



Stötta ditt barn till hållbar och framgångsrik idrott

LEARN TODAY
COACH TOMORROW



Massage, psykologi och kost — ingredienser i Spårvägens träning

inom pingisporten. Det plus uppdelningen, som borde vara A och O för alla idrottsmän som tränar regelbundet.

Förutom träningsvetenskapliga aspekter, som hur spelaren bör äta, "underlätta kroppens förtäring", har väldigt det är med sinnen och psykisk uppladdning med mera.

— Det är viktigt att det finns ett komplett program, framför allt för de yngre, menar både Ove och Maria.

— Den sociala delen är aldrig glömdas bort när det handlar om lekare och tränare. Många tror att det är skolan som är viktig, men det är klubben som är viktigast. Det är en annan och tydlig viktighet än en annan match.

— Jag hjälper till med massage för spelarna i samband med träning och matcher. Det är ett område där det har blivit väldigt

...helt klart bakom sonens idrottande.

— Cirka 20 mil i veckan blir det i skjutning från hemmet i Tyneby till träningsplatsen.

Maria Neiderth med flera uppskattar att träna såväl fysiskt som mentalt och boll och placeringarna i gruppen.

Trövägen serietas väl sedan av träningsprogram på en viss nivå på fysisk och psykisk uppladdning av barn, armar och ben.

— Det är viktigt med viktiga träningen, säger Maria. Många träningsprogram är ofta svåra.

Träningsplan. Skand utgör också en del av träningen. Det är viktigt att ha en tydlig plan för träningen och att den är tydlig och tydlig. Det är ett område där det har blivit väldigt

Maria Neiderth utdelar träningsråd till 11-åring Johan Fallby.





Beställ för **179,-**
+ porto 59 SEK

Ny, kraftigt omarbetad 2:a upplaga!

- ✓ Utökad del med tips och råd.
- ✓ Gör din egen profil som idrottsförälder.
- ✓ Bedöm ditt barns situation och idrottsmiljö.
- ✓ Fördjupad teori och uppdaterad litteraturlista.
- ✓ Övningar, extramaterial och uppdateringar på webben (QR-koder).

Köp på www.fallby.net/webshop
adlibris.se

Fler exemplar **0725-776050**



LEDARSKAPsutbildning

DITT UNIKA LEDARSKAP

25-26 SEPTEMBER 2021
QUALITY HOTEL FREDDY, SOLNA

Utvärdera din egen träningsplan. Utvärdera ditt barns situation och idrottsmiljö. Utvärdera ditt barns situation och idrottsmiljö.

För info

Ring: **0725-776050**
Email: johan@2motiv8.se

LEARN TODAY
COACH TOMORROW



Sista anmälan 31 aug

- Utbildning för dig oavsett nivå, ålder eller inriktning.
- Konkret redskap med utgångspunkt i dina idrottares behov.
- Utbildning byggd på idrottspsykologisk forskning, KBT och transformerande ledarskap.
- Gå igenom 1) Transformerande ledarskap, 2) Självbestämmande motivation, 3) Prestations- och resultatorientering, 4) Förväntningar, feedback och organisation, samt 5) Att utvecklas i din förening.
- Handledning av några av Skandinavien's främsta idrottspsykologiska rådgivare.
- Skriftlig feedback på dina idrottares upplevelse av ditt ledarskap genom det pedagogiska verktyget **Ditt unika ledarskap**.
- Erfarenhetsutbyte om ledarskapsbeteenden.
- Key-note presentation om praktiskt ledarskap med professor **Jean Côté**, Queens university, Kanada.
- Boken "Gör det bättre själv om du kan" (Fallby, 2020).
- Tillgång till den slutna facebookgruppen **2motiv8 utbildning**.

Sund idrottsmiljö

“Idrottsmiljön påverkas av dina värderingar, antaganden och beteenden, målet är att minska stress i miljön så mycket som möjligt”

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv



Figur 4:8 Växthuset som idrottsmiljö (Falby, 2004).

motiv



Att vara idrottsförälder

1 Ge barnet möjligheter till idrott i tidig ålder.	<ul style="list-style-type: none"> Se till att barnet tidigt kommer i kontakt med idrott utan tävlingsinslag. Lek och uppmuntra fysisk aktivitet. Ge villkorelös socialt stöd till barnet i idrotten.
2 Ha en tydlig roll som idrottsförälder.	<ul style="list-style-type: none"> Ta reda på vad det är att vara idrottsförälder, läs, utbild dig, prata med andra idrottsföräldrar. Prata med tränare och förening. Fråga ditt barn.
3 Var flexibel.	<ul style="list-style-type: none"> Anpassa ditt engagemang till barnets behov i olika åldrar. Förstå hur nästa steg i idrotten ser ut. Lyssna på barnets behov, anpassa stödet på både kort och lång sikt.
4 Upprätthåll sunda relationer.	<ul style="list-style-type: none"> Stöd tränarens auktoritet. Upprätthåll sunda relationer med idrottsföräldrar och deras barn. Visa alltid respekt för alla oavsett situation.
5 Stöd ditt barns självbestämmande.	<ul style="list-style-type: none"> Ge ditt barn ansvar anpassat till mognad. Låt barnet fatta beslut inom ansvarsområdet. Se till att värdeordshavare agerar gemensamt.
6 Ge emotionellt stöd till ditt barn.	<ul style="list-style-type: none"> Förstå ditt barns emotioner i idrotten. Beröm och uppmuntra, framförallt insats, eget ansvar och prestation. Ge anpassat stöd oavsett glädje, ilska, besvikelse eller frustration.
7 Förstå organisationen och kulturen i idrotten.	<ul style="list-style-type: none"> Förstå hur föreningen och idrotten fungerar. Planera din praktiska roll i idrotten i familjen. Var delaktig i en sund kultur i idrotten.
8 Hantera dina emotioner i idrotten.	<ul style="list-style-type: none"> Förstå dina emotioner i olika situationer. Låt inte emotionerna styra ditt beteende. Kontrollera ditt kroppsspråk så det stämmer överens med vad du säger.

