

# Ledarskap inom idrotten

*IK Oden*

Västerås 2024-04-15

# Innehåll

- ▶ Vad är föreningsidrott?
- ▶ En bra ledare
- ▶ Att strukturera träning
- ▶ Syfte och mål
- ▶ Praktiska pedagogiska tips
- ▶ NPF inom idrotten
- ▶ Tidig specialisering
- ▶ Metoder för lärande

# Presentation

Vem är jag?

Jag



**LINNEA HENRIKSEN**

# Presentation - Vem är du?

- ▶ Vad heter du? Vilket lag tränar du (roll)?

# Vad är föreningsidrott?

Hur ser det ut i Sverige?

# Vad är föreningsidrott

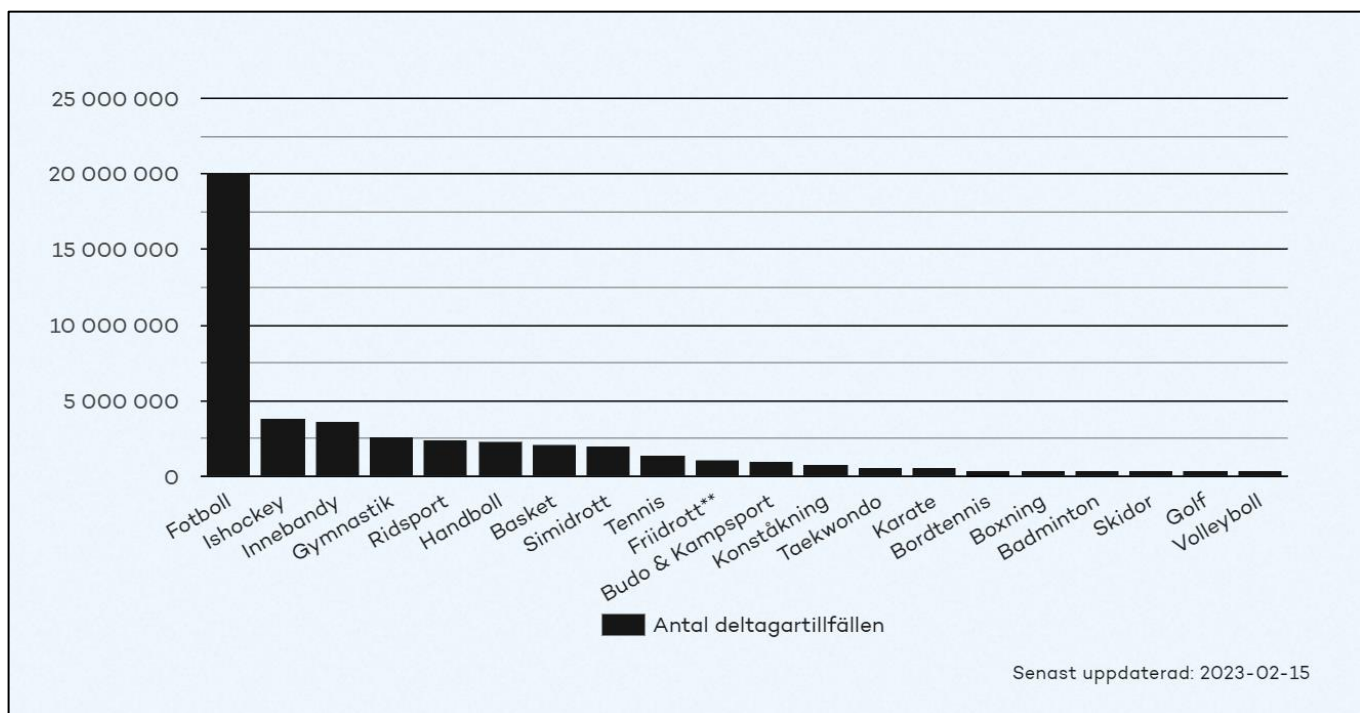
- ▶ *”Föreningsidrott är organiserad idrottsverksamhet som bedrivs inom ramen för idrottsföreningar eller klubbar. Dessa föreningar är vanligtvis ideella organisationer som är öppna för medlemmar och drivs av frivilliga eller anställda ledare och tränare. Föreningsidrott erbjuder vanligtvis en rad olika idrotter och träningsmöjligheter för människor i olika åldrar och färdighetsnivåer. Syftet med föreningsidrott är ofta att främja hälsa, gemenskap, och personlig utveckling genom idrottsliga aktiviteter.”*

Chatgpt

# Föreningsidrott i Sverige

- ▶ Över 3 miljoner utövare - mestadels barn och ungdomar.

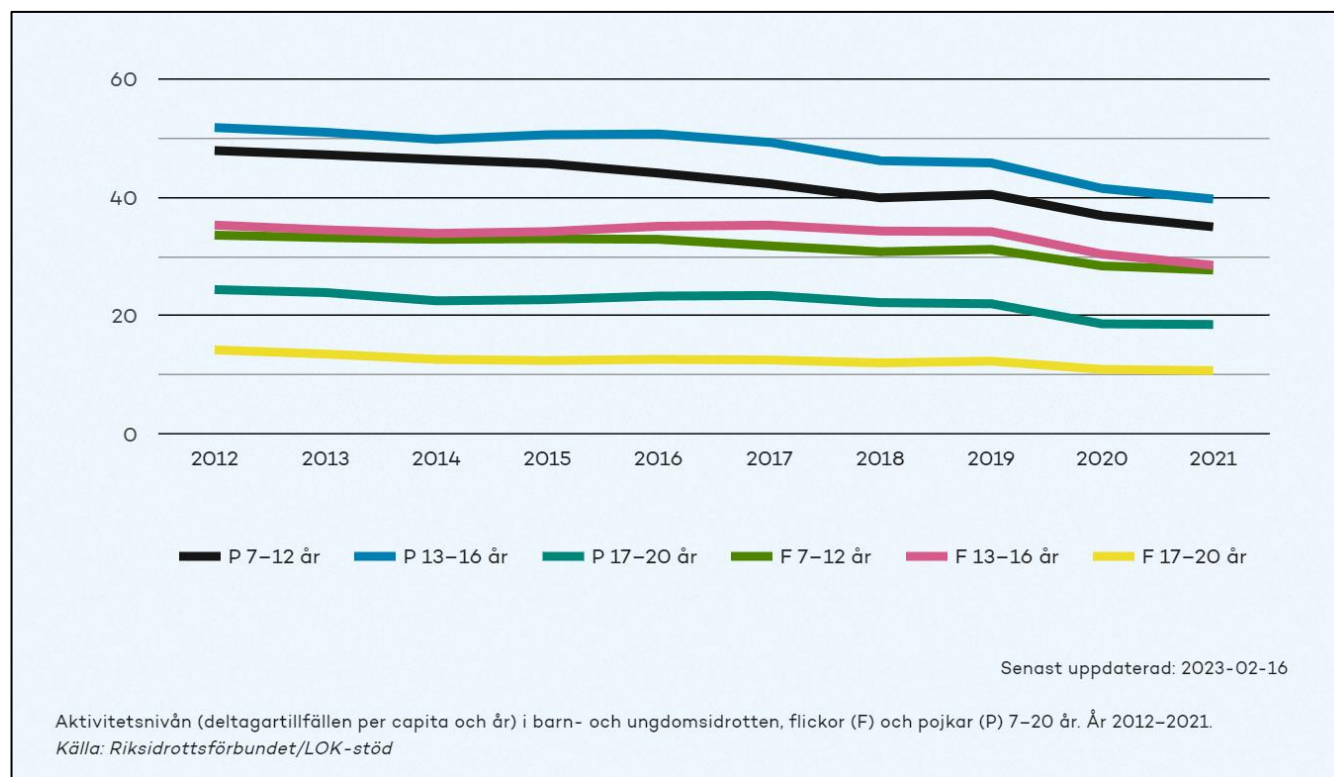
*Flest utövare: Svenska Fotbollsförbundet*





