



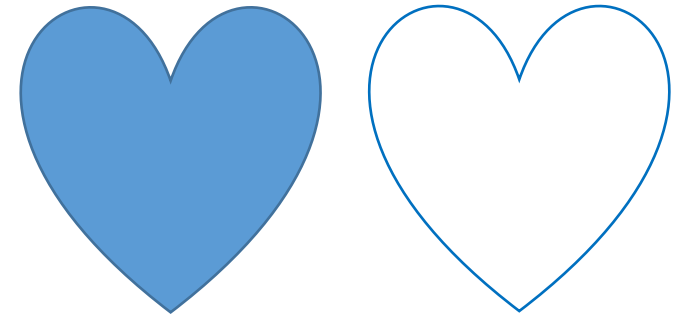
Västerhaninge IF,
föreningen där alla vill
vara medlemmar.

Hej!

Västerhaninge IF
Introduktion
Ledare



Hej!



Vivi Darla

**Värdegrundsansvarig Västerhaninge IF
Föräldra- och Familjecoach
Föreläsare RF-SISU Stockholm
Varumärkeskonsult**





Maché bécif

Dub Inc









FORZA
SPORTS

FORZA
SPORTS

Vad tänkte du på när du såg filmen?





Ledarskapandet

Vad formar mitt ledarskap?



Jaget

Förebilder

Tidigare erfarenheter

Mina värderingar, förmågor och egenskaper

Min reflekterande förmåga

Mental hälsa

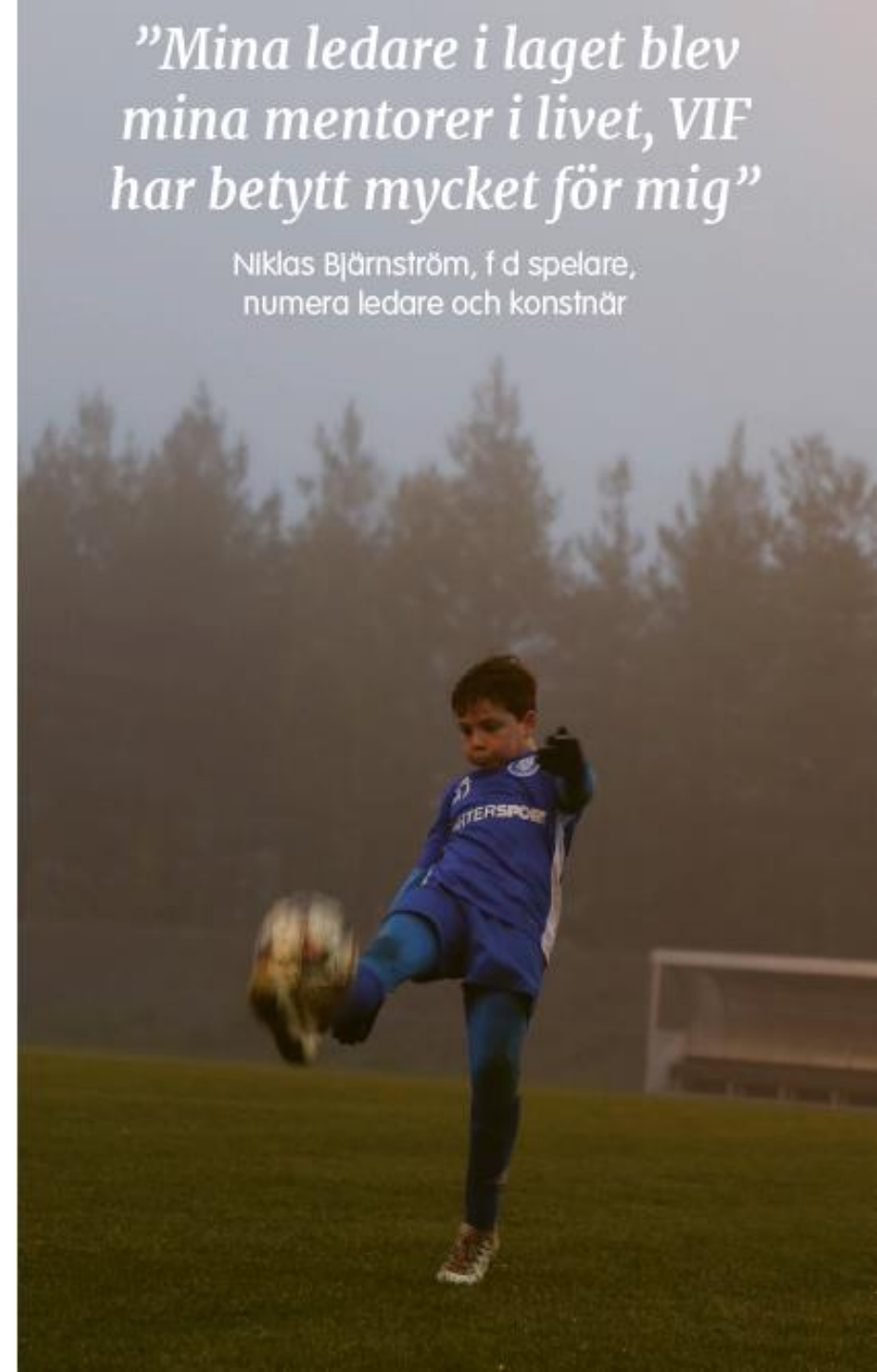
I möte med aktiva kan du bara vara dig själv och den du är. Du kan, om du vill, utveckla förmågor och egenskaper för att låta det genomsyra ditt ledarskap.

