



Att vara tränare

Studiehandledning

Denna studiehandledning, som fritt får kopieras, är anpassad till studiecirkelns arbetsform, som kännetecknas av att alla i gruppen tar sitt ansvar för såväl planeringen som genomförandet av studierna. Ansvaret ligger alltså inte enbart på cirkelledaren, utan alla bidrar med erfarenheter och kunskaper.

Studiehandledningen omfattar sex sammankomster med olika arbetsuppgifter med anknytning till studiematerialet. Arbetsgången är enkel; följ kapitelindelningen och arbeta igenom materialet med hjälp av studiehandledningen.

De sex avsnitten är:

- Att vara tränare
- Tränaruppdraget
- Tränarrollen
- Konflikter och aggressioner
- Att korrigera och sätta gränser
- Livskvalitet

I varje avsnitt finns:

- Nyckelord
- Läs om..., som ger läshandledning av kapitlen
- Studiearbete, som beskriver övningsuppgifter och hur dessa kan redovisas
- Förslag på olika aktiviteter, t ex studiebesök och intervjuer
- Nyttiga länkar

Läs igenom inledningsavsnittet innan arbetet börjar.

Studiemål

Att ge fördjupad kunskap om riktlinjer och centrala begrepp samt om värden och värdekonflikter, som styr och påverkar uppdraget som tränare.



Sammankomst I

Att vara tränare

Mål

- Att uppfatta och tolka de problem och svårigheter som kan uppstå, när du arbetar som tränare.

Nyckelord

- Pedagogik
- Fråga-svars-tänkande
- Position
- Relation
- Envägskommunikation
- Demokratiskt ledarskap
- Holism

Läs om...

Hur var det förr

Minnen och upplevelser från den tid, då du själv var aktiv, kan vara till stor hjälp när det gäller att finna tekniker och metoder för att lyckas bra som tränare.

Läs om: Hur var det förr? på sidan 13.

Tränarproblem i dag

Traditionen av fråga-svars-tänkade börjar ifrågasättas. Det är viktigt att kunna skilja mellan att ha en position och ha en relation. Dessa missuppfattas lätt.

Läs om tränarproblem i dag på sidan 14.

Tidigare lösningar

Den aktive uppfattades främst som en "sak", som skulle prestera önskvärda resultat. Den "inre" människan fick komma i andra hand. Den demokratiska och den holistiska ledarstilen kom som reaktioner på ett alltför förtingligat resonemang.

Läs om envägskommunikation, demokratisk ledarstil samt det holistiska synsättet på sidan 16.

Studiearbete

- Definiera nyckelorden och förklara dem med egna ord.
- Reflektera och diskutera:
 1. Lös uppgifterna i "För samtal och eftertanke" på sid 21.
 2. Ge argument för varför det kan behövas en ny tränarfilosofi.
 3. Beskriv hur du skulle vilja ändra på rutiner och normer, som du upplevt som felaktiga under din tid som aktiv idrottare.
 4. Diskutera praktikfallen i kapitlet och föreslå lösningar!
 5. Hur upplever du Ludmila Ahlins svar på frågan varför hon är tränare?

Studiebesök och intervjuer

- Intervjua t ex en företagsledare, en lärare, en politiker, en känd idrottsledare om hur de ser på begreppet ledarskap.
- Gör ett studiebesök på en skola och följ undervisningen under en dag. Vilket eller vilka pedagogiska system tycker du dig kunna uppleva?

Filmer

- I filmsuccén "My Fair Lady" tränas blomsterflickan Eliza till att bli en societetsdam. Motivet är hämtat från G B Shaws skådespel "Pygmalion" och bygger på tanken att man genom yttre påverkan ska skapa ett önskvärt mänskligt beteende.
- Ingmar Bergmans film från 1944 "Hets" är ett bra exempel på hur en auktoritär lärare kan plåga livet ur en ung man.