# Föreningsidrott i Sverige

## ► Ungdomar idrottar allt mindre

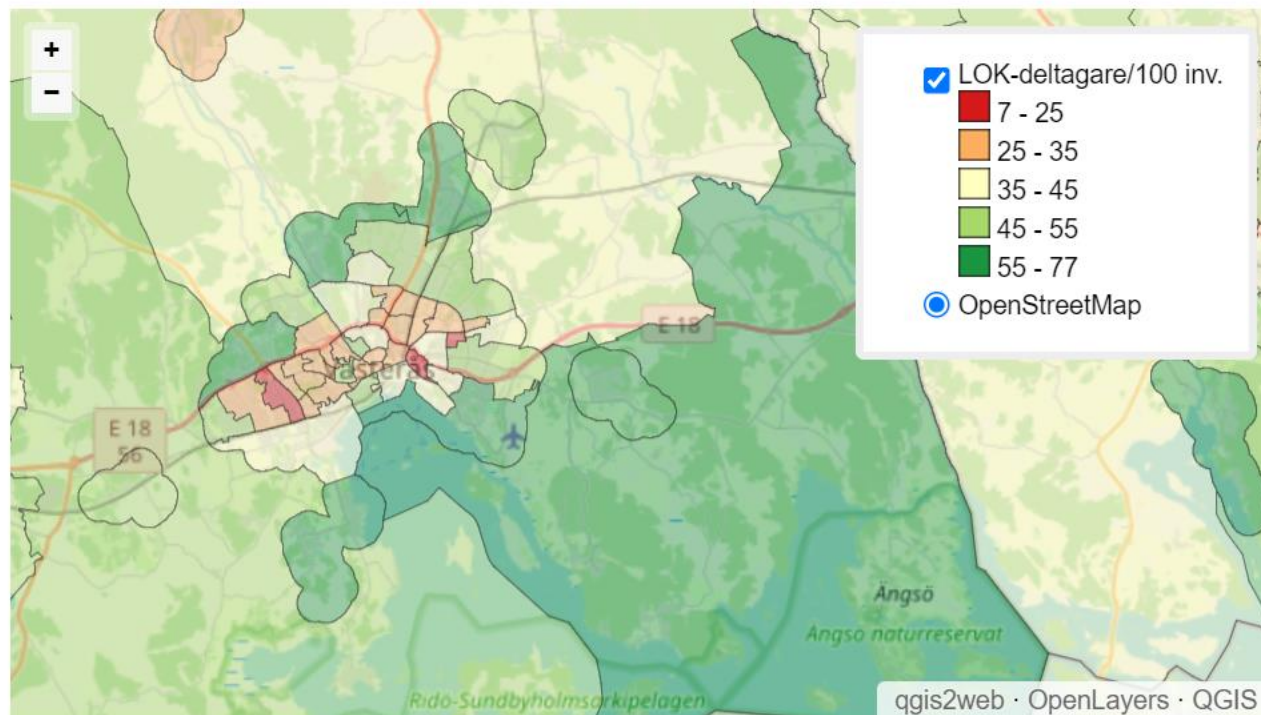


# Föreningsidrott i Sverige

- ▶ Ungdomar idrottar allt mindre. Varför?
  - Hälsa vs tävling
  - Krav - skola/sport
  - Individualism
  - Demografi
  - Ekonomi
- ▶ Utövandet av individuella idrotter ökar mest
- ▶ Mest aktiva i socioekonomiskt starka kommuner

# Föreningsidrott i Västerås

Antal LOK-deltagare per 100 invånare (7–25 år) per RegSO-område, år 2022



[Öppna karta i större format](#)