Vilka egenskaper värderar du högt hos dig själv?

Hemläxa

”Mina ledare i laget blev mina mentorer i livet, VIF har betytt mycket för mig”

Niklas Bjärnström, f d spelare,
numera ledare och konstnär

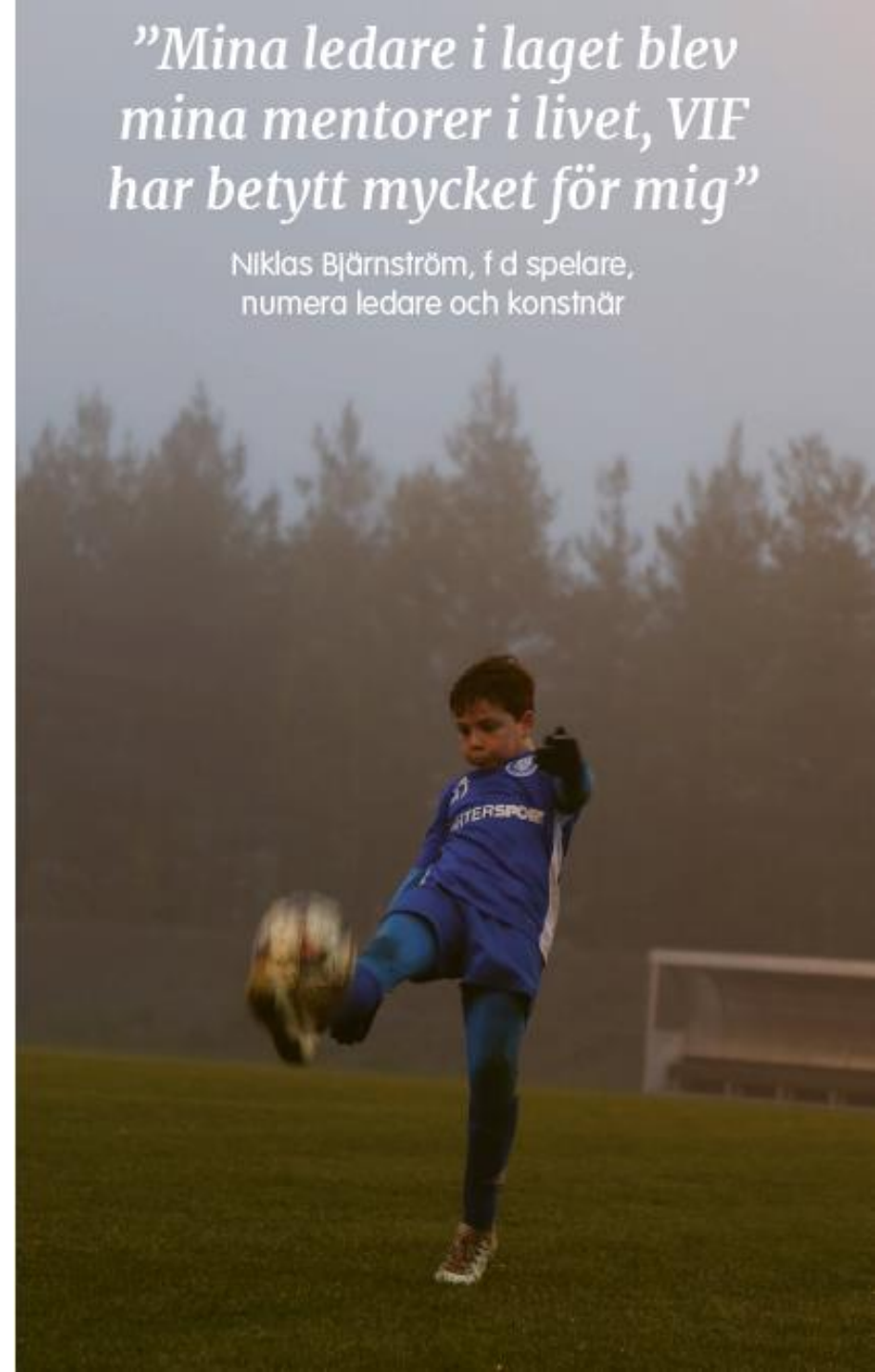


Vilka är de värderingar som du vill att dina spelare ska uppmärksamma hos dig och införliva i sina vuxna liv?

Hemläxa

”Mina ledare i laget blev mina mentorer i livet, VIF har betytt mycket för mig”

Niklas Björnström, f.d. spelare,
numera ledare och konstnär



**Vad uppskattar du
för egenskaper och
värderingar hos de
som finns
runtomkring dig?**

Hemläxa

*”Mina ledare i laget blev
mina mentorer i livet, VIF
har betytt mycket för mig”*

Niklas Björnström, f d spelare,
numera ledare och konstnär



Reflektera efter träningen idag och varje kväll innan läggning:

”Tänk på den senaste träningen och formulera för dig själv” (5 min)

- Vad hände idag?**
- Vad fungerade bra?**
- Vad kan jag förändra?**
- Vad kan jag börja göra redan imorgon?**



”Det som ger mig energi är att veta att jag ger barnen en bra start i livet och en meningsfull sysselsättning”

Roger Nilsson, tränare P-04

A group of people, likely athletes, are huddled together in a circle. They are wearing athletic clothing, including a bright blue long-sleeved shirt and dark-colored shorts. Their hands are stacked in the center of the huddle, and they are all looking upwards with expressions of focus and determination. The lighting is bright, suggesting an outdoor setting. The text "Omgivningen & Kunskap" is overlaid in the upper right quadrant of the image.