Tabell t1 Utgångspunkter i att vara idrottsförälder.

motiv



Skriv ner för dig själv...

1. Vilka värden är viktigast för dig i ett barns idrottsmiljö?

2. Vilken roll har du i att stödja/skapa de värdena?

- i föreningen
- i träningsgruppen/laget
- hos ditt barn

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

Långsiktiga relationer

”Triaden är kärnan i svensk idrott”

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv



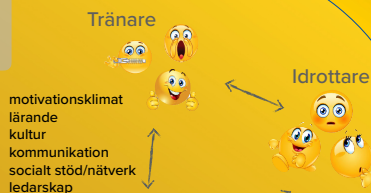
	Samarbete	Fokus tränare – idrottare	Professionell
Syn på expertis	Tränare är erkänd expert. Föräldrars expertis erkänd och välkommen av tränare.	Tränare är expert. Föräldern är i bakgrunden och observerar.	Tränare är expert och levererar en service. Förälder har hyrt in tränare.
Kommunikation	Tät och personlig. Tvåvägskommunikation. Berör idrotten och logistik.	Minimal information endast vid behov. Tränaren föredrar att kommunicera genom idrottare. Förälder behöver ta initiativ för kommunikation.	Initierad av tränare. Mäter behovet hos klienten. Service till kund.
Förtroende	Personligt förtroende för människan. Förtroende för kompetens i idrotten.	Stort idrottsligt förtroende. Det ömsesidiga förtroendet varierar.	Professionellt förhållande. Idrottsligt förtroende. Förtroende för att tjänsten levereras.

Figur 8:17 Typer av triader (fritt översatt efter Wall, 2019).

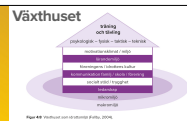
motiv

Idrottsmiljön

Föreningen/idrotten
– policy
– ledarfilosofi
– evidens



Mål
– Autonomi
– Långsiktigt idrottande
– Utmaning och utveckling



LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv



Skriv ner för dig själv...

3. Hur ser en hållbar relation med tränare ut?

4. Vilken roll har du i att stödja/skapa de värdena?

- mellan dig och tränaren
- mellan tränaren och ditt barn

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv

Rollen som idrottsförälder

1.

”Idrottsföräldrar som utövar sin roll balanserat kan sägas vara en talangfaktor”

”BÅDE för de som vill fortsätta länge med sitt motionsbeteende OCH för de som vill försöka bli elitidrottare”

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv



	A lågt engagerad	B högt engagerad	C stödjande
1 avvikande beteende	F	F	E
2 tillhandahåller idrottsmiljön	E	D	B
3 översätter idrottsmiljön	E	D	B
4 rollmodell i idrottsmiljön	finns ej	C	A

Tabell 1.2 Föräldraroller och avvikande beteenden. (A = ofta funktionell roll, F = ofta dysfunktionell roll.)

motiv



Skriv ner för dig själv...

	A lågt engagerad	B högt engagerad	C stödjande
1 avvikande beteende	F	F	E
2 tillhandahåller idrottsmiljön	E	D	B
3 översätter idrottsmiljön	E	D	B
4 rollmodell i idrottsmiljön	finns ej	C	A

Tabell 1.2 Föräldraroller och avvikande beteenden. (A = ofta funktionell roll, F = ofta dysfunktionell roll.)

5. Var känner du igen dig mest? Motivera varför du känner så?

6. Var skulle du vilja vara mest?

- Vilka beteenden visar att du är där?

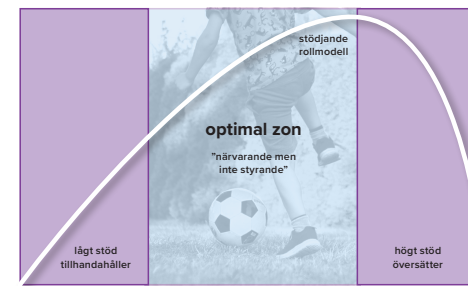
7. Hur ser det ut i ditt barns idrottsmiljö?

- Vilka beteenden vill du se mer av?

- Vilka beteenden vill du se mindre av?

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv



Figur 1.3 Föräldraroller och vägar (fritt bearbetad efter Brackenridge, 2006; Wall, 2019).

motiv



Skriv ner för dig själv...

8. Vilken "väg" är du på? Vilka för- och nackdelar ser du i det?

9. Vilka "vägar" är vanliga i ditt barns idrottsgrupp?
Hur påverkar det dig, gruppen och ditt barn?

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv



Hemuppgift

10. Fyll i frågeformuläret som mailas ut.

11. Ge formuläret till en vän och låt denne också fylla i.
Diskutera era resultat med varandra. Ge feedback på
hur ni uppfattar varandra i föräldrarollen.

12. Ta några frågor (eller alla!) och diskutera med ditt
barn. Hur tänker de om ditt beteende? Vad överaskas
du av? Lyssna mer än du pratar. Anpassa samtalet till
barnets ålder.

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

motiv