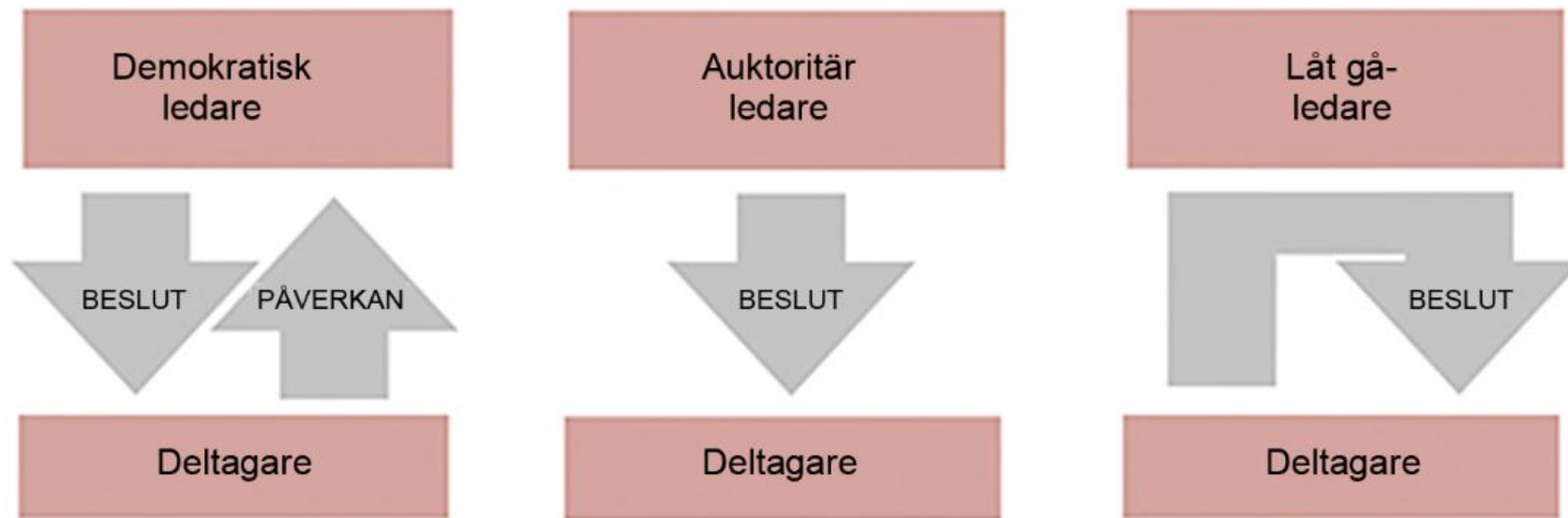
Källa: Centrum för idrottsforskning

# Vad innebär det att vara en bra ledare?

Finns några gyllene regler?

# Olika ledartyper

## Ledarskapsmodellen



# Ledaregenskaper

- ▶ Finns de genetiskt eller kan de förvärfvas?
  - Arv och miljö
  - Tvillingstudier
- ▶ Dåliga ledaregenskaper
- ▶ Bra ledaregenskaper

# Ledaregenskaper

En bra ledare är:

- ▶ Trygg
- ▶ Tydlig
- ▶ Uppmuntrande
- ▶ Coachande - ger feedback
- ▶ Välligg
- ▶ Ansvarstagande
- ▶ Analyserande
- ▶ Handlingskraftig
- ▶ Förutsägbar



# Ledare förr och nu

## Förr:

- ▶ Auktoritär (vuxna vs. barn)
- ▶ Självklar inom flera områden: arbete, skola
- ▶ Ingen konkurrens

## Nu:

- ▶ Förtjäna sin position
- ▶ Konkurrera med digital media
- ▶ Medbestämmande - familj, skola, (förskola)
- ▶ Relationskapital



# Att strukturera träning

Planera för att lyckas

# Struktur - planering och utförande

► En grundidé kring fotboll är basen för hela årsplaneringen för laget.

- Vilken plats befinner sig laget på?
- Vart vill vi? Vilken fotboll vill vi spela?

*Målet: i år, om tre år?*

► Säsongstart

- En ledares säsong är alltid mycket längre än barnens

*Förarbete - försäsong - huvudsäsong - efterarbete/utvärdering*

*Starta inte innan ledarna är redo!*

# Lagboken

- ▶ RF - Riksidrottsförbundet
- ▶ SvFF - Svenska fotbollförbundet
- ▶ Västmanlands fotbollförbund
- ▶ Klubben - IK Oden
  
- ▶ Laget



**Riksidrottsförbundet**



# Lagboken

- ▶ Ledarna måste diskutera och formulera en egen plan ”för vems skull?”
- ▶ Ryggraden i verksamheten
- ▶ Tydliggör uppgifter och ansvarsområden
- ▶ Underlag för föräldramöte och liknande
- ▶ Hjälper till att rekrytera fler ledare

# Lagboken

## IK Oden P-13

Säsongen 2024



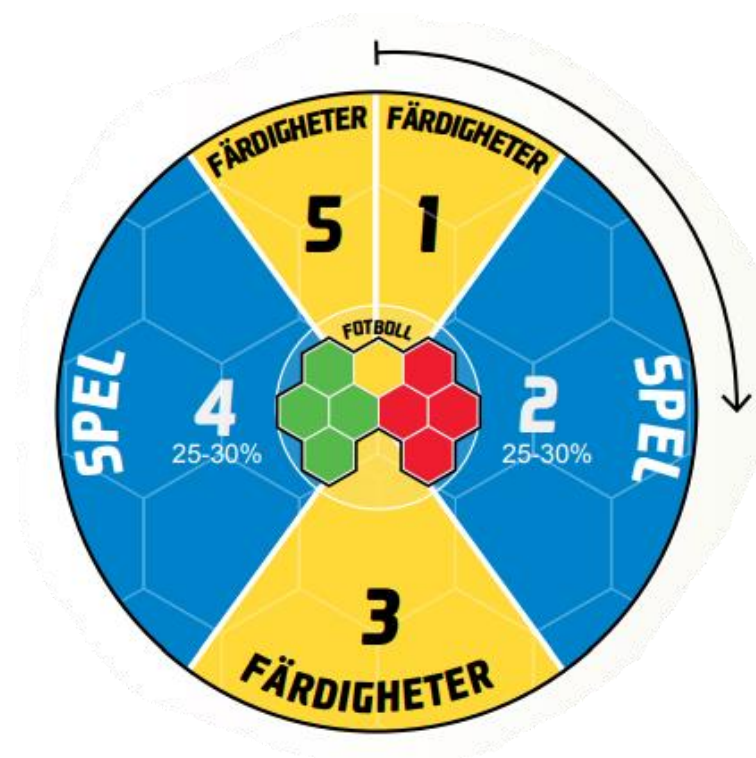
# Övergripande träningsplanering

- ▶ Skriv upp alla träningstillfällen för att få en översikt över säsongen
  - Seriespel
  - Cuper
  - Planera uppehåll - kvalitet och/eller kvantitet?!
- ▶ Periodisera! Exempelvis i treveckors-perioder:
  - Passning-mottagning
  - Dribbling
  - Skott
  - Försvara
  - Positioner
  - Bredda spel etc.



# Övergripande träningsplanering

- ▶ Samma upplägg varje träning!
  - Samling: Var? Hur? (Vem?)
  - Uppvärmning
  - Huvudövningar
  - Nedvarvning
  - Avslutning
- ▶ Upprepning ger färdighet!
  - Samma upplägg - olika övningar för variation
  - Lägg till, dra ifrån, byt ut



# Planera enskilt träningstillfälle

- ▶ Syfte och mål
  - Syfte: Förbättra positionering i försvarsspelet
  - Mål: Alla ska förstå vilken sida om anfallaren man ska vara.
- ▶ Innehåll
- ▶ Pauser
- ▶ Ansvar - vem gör vad?
- ▶ Gruppindelning?
- ▶ Särskilda behov?



# Att träna barn med svårigheter

En stor uppgift

# Diagnoser

Vad är det?



# Olika diagnoser och svårigheter

- ▶ Idrotten ska vara inkluderande.
  - Exkludering är lika farligt som alkohol eller övervikt
  - Nästan  $\frac{1}{4}$  av befolkningen från 16 år och uppåt besväras av ensamhet
  - Fysiskt och psykiskt viktigt med sammanhang
- ▶ Vem har en diagnos och varför?
  - Stora och varaktiga svårigheter
  - Förståelse för sig själv
  - Bättre bemötande
  - Behandling och stöd

# Olika diagnoser och svårigheter

## **NPF - Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar:**

- ▶ ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)
- ▶ Autismspektrumtillstånd (AST)
- ▶ Tourettes
- ▶ Språkstörning (DLD - Developmental Language Disorder)
- ▶ Dyslexi och dyskalkyli

## **Övriga relativt vanligt förekommande diagnoser:**

- ▶ Rörelsehinder
- ▶ Intellectuell funktionsnedsättning
- ▶ Downs syndrom
- ▶ Psykiatriska tillstånd såsom depression, bipolaritet
- ▶ Ätstörning



# ADHD

- ▶ Finns hos 5-7% av barn och 2-5% av vuxna. Globala skillnader i förekomst.
- ▶ Symptombeskrivande diagnos
- ▶ Problem med uppmärksamhet, impulsivitet och hyperaktivitet.
- ▶ En av våra mest beforskade psykiatriska diagnoser.
- ▶ Vanligt förekommande inom idrottsvärlden:
  - Viss forskning säger 7-8% baserat på antal som medicinerar (2019). *Fler ändå?*
  - Michael Phelps
  - Simone Biles
  - Frank Andersson, Pelle Fosshaug
  - *Zlatan?*
  - *Haaland?*



# ADHD

- ▶ Svårt att reglera energinivåer - extra pigg/extra trött
- ▶ Svårt med exekutiva funktioner och arbetsminne
- ▶ Svårt med att vinna/förlora
- ▶ Kan vara regelstyrd (även svårt att hålla regler)
- ▶ Har lika stora och starka känslor som alla andra - men är utan filter
- ▶ Åldersadekvat?
- ▶ Slutar med idrott tidigare än andra
- ▶ Fungerar ofta bättre inom elitverksamhet än inom bredd

# Autism

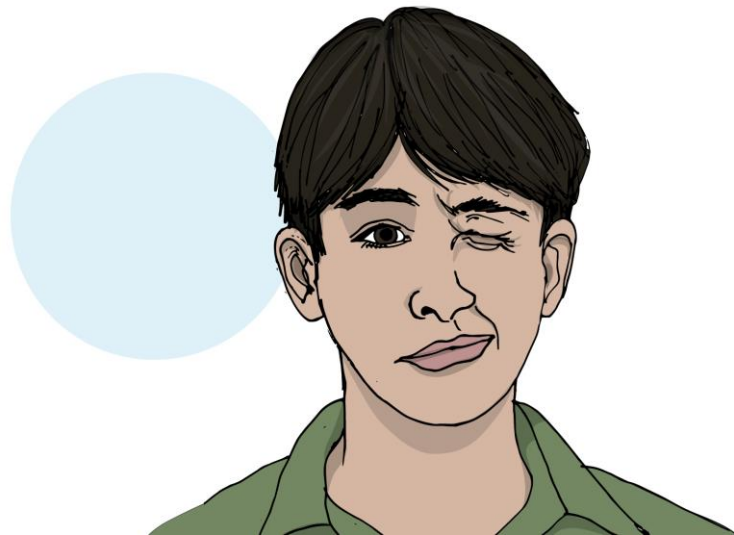
- ▶ Heter nu Autismspektrumtillstånd (AST)
- ▶ Delas in i tre nivåer, Aspbergers syndrom ingår i nivå 1.
- ▶ Svårt med sociala instinkter och interaktion, kommunikation, föreställningsförmåga och beteende.
- ▶ Tal- och språksvårigheter
- ▶ Motoriska svårigheter
- ▶ Specialintressen
- ▶ Rutinstyrd
- ▶ Svårt med lagsporter, väljer ofta individuella idrotter.





# Tourettes

- ▶ Serier av tics under lång tid
- ▶ Uppkomst före 18 års ålder
- ▶ Kan vara både motoriska och verbala
- ▶ Uppprepning
- ▶ Över 50% har tilläggsdiagnos, ofta ADHD.
- ▶ Ovanligt med svordomar och könsord
- ▶ Stigmatisering



# Språkstörning

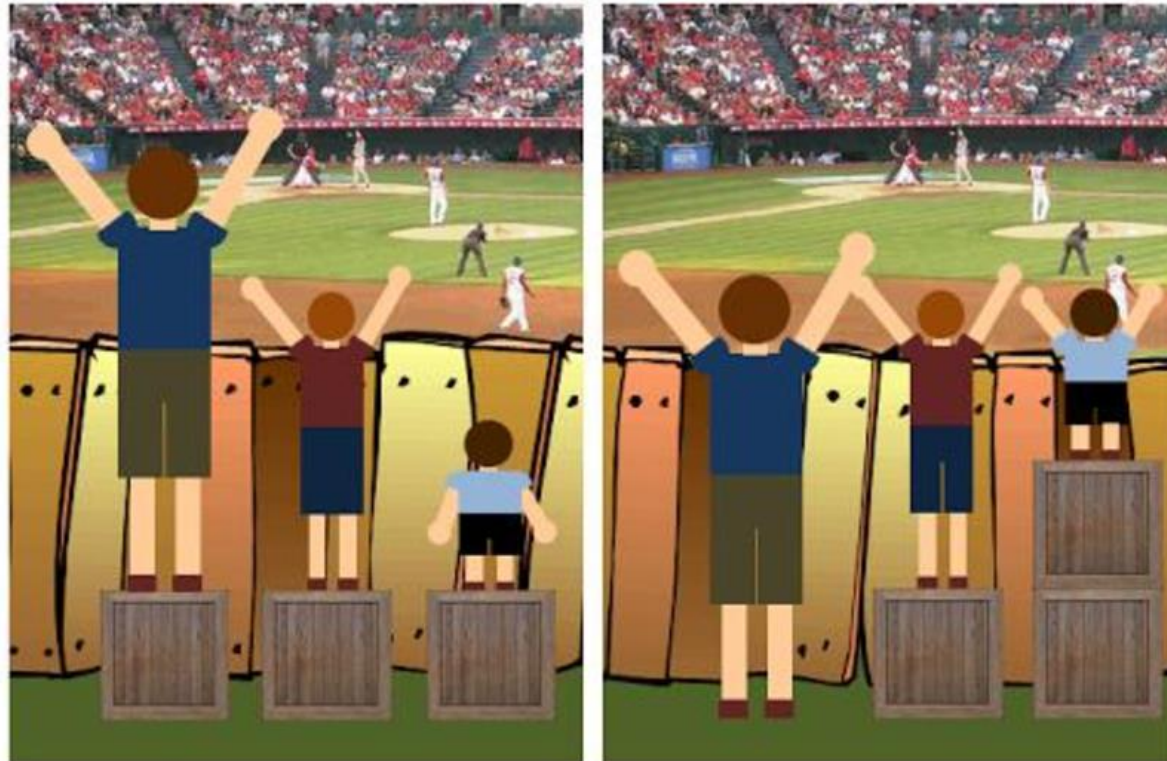
- ▶ Kallas även DLD
- ▶ Förskoleålder: Svårt med språkets form
  - Uttal
  - Meningsbyggnad
  
- ▶ Skolåldern/äldre barn: Svårt med språkets innehåll
  - Ordförråd
  - Minne
  - Kategorisering
  - Instruktioner



# Vad innebär detta för tränaren?

Vilka verktyg kan man ta till på fotbollsplanen?

# Ditt kompensatoriska uppdrag



# Struktur och tydlighet är din bibel

- ▶ Om ledarna själva inte vet - hur ska barnen göra det?
- ▶ Det som är bra för barn med svårigheter är bra för alla!
- ▶ Har du ingen plan kan du inget utvärdera
- ▶ Planera för laget - planera för de enskilda barnen
- ▶ Föräldrarna som resurs
- ▶ Leda genom exempel

# Förhållningsätt

- ▶ Korta och tydliga instruktioner
  - Muntlig instruktion
  - Fysisk instruktion
  - Bildstöd
- ▶ Förutsägbarhet är A och O
  - Träningens upplägg och innehåll
  - Tränarnas beteende och reaktioner
- ▶ Hårda ramar - mjuka tillsägelser
  - Utgå från att barnet glömt eller råkat



# Planering

- ▶ Bryt upp träningen i olika delar
  - Vilken information behöver du ge när?
  - Vem behöver ha information/stöd? Individanpassa!
- ▶ Korta samlingar med tydligt innehåll
  - Effektivisera moment såsom lagindelning
  - Dela upp laget och ge instruktion vid varje station/ny övning
- ▶ Utvärdera
  - Med och utan barn

# Problemskapande beteenden

Hur yttrar de sig och vad kan vi göra?



# Problemskapande beteenden

- Problemskapande beteenden, beteendeproblem, ”problembarn”?

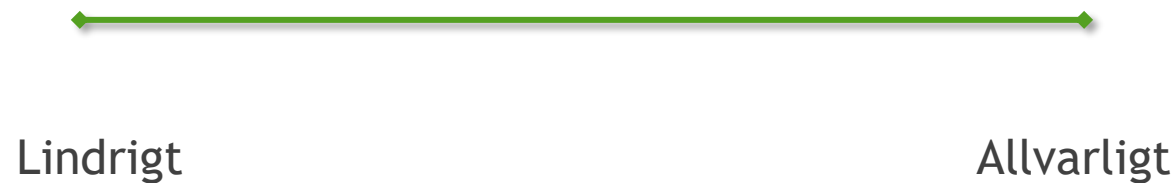


# Problemskapande beteenden

- ▶ Vilka beteenden är problemskapande för dig?

Skrik, slag, upprepade fraser, kasta saker, tystnad, kroppsvätskor, glåpord, likgiltighet, vägran...

- ▶ Vilken grad av problemskapande beteende?



# Hur ser vi på beteendet?

Hon gör inte som vi säger!  
Hon skriker hela tiden!  
Hon förstör för andra!  
Hon lyssnar inte!

!

Hon kan om hon vill!  
Hon testar gränser bara.  
Hon vill bara ha  
uppmärksamhet...

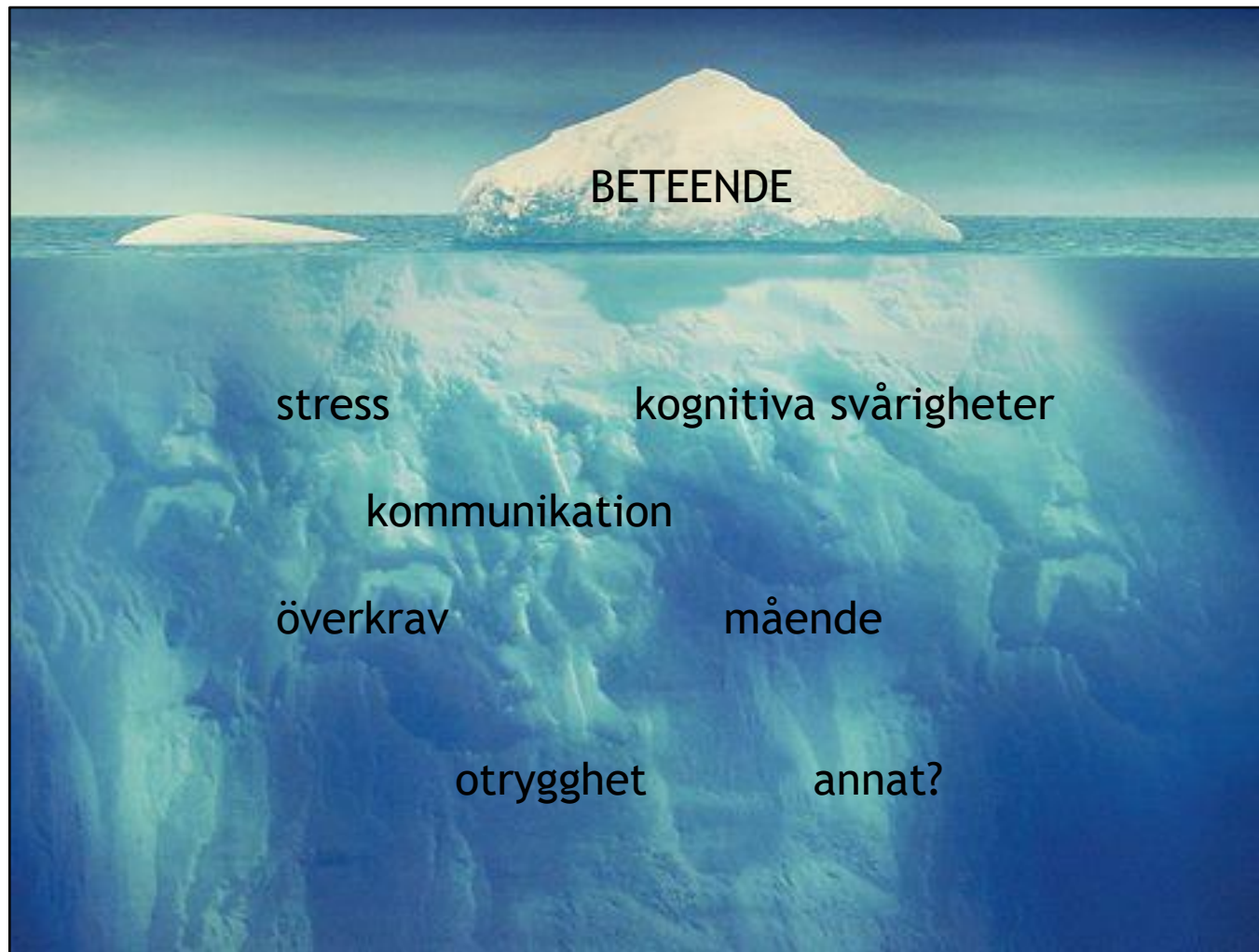
Hon kanske inte kan.  
Hon kanske inte förstår.  
Hon kanske inte har förmågan.

# Efter bästa förmåga

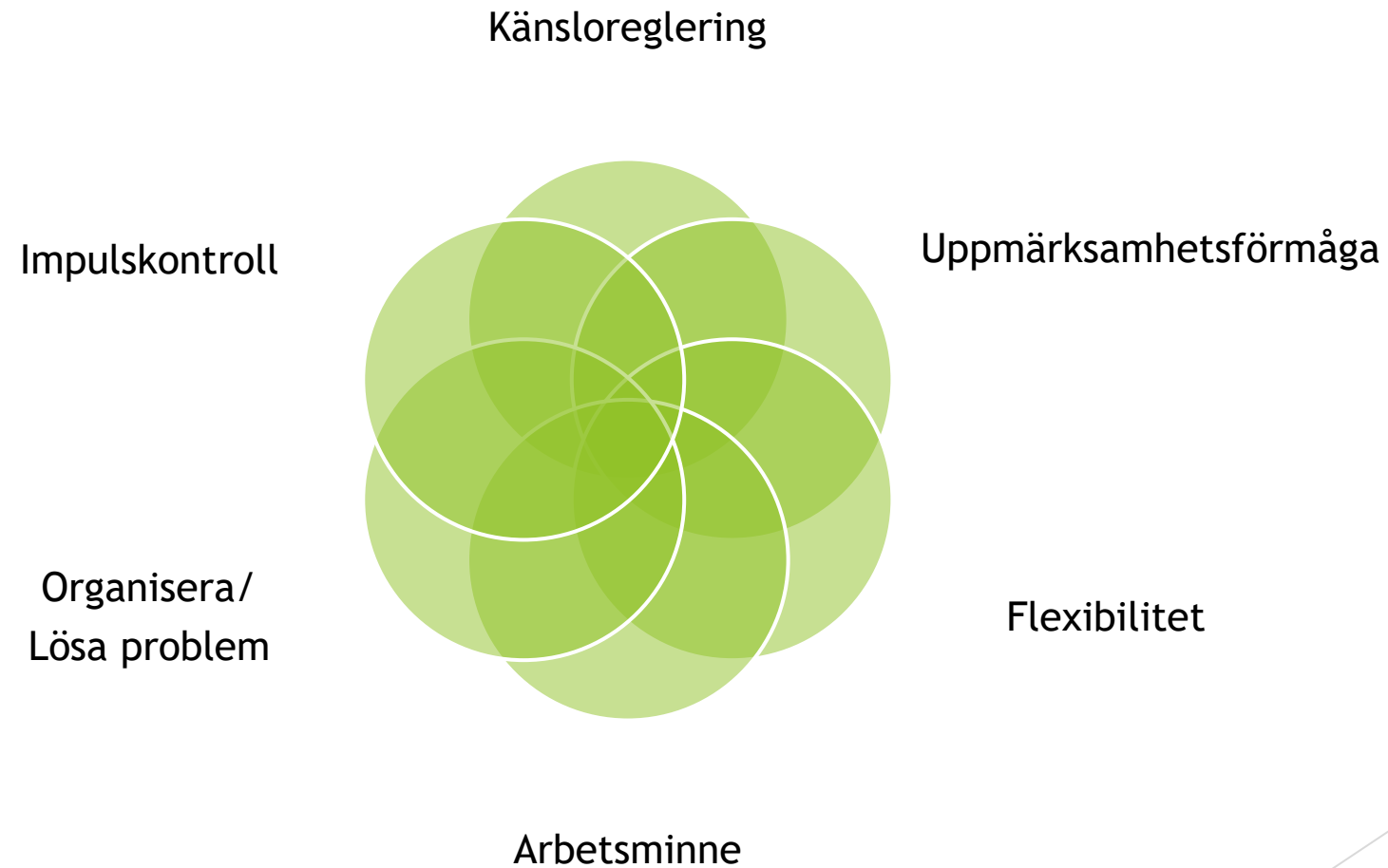
- ▶ Alla vill göra bra ifrån sig  
*"Kids do well if they can"* Ross W Greene
- ▶ Om förmågan att göra rätt inte finns:
  - Hur kan vi hjälpa till?



# Under ytan...



# Kognitiva svårigheter



# Faktorer

## Inre faktorer

- ▶ Ålder
- ▶ Personlighet
- ▶ Förmågor/Funktionsnedsättningar
- ▶ Kunskaper
- ▶ Erfarenheter
- ▶ Allmäntillstånd

## Yttre faktorer

- ▶ Omgivningens krav





# Stress och stressorer

- ▶ Vad händer i kroppen?
  - Kortsiktigt
  - Långsiktigt
- ▶ Vad stressar dig?
- ▶ Vad stressar personen du tränar?





# Stress och stressorer

Nytt

Oförutsägbart

Ej påverkbart

# Kontroll, coping och stöd

- ▶ Är träningen/aktiviteten och dess innehåll begripligt?
- ▶ Har barnet inflytande och kan hantera situationerna som förväntas uppstå?
- ▶ Hur ser copingstrategierna ut?
- ▶ Stöd  
intresse, medkänsla, bekräftelse, hjälp

# Kontroll, coping och stöd

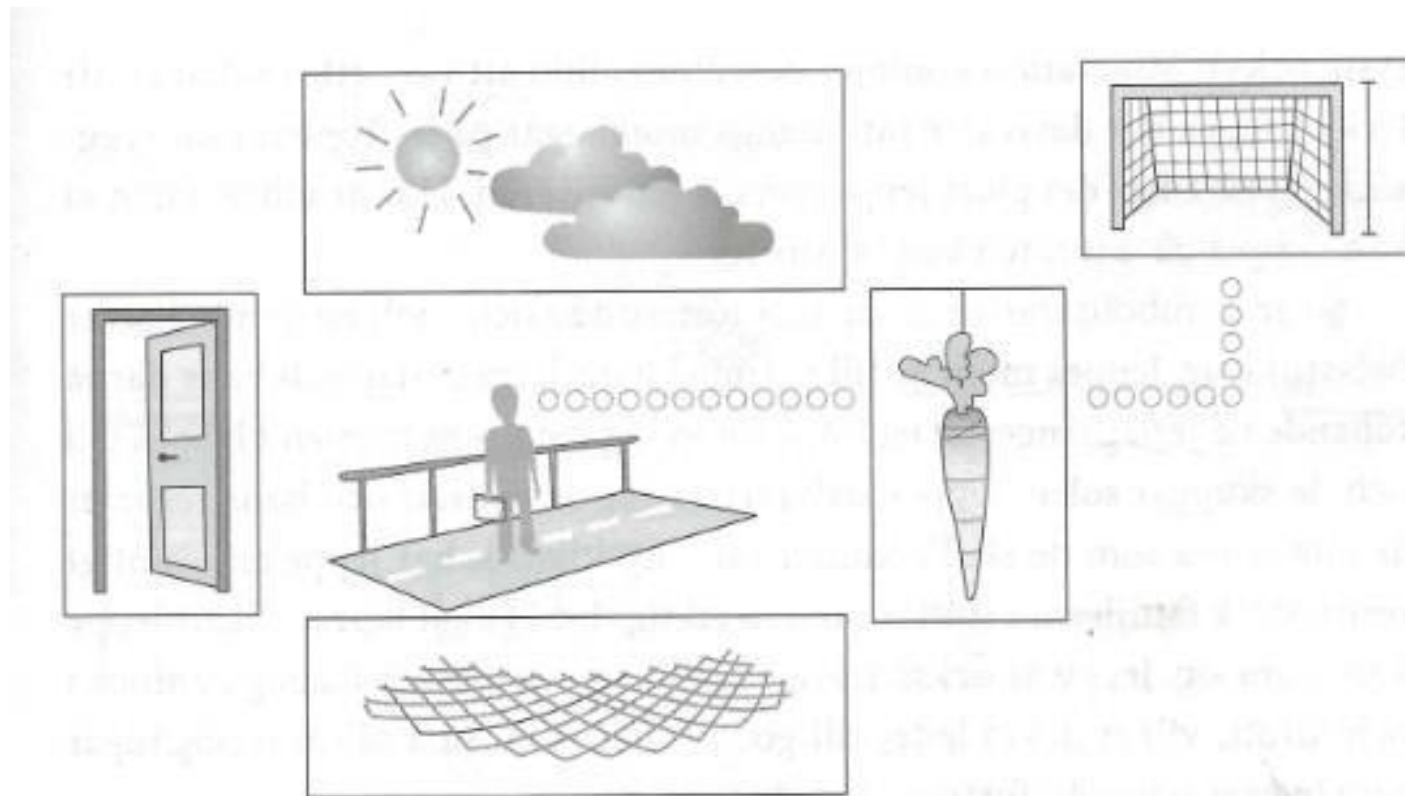
*Åtgärdar vi situationen eller personen som är försatt i en situation den inte reder?*

Petra Björne

# Kontroll, coping och stöd

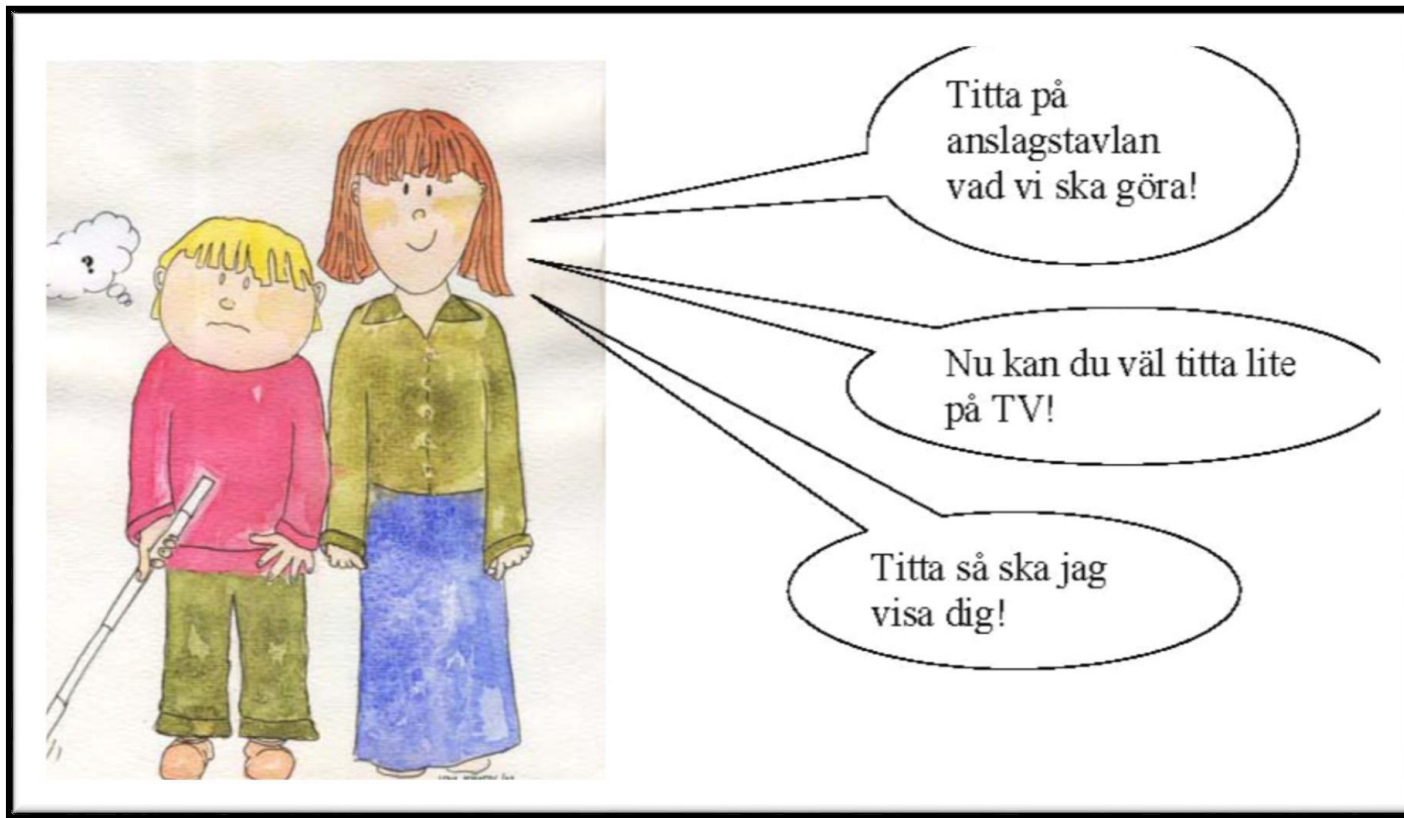
- ▶ **1. Skaffa kunskap om beteendet**
  - Vad är beteendet?
  - I vilka situationer sker det? (När, var, vad, med vem, annat?)
- ▶ **2. Varför? (se under ytan)**
  - Vilka krav ställs?
  - Vad är hens svårigheter/funktionsnedsättningar?
  - Vad säger hen med sitt beteende?
  - Fungerar det som kontroll, strategi, mening, hantera frustration?
- ▶ **3. Kan vi motivera med mål och syfte?**
  - Är våra förväntningar realistiska?
  - Anpassningar, hjälpmedel och rutiner
  - Mening, vila hjärnan och energibalans och förebyggande stöd