Omgivningen & Kunskap

Omgivningen & Kunskap

Föreningens ledarskapsfilosofi / mentorer

Föreningens värderingar, riktlinjer, rutiner/processer etc

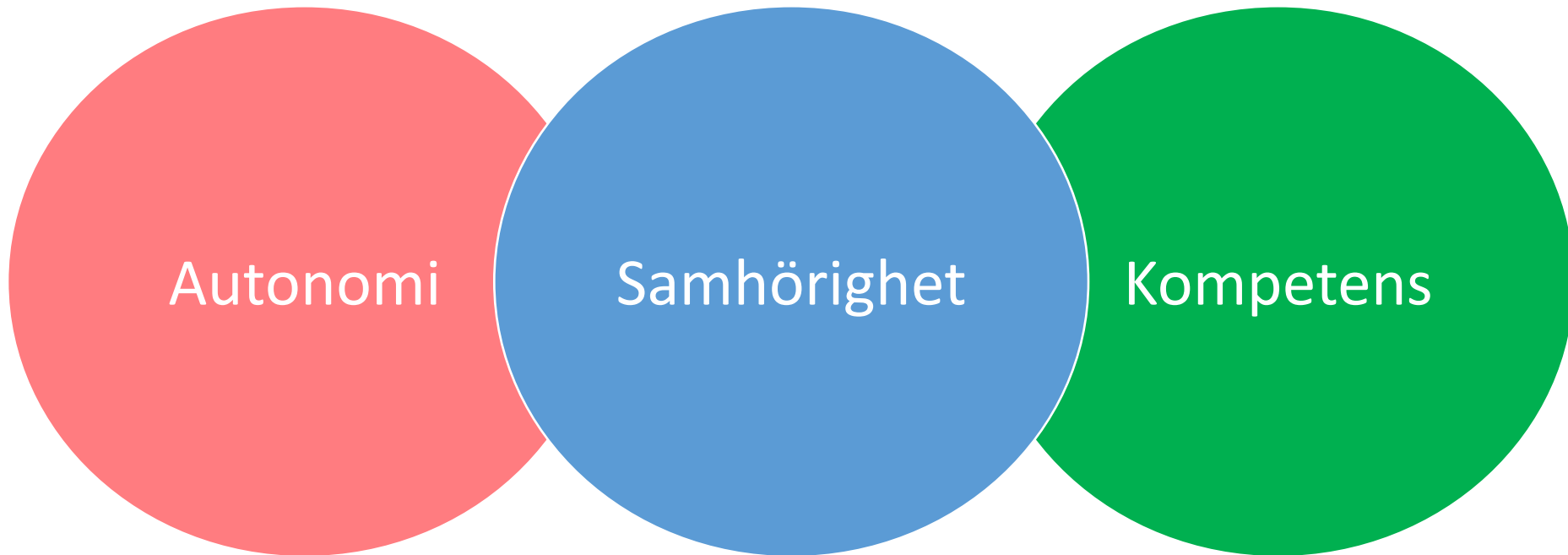
Teorier, forskning om barns utveckling

Idrottsliga kunskaper



Självbestämmande teorin (SDT)

För att stärka barnet eftersträvas självbestämmande teorin, det är tre grundläggande psykologiska behov som barnet behöver för att trivas i sin idrottsmiljö; autonomi, kompetens och samhörighet.



Artikel 6 i Barnkonventionen



Fysiskt



Psykiskt



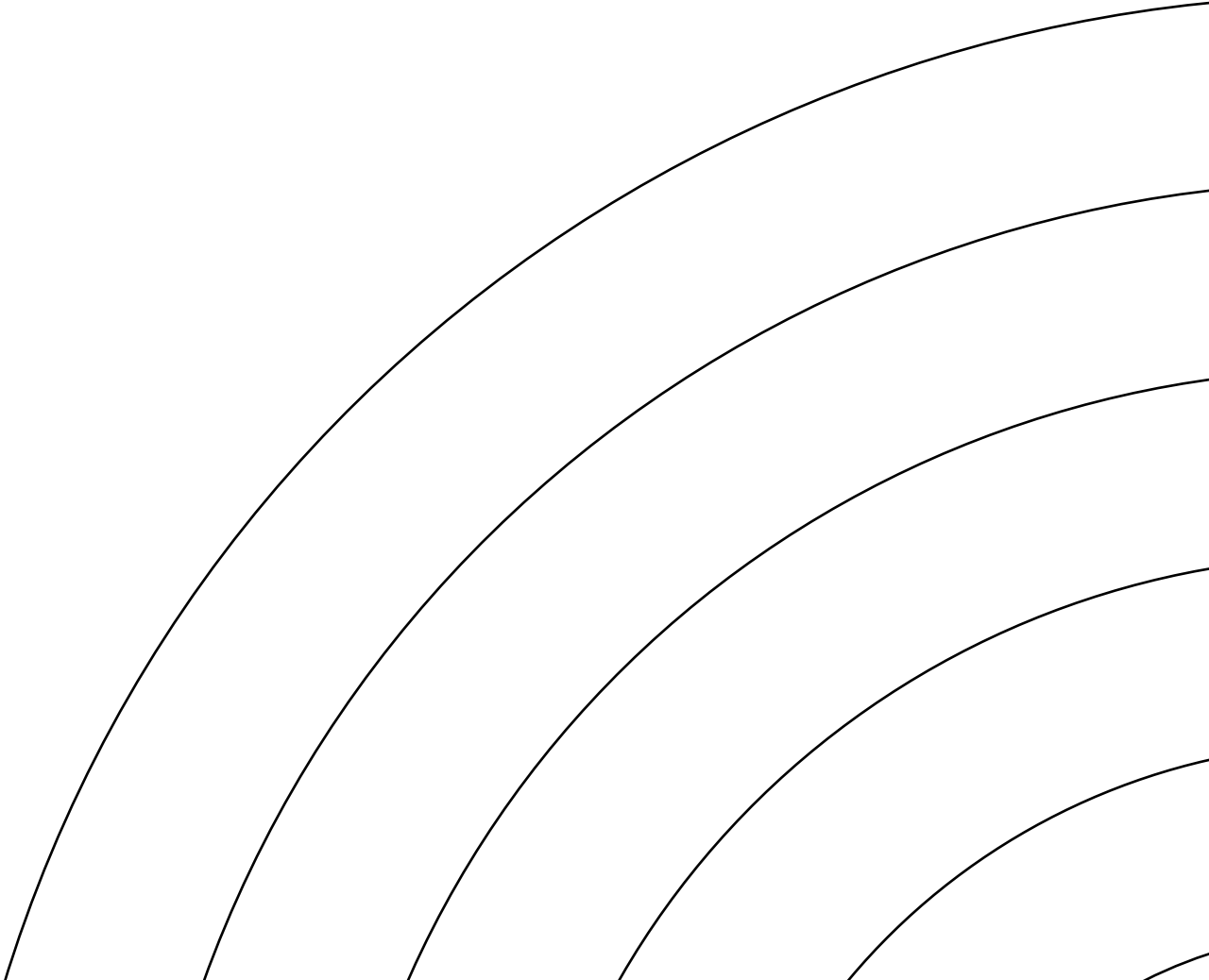
Socialt



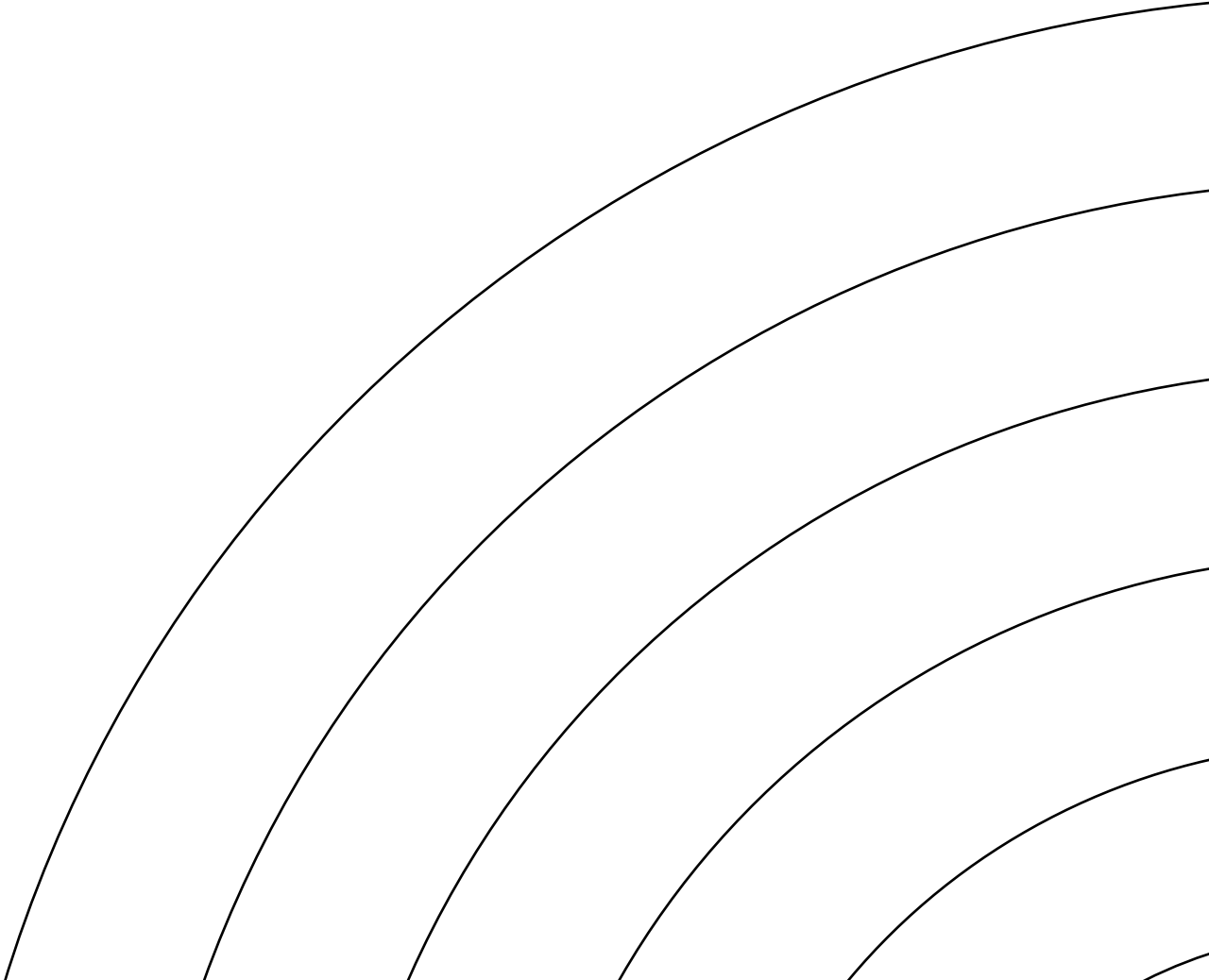
Idrottsligt

För att stärka barnens rättigheter utifrån artikel 6 i Barnkonventionen behöver vi lägga vår kraft på föreningens organisation och kompetens med fokus på utveckling på barnets **fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga färdigheter.**

