kunna utvecklas. Vad behöver du för att ha en trygg idrottsmiljö?
2. Tycker du det är viktigt att vinna? Varför/varför inte?
3. Har ditt lag/träningsgrupp bestämt hur ni ska vara mot varandra när ni umgås inom idrotten?
4. Tycker du att alla i laget/träningsgruppen ska få vara med och spela matchen/vara med i tävlingen?
5. Vad gör du om du ser att en av dina kamrater är ledsen och nedstämd?
6. Att svära, skrika könsord eller annat dåligt språk hör verkligen inte hemma inom idrotten – hur kan vi göra för att få bort det?
7. Rent Spel och Fair Play är vanliga ord inom idrotten – Vad betyder de? Hur kan vi göra för att följa dem?





Mens och idrott

1. För tjejer som har fått mens ändras hur mycket av olika hormoner som finns i kroppen beroende på hur länge det är till nästa mens. Har du koll på hur kroppen påverkas under menscykeln?
2. Vad behöver finnas i medicinväska om mens kommer på träningen/tävlingen/matchen?
3. Hur kan ni göra för att det ska kännas okej att berätta att du har mensvärk eller glömt mensskyddet?
4. Om mens i vanliga fall är regelbunden men slutar komma kan det bero på att du äter för lite och tränar för mycket. Hur känns det i din kropp när träning, vila och mat är i balans? Hur känns det när det är för lite eller för mycket av något?
5. En dag varje månad sker ägglossningen och då är kroppen extra stark. Skriver du någon slags träningsdagbok där du följer känslan under träningen och när du har mens? Vad mer kan vara intressant att följa i en träningsdagbok?



Mångfald – inkludering

1. Hur kan vi göra så att alla känner sig välkomna?
2. Vad är bra med att vara olika? Vad är svårt?
3. Vilka olika funktionsvariationer känner du till?
4. Känner du någon i skolan, där du bor eller i föreningen som är född i ett annat land än du?
5. Skulle du vilja börja med någon idrott om du flyttade eller flydde till ett annat land? Hur skulle det vara tror du?
6. Finns den idrott vi utövar i Sverige i något annat land tror du? Vilka? Vilka tror du inte finns?

Domare

1. Hur tycker du att en bra domare ska vara/uppträda?
2. Hur uppträder vårt lag och ledare mot de domare som dömer våra matcher?
3. Hur uppträder våra vårdnadshavare mot de domare som dömer våra matcher?
4. Tror du att det är lätt att vara domare? Varför/varför inte?
5. Skulle du kunna tänka dig att bli/vara domare? Varför/varför inte?
6. Hur skulle det fungera att spela matcher om inte domare fanns?
7. Hur skulle du/ni och domarna kunna samarbeta bättre så att matcherna "flyter på"?
8. Vems ansvar är det att alla regler följs?



Skador och rehab

1. Vad bör du göra om du stukar/vrickar foten?
2. Varför bör du värma upp inför träning och tävling/match?
3. Varför är det så viktigt med vila och sömn?
4. Hur kan du se om någon fått hjärnskakning och vad kan/bör du göra i så fall?
5. Vad skall finnas i en sjukvårdsväska?
6. Det kan ta lång tid att rehabilitera en skada. Hur kan du göra för att hålla motivationen uppe?



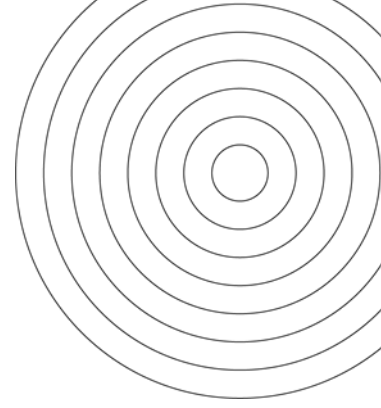
Puberteten

1. För tjejkroppar brukar puberteten börja när de är mellan 8 och 13 år och för killkroppar mellan 11 och 14 år. Men det kan hända både tidigare och senare. Under 4-6 år händer jättemycket i kroppen. Vilka förändringar känner du till?
2. Under delar av puberteten kan kroppen växa flera centimeter på bara några månader, då kan det vara svårt att sätta tekniska rörelser på samma sätt som tidigare. Hur kan vi hjälpa varandra att ändå fortsätta träna under den här tiden?
3. Hormonerna som påverkar kroppen påverkar även hur bra vi känner oss, vilket humör vi är på och allmänt hur vi mår. Vad kan du göra om du mår dåligt, känner dig låg eller arg?
4. Hur kan vi göra för att alla ska känna sig bekväma i träningsgruppen oavsett om du får mens, finnar eller skägg före, samtidigt eller efter andra?

Tips!

Spana in umo.se för mer kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.





Att tänka på...

Allmän träning leder till:

Långsammare idrottsspecifik utveckling, bred motorisk bas, minskad skaderisk, stor sannolikhet att barn/ungdomar fortsätter idrottar, snabbare utveckling av koordination

Specialiserad träning leder till:

Snabbare idrottsspecifik utveckling, snäv motorisk bas, ökad skaderisk, större risk att sluta idrotta, hämmad utveckling av koordination

Prestationsfokus leder till:

Motiverar ansträngning, inte farligt att våga prova nytt och göra misstag, långsiktighet

Resultatfokus leder till:

Jämförelse med andra, rädsla för misslyckande, kortsiktighet

Några gemensamma nämnare för landslagsaktiva i flera idrotter:

Bra ungdomsledare, lagom intresserade föräldrar, aktiv i flera idrotter länge, ofta träning i närmiljö

Lekens betydelse:

Psykisk utveckling: positiv självbild, ökad koncentration, stimulerad uppfattningsförmåga

Fysisk utveckling: koordination, snabbhet, rörlighet, styrka, uthållighet

Social utveckling: olika roller, empati, samarbete

”Kul och kompisar”

Varför barn väljer att idrotta:

