

**SÅ BLIR DU  
VÄRLDENS BÄSTA IDROTTSFÖRÄLDER**  
*Lärgruppsplan*

**VÄRDEFULLT**



**Hur föräldrar stödjer  
sina barn att bli vinnare  
i livet genom idrott**

**SISU**  
Idrottsutbildarna

# Lärgruppsplan

Idrott kan vara en fantastisk upplevelse mellan barn och ungdomar och deras föräldrar, men ibland sätter en önskan att vinna till varje pris käppar i hjulet, vilket skapar stress och frustration, hos både föräldrar och barn. Att i stället ta vara på idrottens alla lärorika tillfällen, ha ett positivt samarbete med barnens tränare, visa ett villkorslöst stöd för sitt barn och hantera vanliga dilemman är några av de teman som återkommer i boken *Så blir du världens bästa idrottsförälder*. Syftet med boken är att hjälpa dig som idrottsförälder att fokusera på helheten och inte fastna i obetydligheter. Den varnar också för fallgropar och ger dig många nya insikter.

Boken innehåller nio kapitel och tre bilagor. Du och din grupp väljer själva vilka av dessa områden ni vill fördjupa er i. I en idrottsförening är det ofta så att olika frågor är mer aktuella än andra och att de varierar över tid. Ni avgör själva hur mycket tid och hur många sammankomster ni vill ägna åt de olika delarna av materialet. Den här lärgruppsplanen ger er ett förslag på arbetsplanering uppdelat per område att utgå från. Alla grupper är olika med olika idéer och önskemål.

Ta er tid att fundera på hur just ni vill jobba med materialet.

## Idrottens vision

### SVENSK IDROTT – VÄRLDENS BÄSTA

”Svensk idrott vill vara bäst i världen på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras till både form och innehåll. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar samt en utbildningsverksamhet i världsklass.”

### IDROTTENS VÄRDEGRUND

**Glädje och gemenskap** – är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

**Demokrati och delaktighet** – föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

**Allas rätt att vara med** – innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

**Rent spel** och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Både visionen och värdegrunden ovan ingår i idéprogrammet *Idrotten vill* som varit vägledande för idrottsrörelsen i värdegrundsfrågor sedan 1995, med uppdateringar vid flera tillfällen, nu senast vid Riksidrottsmötet 2009. Många specialidrottsförbund har antagit egna idrottsanpassade program och lokala föreningar över hela landet har haft *Idrotten vill* som utgångspunkt för policy-skrivningar.

Hela idéprogrammet *Idrotten vill* kan laddas hem från [www.rf.se](http://www.rf.se).

# Lärgruppsplan

## **MER OM MATERIALET "SÅ BLIR DU VÄRLDENS BÄSTA IDROTTSFÖRÄLDER"**

Boken förmedlar tips och idéer till föräldrar som vill utvecklas tillsammans med sina barn genom idrotten och skapa förutsättningar för att unga idrottare ska bli vinnare både i idrotten och i livet.

I boken finns tänkvärda och konkreta situationer, som du som idrottsförälder kan stöta på under barnens aktiva idrottsår. Till dessa finns tips och verktyg kopplade.

Den här boken utgår från övertygelsen att varje barn är en viktig människa som förtjänar en förälder som kan hjälpa barnet att komma dit hon eller han vill.

"Så blir du världens bästa idrottsförälder" handlar om hur du som förälder ser till helheten och har barnets bästa för ögonen. Den får dig också att uppmärksamma skillnaden mellan barnets syfte med att idrotta och vad ditt syfte som förälder är i förhållande till det.