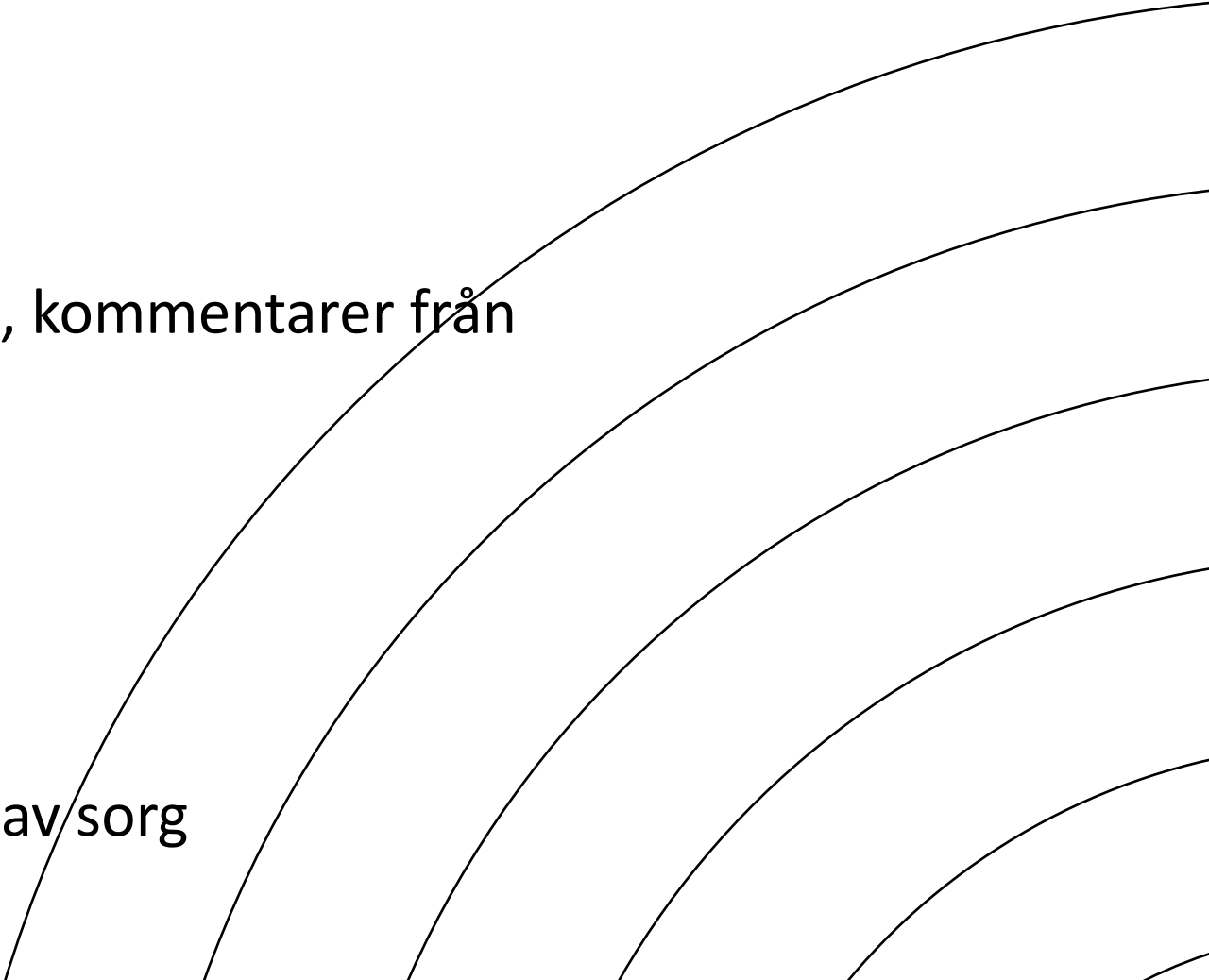
Varför idrottar barn och ungdomar?

- Ha kul
 - Träffa kompisar
 - Göra något de är bra på
 - Utvecklas
 - Spännande att tävla
 - Lära sig nya saker
- 

Varför slutar barn att idrotta?