Litteraturförslag för fördjupning

- Charlotte Alexandersson/Susanne Pettersson, Leda med förtroende, SISU Idrottsböcker 2001
- Pia Nilsson, Coaching, SISU Idrottsböcker 2000
- Milena Bergqvist, Ledare – om att vilja bli idrottsledare, SISU Idrottsböcker 2003

Webbadresser

- Demokratiutredningen: www.demokratitorget.gov.se
- Arbetslivsinstitutet: www.niwl.se



Sammankomst 2

Tränaruppdraget

Mål

- Att förstå och kunna tillämpa helhetssynen på begreppet tränarskap.

Nyckelord

- Jag-du-relation
- Dialog
- Inre och yttre rum
- Fysisk aspekt
- Psykisk aspekt
- Social aspekt
- Existentiell aspekt
- Pluralism
- Teknisk aspekt
- Praktisk aspekt
- Människosyn

Läs om...

Jag-du-relationen

Någon har sagt att "allt verkligt liv är möte". När du kan säga du till en annan människa och komma bakom den yttre fasaden och uppleva ett verkligt möte, först då kan du åstadkomma bestående resultat i arbetet som tränare och ledare.

Läs om jag-du-relationen på sidan 24.

Det inre och yttre rummet

Som människor bär vi alla på två "rum", ett inre och ett yttre. I dessa rum finns bilderna av oss själva. Spegeln ser bara den senaste bilden, men vi känner alla våra tidigare.

Läs om det inre och det yttre rummet på sidan 26.

Kärlek och rädsla

Vi styrs av två stora energikällor.

Läs om kärlek och rädsla på sidan 27.

Helhetssyn på tränarskap

Helhetssynen på undervisning och inläring har dominerat den pedagogiska debatten på senare år. Det är först när de fysiska, psykiska, sociala och existentiella aspekterna blir tillgodosedda som verklig inläring kan komma till stånd.

Läs om helhetssynen på tränarskap på sidan 29 och diskutera modellen på sidan 29.

Fysisk aspekt

Till fysisk aspekt räknas inte bara den fysiska idrottsprestationen. Begrepp som vila, mat, vikt mm har stor betydelse.

Läs om fysisk aspekt på sidan 30.

Psykisk aspekt

"Och jag såg att ingenting var bättre för människan än att hon var glad under sitt arbete" (Predikaren 3:22). Redan Gamla Testamentet insåg betydelsen av hur vi mår inombords.

Läs om psykisk aspekt på sidan 33.

Social aspekt

Redan filosofen Aristoteles (300 f Kr) betonade att "människan är en social varelse" med allt vad detta för med sig.

Läs om social aspekt på sidan 35.

Existentiell aspekt

Människan kan aldrig komma ifrån de eviga frågorna om livets mening.

Läs om existentiell aspekt på sidan 37.

Teknisk, praktisk och ekonomisk aspekt

Tiden står inte still. Att vara tränare innebär inte att du arbetar och verkar i ett tomrum. Du är tvärtom en del i en teknisk utveckling på gott och ont. För att lyckas med tränaruppdraget är det därför viktigt att du följer med i den tekniska, praktiska och ekonomiska utvecklingen.

Läs om tekniska, praktiska och ekonomiska aspekter på sidan 40.

Människosyn

Maslows behovstrappa är ett bra exempel på vilka dimensioner som ryms i en människa och betydelsen av att ta hänsyn till dessa i allt arbete.

Läs om människosyn på sidan 42.

Studiearbete

- Definiera nyckelorden och förklara dem med egna ord.
- Reflektera och diskutera:
 1. Helhetssynen på människan är viktig, inte bara i idrottssammanhang, utan även i andra situationer. Ge några exempel.
 2. Det pluralistiska samhället dominerar vårt liv i dag. Är detta bra? Argumentera för och emot!
 3. Lös uppgifterna "För samtal och eftertanke" på sid 45.
 4. Diskutera praktikfallen och föreslå lösningar.
 5. Hur upplever du Ann-Christin Hellmans svar på frågan varför hon är tränare?

Studiebesök och intervjuer

- Mikael Ljungbergs död aktualiserar en viktig fråga:
Finns det i din förening en förberedd organisation och beredskap för att möta eventuella olyckor och krissituationer? Intervjua även lämpliga personer i din kommun, t ex skol-
läkare, skolsköterska, kurator, personal inom socialtjänsten, räddningsverket, idrottsför-
bundet. Redogör för dina kamrater.