# Kontroll, coping och stöd



Hejlskov, Veje och Beier

# Förväntningar vs. Förmåga



# Arbetsmodell

Kunskap och förståelse för  
funktionsnedsättningen

Kunskap och förståelse för  
just denna individ

Lärande, mål,  
individualiseringmanualer,  
samarbete, IUP,  
genomförande-planer,  
hjälpmedel, anpassningar

# Arbetsmodell





# Lågaffektivt bemötande

- ▶ Syfte?
- ▶ Resultat?
- ▶ Hur?
  - Smitta med ditt lugn
  - Använd få eller inga ord
  - Inga frågor, val eller diskussioner
  - Undvik ögonkontakt
  - Backa och ge utrymme
  - Sätt dig, huka
  - Undvik att markera dig fysiskt
  - Utvärdera efteråt och gör upp en plan!



# Utvärdering

- ▶ Varför det är viktigt med kontinuerlig utvärdering?
  - Få ett gemensamt förhållningssätt
  - Diskutera svårigheter och säkerställa för vems skull vi gör det vi gör
  - Bli tryggare och stärkt i sin professionella ledarroll
  - Hålla "Lagboken" som ett levande dokument
  - Utveckla metoder framöver

# Vet personen...



- ▶ Vad ska jag göra?
- ▶ Var ska jag vara?
- ▶ Med vem ska jag vara?
- ▶ Hur ska jag göra?
- ▶ Hur länge ska det hålla på?
- ▶ Vad ska hända sen?

# Case

Hur skulle du göra?

# Förloraren

- ▶ Arvid, 10 år, klarar inte av att förlora. När laget leder är han peppig mot lagkompisarna och ger allt han har. Värre är det när laget ligger under. Även om matchen i stort har gått bra är det motigt om resultatet lutar mot förlust. Ibland klarar han inte ens av att vara kvar på planen utan kliver av och surar en bit bort från avbytarbänken.
- ▶ *Vad gör du?*

# Förloraren

## ► Bristande färdigheter gällande:

- Kognitiva förmågor
- Hantera sinnesintryck
- Hantera förändringar
- Förstå konsekvenser av eget och andras handlande
- Impulskontroll

## ► Krav i situationen:

- Klara av många olika intryck
- Handla efter sociala oskrivna regler
- Exekutiva förmågor
- Flexibilitet vid förändringar

# Tidig specialisering

Stjälper mer än hjälper

# Tidig specialisering

- ▶ ”Intensiv och riktad träning inom en idrott”
  - Tränar samma sport mer än 8 mån per år
  - Väljer bort andra aktiviteter
- ▶ Finns inte belägg för att tidigt urval ger bättre idrottsresultat
  - Tidig selektering ger sämre utfall
- ▶ Barn blir bättre även utan träning.
- ▶ Barn: Aerob träning framför anaerob
- ▶ Framgångsfaktorer 70% arv 30% miljö
  
- ▶ Fler barn födda tidigt på året tävlar, resultatet ca detsamma.
- ▶ Färre än 0,5% blir elitidrottare. 100% lär för livet.



# Länkar och tips

- ▶ IK Odens ledarsidor - material
- ▶ Fogis - banken för fotbollsövningar och utveckling
- ▶ [https://fogis.se/imagevault/images/id\\_93383/scope\\_0/imagevaulthandler.aspx](https://fogis.se/imagevault/images/id_93383/scope_0/imagevaulthandler.aspx) - Fotbollsförbundets spelarutvecklingsplan
- ▶ <https://attention.se/wp-content/uploads/2016/03/idrottsskrift-slutversion.pdf> En fungerande idrott för alla - Attention Riks
- ▶ <https://aktiva.svenskfotboll.se/nyheter/2022/04/sa-tranar-du-barn-med-npf-diagnoser/>
- ▶ <https://open.spotify.com/episode/7AUMnvGDjWHEXslcudB2em?si=ARP982mHTuq4-u3WHM4tRw&nd=1&dlsi=2262704b94664a53>
- ▶ <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/vardegrund/tryggfotboll/>

Trygg fotboll, SvFF.

# Utvärdering

Tack för idag!

# Utvärdering

Tack för idag!



# Källor

## Innehåll

- ▶ Socialstyrelsen
- ▶ Ross W Greene ”Explosiva barn”
- ▶ Bo Hejlskov Elvén ”Problemskapande beteenden”
- ▶ Skolkompassen
- ▶ Träna barn med npf - sisu
- ▶ Akademi Magelungen
- ▶ ”Jag är med!”
- ▶ Tidig specialisering - SISU
- ▶ Aktiva.svenskfotboll.se

## Bilder

- ▶ Aftonbladet.se
- ▶ Wordpress.com
- ▶ Dorro.se
- ▶ Pushnationfest.org
- ▶ Fieldnotes.com
- ▶ Hecticparents.org
- ▶ Worldartsme.com
- ▶ Portlandtribune.com