- För mycket fokus på att vinna
 - Tappar intresse
 - Har inte kul
 - För mycket press
 - Tar för mycket tid
 - Selektion - för tidig och ibland dold
- 

Risikfaktorer för psykisk ohälsa

- Livsvillkor för unga idag
 - Press att prestera
 - Låg självkänsla - jämför sig med andra, kommentarer från andra
 - Strävan efter perfektion
 - Stark idrottsidentitet
 - Skador och långvarig sjukdom
 - Ofrivilliga idrotts-/karriäroavslut
 - Stressfulla livshändelser - att drabbas av sorg
- 

Symptom/varnings signaler

Ångest

- Oro
- Panikattacker
- Tryck över bröstet
- Hjärtat slår fortare
- Muntorrhet
- Klump i magen

Depression

- Nedstämdhet
- Älta sådant som hänt
- Sömnproblem
- Socialt tillbakadragen
- Självmordstankar


Ätstört beteende

- Viktupp- eller nedgång
- Fixering vid mat och/eller träning
- Spontanitet och glädje försvinner
- Oro
- Svårt för förändring
- Rastlöshet
- Koncentrationssvårigheter

Överträning

- Stannar eller backar i utvecklingen
- Blir inte pigg av några dagars vila
- Låg energi och motivation
- Nedstämdhet och lättretlig
- Sömnproblem
- Högre vilopuls
- Utmattning

Mental hälsa

- Sömn - sova de timmar som behövs
 - Kost - äta ordentligt och regelbundet
 - Återhämtning - ta pauser, hänga med vänner, spela spel etc
 - Närvaro - här och nu
- 



**Det är barnen som lär oss hur vi
formar vårt ledarskap. Ställ dig
frågan inför varje träning:**

”Vad kan barnen lära mig idag?”

Den aktiva



Den aktiva

Vem jag möter

Hur denne vill bli bemött

Bli sedd - Hej, här är jag, vem är du?

Känna delaktighet - för min träning och utveckling

Glädje - Ha roligt på träningen

Lika villkor - olika förutsättningar

Inkludering, samhörighet & gemenskap

**Hur du är, är avgörande till att
barnen kommer tillbaka nästa
gång!**

Hur bygger jag förtroende och relation?

Ha snälla ögon, var nyfiken och vänlig i din framtoning, tydlig samt ha ett öppet kroppsspråk.

Hur skapar jag en dialog?

Var blank och neutral - du är intresserad av att förstå den aktivas tankar, känslor och beteende.

Situation

Vad hände?

Tankar

Vad tänkte du på då?

Känslor

Vad kände du?

Beteende

Vad gjorde du?

Ställ öppna insiktsfulla frågor så att de själva kan landa i vad de vill eller vad de tycker.

Hur menar du då?

Berätta mer?

Vad tycker ni att vi ska göra?

Vad gör vi bra?

Kan du ge exempel?

Vad tar vi med oss?

Vad vill vi ändra på?

Låt alla aktiva få komma till tals genomgående.

Inled med att berätta initialt för de aktiva att alla kommer få komma till tals.

Vi är inkluderande mot alla och visar tydligt att allas åsikter är viktiga.

Alla aktiva visar respekt för varandras åsikter.

Vid incident.

Ställ öppna frågor, börja med "berätta, vad har hänt?"

Döm inte. Berätta vilken hjälp denne kan få, har denne kommit till insikt under samtalet för att gå vidare till nästa steg i processen?

Vilka ledare lyckas?

1. En ledare som engagerar och inspirerar - inre motivation.



2. En som fokuserar på människor och relationer - omtanke.

3. En som utvecklar de aktiva till framtida ledare - coachande approach och delaktighet.

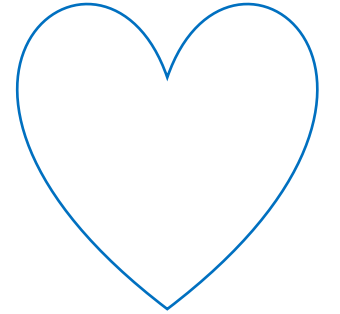


**Våga tro på dig själv,
barnen gör det!**





Tack!



Vivi Darla

vividarla@vasterhaningeif.se

twitter: [vividarla4](#)

0739-81 39 79