Litteraturförslag för fördjupning

- Bodil Jönsson, Vunnet och försvunnet, Brombergs 2004
- Lars Ryberg, Hälsopedagogik, Bonniers 2001
- Lars Ryberg, Positiv självbild, SISU Idrottsböcker 2000
- Urban Johnson, m fl, Tankens kraft, SISU Idrottsböcker 1999

Webbadresser

- SISU Idrottsutbildarna: www.sisuidrottsutbildarna.se
- BRIS: www.bris.se
- Riksidrottsförbundet: www.rf.se



Sammankomst 3

Tränarrollen

Mål

- Att bli medveten om de förväntningar och egenskaper som är förknippade med tränaruppdraget.

Nyckelord

- Roll
- Rollförväntan
- Informell roll
- Självpuppfyllande profetia
- Integritet
- Empati
- Solidaritet
- Respekt
- Tränaryrket

Läs om...

Tränarrollen

Att vara tränare innebär att gå in i en eller flera roller. En roll är summan av de förväntningar som hör till en viss position, t ex att vara tränare.

Läs om tränarrollen på sidan 47.

Viktiga tränaruppgifter

I rollen som tränare är det många funktioner och förväntningar du ska uppfylla.

Läs om viktiga tränaruppgifter på sidan 49.

Tränarjobbets vardag

Under ett vanligt träningspass kan du pendla mellan flera olika roller, såväl önskvärda som icke önskvärda. Viktiga begrepp i dessa sammanhang är t ex integritet, empati och respekt.

Läs om tränarjobbets vardag på sidan 51.

Eleven och den aktive i centrum

Idrotten kan hämta hjälp i sitt arbete från andra pedagogiska områden, inte minst skolan.

Läs om eleven och den aktive i centrum och om yrkesetiska rekommendationer på sidan 55.

Tränaryrket

Att vara tränare kan ofta ses som en bisyssla, som man tar på sig under en viss period i livet. I dag arbetar många som heltidstränare, dvs det är ett yrke, som man kan och bör vara stolt över att kunna behärska.

Läs om tränaryrket på sidan 57.

Varför är du tränare?

Vad är det som driver en människa att ta på sig uppdraget som tränare?

Läs om varför är du tränare på sidan 58.

Jämför med de svar, som ges i kapitelinledningarna.

Studiearbete

- Definiera nyckelorden och förklara dem med egna ord.
- Reflektera och diskutera:
 1. Lös uppgiften i "För samtal och eftertanke" på sid 59.
 2. Är det utbildningsutbud, som i dag erbjuds tränare av olika kategorier, tillräckligt? Saknas något? Vad? Hur bör det marknadsföras?
 3. I vilken utsträckning sker en "kontakt över gränserna" då det gäller tränare? Kan olika idrottsgrenar lära av varandra?
 4. Diskutera praktikfallen och föreslå lösningar.
 5. Hur upplever du "Bengans" svar på frågan varför han är tränare?

Studiebesök och intervjuer

- Hur kan man anpassa kulturella och religiösa värderingar till vårt demokratiska samhälle? Bjud in representanter för olika kulturer. Intervjua och diskutera vilka regler och gränser som bör gälla och vem som ska sätta dessa.

Litteraturförslag för fördjupning

- Ulla Holm, Empati, Natur och Kultur 1987
- Lars Ryberg, Etik och livsfrågor, Bonniers 2003
- Arild Jørgensen/Rune Høigaard, Coachingsamtal inom idrotten, SISU Idrottsböcker 2002

Webbadresser:

- Socialvetenskapliga forskningsrådet: www.socforsk.se
- Regeringen, socialdepartementet: www.regeringen.se



Sammankomst 4

Konflikter och aggressioner

Mål

- Att skapa förståelse för varför motsättningar och osämja uppstår inom och mellan individer och grupper samt förslag till lösningar.

Nyckelord

- Konflikt
- Våld
- Aggression
- Mobbning
- Kommunikation

Läs om...

Konflikter

Konflikter finns överallt. De finns inom oss och de finns mellan människor. Detta är naturligt och normalt. Att lösa konflikter är svårt och något vi måste lära oss. Om de förblir olösta binder vi en mängd energi i kroppen.

Läs om konflikter, orsaker och lösningsförslag på sidan 61.

Våld och aggressivitet

Varför är människor elaka mot varandra? Varför vill vi skada andra människor? Är idrotten på väg mot en ökad brutalitet?

Läs om våld och aggressivitet samt olika typer av våld på sidan 66.

Psykiskt våld – mobbning

Mobbning kan bestå av fysiska handlingar, t ex knuffar, slag och sparkar, eller psykiska med hjälp av ord hota, håna, säga elaka saker, t ex nedvärderande könsord. Mobbning kan också uttryckas med miner, gester, att vända ryggen till etc.

Läs om mobbning på sidan 69.

Att möta våld och mobbning

Lyhördheten och fingertoppskänslan då det gäller att möta våld och mobbning är oerhört central. Det handlar om att sträva efter att våga riva fasader och murar för att nå fram till en öppen kommunikation.

Läs om att möta mobbning och våld på sidan 72.

Studiearbete

- Definiera nyckelorden och förklara dem med egna ord.
- Reflektera och diskutera:
 1. Lös uppgifterna under rubriken "För samtal och eftertanke" på sidan 74.
 2. Ibland hävdas att våldet i Sverige är ett folkhälsoproblem. Det fridfulla Sverige uppvisar siffror då det gäller mord, som är fullt jämförbara med t ex USA. Vad tror du orsaken kan vara?
 3. Hur ställde sig personer som Mahatma Gandhi och Martin Luther King till begreppet våld? Kan man lära något av dem?
 4. Hur långt vill du gå när det gäller att använda tillåten aggressivitet i tävlingssammanhang, t ex tacklingar?
 5. Diskutera praktikfallen och föreslå lösningar.
 6. Hur upplever du Christina Bengtssons svar på frågan varför hon är tränare?

Studiebesök och intervjuer

- Kontakta kamrater som gjort lumpen och intervju dem om deras inställning till att använda våld och vapen. Vilka skäl låg bakom deras val? Vad tycker du?

Litteraturförslag för fördjupning

- Aleksander Perski, Ur balans, Bonnier fakta 2002
- Peter Englund, Brev från nollpunkten, Atlantis 1998
- Hanna Arendt, Den banala ondskan, Daiddalos 1996

Webbadresser

- CODEX-regler och riktlinjer kring forskningsetik: www.codex.uu.se
- Svenska kyrkan: www.svenskakyrkan.se
- Sveriges unga muslimer: www.smuf.se
- Vetenskapsrådet: www.vr.se



Sammankomst 5

Att korrigera och sätta gränser

Mål

- Att förstå hur regler och normer styr beteendet samt idrottens uppgift i detta sammanhang.

Nyckelord

- Norm
- Korrigera
- Gränssättning
- Samvete
- Etik
- Lyhörd
- Utslagning
- Specialisering
- Vara närvarande

Läs om...

Idrottens uppdrag

Idrotten ska förmedla förståelse av människan och hennes värld samt bidra till en demokratisk fostran.

Läs om idrottens uppdrag på sidan 77.

Etik – att våga prata om svåra saker

Bakom de val vi gör finns värderingar, som speglar hur vi ser på varandra som människor. Vilka värderingar, normer och karaktärsdrag är önskvärda och vem eller vilka ska avgöra detta?

Läs om etik – att våga prata om svåra saker på sidan 78.

Etik i vardagen

Utslagning, specialisering, behovet av motionsidrott – vilken är egentligen idrottens uppgift och vad kan idrotten bidra med i detta sammanhang?

Läs om etiken i vardagen på sidan 79.

Idrottens uppgift

En fråga som ständigt måste diskuteras: Vilket är viktigast, breddidrott eller elitsatsning?

Läs om idrottens uppgift och vad idrotten kan bidra med på sidan 83.

Den lyhörde tränaren

Ledarrollen är satt under förändring. Äldre ledarideal ifrågasätts allt mer i dag. Intresset för det man brukar kalla humanistiskt tränarskap är stort.

Läs om den lyhörde tränaren och framtidsvisionen på sidan 85.

Att arbeta med dig själv

Vad är eftersträvansvärt i din roll som tränare? Vilka tekniker och metoder vill du ta till dig och tillämpa för att utvecklas? Vilka är dina starka sidor?

Läs om att arbeta med dig själv på sidan 89.

Studiearbete

- Definiera nyckelorden och förklara dem med egna ord.
- Reflektera och diskutera:
 1. Finns det behov av att diskutera regler och anvisningar inom idrotten? Är man dum om man inte utnyttjar reglerna där man kan? Är det rätt att tänja på gränserna?
 2. Etiska frågeställningar griper in i många livsområden och kräver ständiga ställningstaganden. Ge några exempel!
 3. Vad lägger du in i begreppet "humanistiskt tränarskap"?
 4. Lös uppgifterna under rubriken "För samtal och eftertanke" på sidan 93.
 5. Diskutera praktikfallen och föreslå lösningar.
 6. Hur upplever du Peter Fröbergs svar på frågan varför han är tränare?

Studiebesök och intervjuer

- Intervjua domare från olika idrotter och diskutera regelefterlevnaden. Är den tillfredsställande eller behövs en förnyad debatt?
- Bjud in representanter för olika trosamfund. Diskutera hur man ser på regler och bestämmelser. Finns det värden, som man kan enas om?

Litteraturförslag för fördjupning

- Mikael Lindfelt, Idrott och moral, Nya Doxa 1999
- Gunder Andersson m fl, Är idrotten fri?, Norstedts 1995
- Bodil Jönsson, I tid och otid, Brombergs 2002
- Lars Ryberg, Etik och livsfrågor, Bonniers 2003

Webbadresser

- Brottsförebyggande rådet (BRÅ): www.bra.se
- Försvarsmakten: www.mil.se
- Artiklar om pacifism: www.evreka.com



Sammankomst 6

Livskvalitet

Mål

- Att kunna uppfatta och tolka existentiella frågor som aktualiseras i alla sammanhang, inte minst inom idrotten.

Nyckelord

- Att göra ingenting
- Eftersträvansvärt
- Livskvalitet
- Prioriteringar
- Livsmod
- Framtid

Läs om...

Att lyssna inåt

Ordet livskvalitet nämns allt oftare när människor diskuterar hur de vill leva, bo och arbeta. För många har stress och ensamhet blivit följden av vårt prestationsinriktade samhälle. Alla bär på en inre monolog, men vågar sällan sätta ord på den.

Läs om att lyssna inåt på sidan 95.

Avslutning

Som tränare står du hela tiden ute i en praktisk arbetsmiljö, där allt cirkulerar kring begrepp som öppenhet, kommunikation och jagstyrka och där framtidstron aldrig får glömmas bort.

Läs om avslutande tankegångar på sidan 99.

Studiearbete

- Definiera nyckelorden och förklara dem med egna ord.
- Reflektera och diskutera:
 1. Civilkurage innebär att våga ifrågasätta fördomar och felaktigheter. Beskriv hur du skulle vilja ändra på normer och rutiner, som du upplever som felaktiga och föråldrade inom idrotten.
 2. Lös uppgifterna under rubriken "För samtal och eftertanke" på sidan 103.
 3. Vilket är budskapet i det avslutande Bonhoeffers-citatet?
 4. Ställ dig samma fråga som Göteborgsbarnen: Vad är grunden/tryggheten i ditt liv?
 5. Läs några kapitel ur en Nalle Puh-bok och berätta innehållet. Vilket budskap handlar det om?
 6. Hur upplever du Mats Jingblads och Calle Hageskogs svar på frågan varför de är tränare?

Litteratur för fördjupning

- Owe Wikström, Långsamhetens lov, Natur och Kultur 2001
- Owe Wikström, Ikonen i fickan – Om yttre och inre resor, Natur och Kultur 2004
- Bodil Jönsson/Karin Rehman, Den obändiga söklusten, Brombergs 2000

Webbadresser

- Centrum för tillämpad etik: www.liu.se/cte
- Demokratiutredningen: www.demokratitorget.gov.se
- Stiftelsen statshälsan: www.statshalsan.se