### **Boken innehåller följande kapitel:**

- 1.** Helheten är utgångspunkten
- 2.** Börja från början: Fundera själv
- 3.** Att förändra kulturen inom ungdomsidrott
- 4.** Att utveckla talang
- 5.** ALM-trädet – prestationsfokus
- 6.** Ditt barns må-bra-konto
- 7.** Svensk idrotts värdegrund – Idrotten vill
- 8.** Att vara en stödjande idrottsförälder: Praktiska exempel
- 9.** En härlig tid

Den här lärgruppsplanen bygger på att deltagarna har totalt fyra träffar. En lärgrupp är ett flexibelt sätt att få tillgång till ny kunskap, så det finns många olika sätt att jobba med innehållet i denna bok. Bara den egna kreativiteten sätter gränser! Välj och vraka av det som passar i det generellt producerade materialet i denna lärgruppsplan och/eller utveckla egna metoder. Lycka till i din utveckling för att bli världens bästa idrottsförälder!

# Lärgruppsplan



## Sammankomst 1

**Introduktion till lärgruppen "Så blir du världens bästa idrottsförälder".**

- ▶ Lärgruppsledaren ansvarar för att alla deltagare presenterar sig för varandra. Det finns olika sätt och metoder att använda beroende på om gruppdeltagarna känner varandra sedan tidigare eller inte. I presentationen kan det vara intressant att be deltagarna att säga något om sina förväntningar på den lärgrupp de ingår i. Som lärgruppsledare kan det vara bra att fånga upp dessa förväntningar genom att skriva dem på exempelvis ett blädderblock. Dessa kan gruppen sedan relatera och återknyta till under lärgruppens kommande sammankomster.
- ▶ Sätt av tid för att få en överblick av materialet "Så blir du världens bästa idrottsförälder" genom att läsa inledningsavsnittet på sidorna 6–7 och bläddra lite i boken. Är det något intressant som just den här gruppen är mer intresserad av? Utifrån vad som kommer upp som intressanta ämnen kan en tidsram för respektive kapitel avsättas under varje sammankomst.
- ▶ Titta gemensamt på en tidsplan för det kommande lärgruppsarbetet och boka in de tre kommande träffarna.
- ▶ Diskutera i mindre grupper eller bikupa följande frågor:
  1. Vad tycker ni är er viktigaste uppgift som idrottsförälder?
  2. Vilket ansvar har ni som idrottsförälder?
  3. Vilka möjligheter har ni som idrottsförälder?

Redovisa sedan smågruppers resultat för varandra.



### TILL NÄSTA TRÄFF

Bestäm vilka uppgifter som ska förberedas inför nästa sammankomst. Om den generella lärgruppsplanen ska vara grund för ert arbete ska gruppen läsa kapitel 1–3.

# Lärgruppsplan



## Sammankomst 2

Till denna sammankomst har alla läst kapitel 1–3.

Gå laget runt och diskutera följande frågor kring kapitel 1, ”Helheten är utgångspunkten”.

1. Ge exempel på situationer där ni tycker att ni var en stödjande förälder.
2. Berätta om en situation där ni tycker det är svårt att vara stödjande.
3. Fundera och samtala om vad ni brukar fråga era barn efter en träning eller tävling/match. Hur rymmer det med bokens budskap?

Avsätt några minuter så att var och en får tid att fylla i poängövningen (bilaga 1) som finns i kapitel 2, ”Börja från början: Fundera själv”. Prata om hur var och en har placerat sina poäng.

1. Vilka tankar väcker resultaten hos er?
2. Hur rymmer svaren med hur ni betar er i samband med matcher eller tävlingar?

Avslutande diskussion kring kapitel 3, ”Att förändra kulturen inom ungdomsidrott”.

Respekten för idrottens värdegrund innebär att idrottande ungdomar strävar efter att förbättra sig själva, sina kamrater och idrotten totalt.

1. Hur kan ni som föräldrar visa respekt för idrottens värdegrund?



## TILL NÄSTA TRÄFF

Genomför övningen på sidan 23 och 24 – Målinriktad uppmuntran och uppmuntra utan instruktioner. I bilaga 2 hittar ni fler tips att kunna modellera. Planera nästa sammankomst och till dess ska alla gruppdeltagarna läst igenom kapitel 4–6.





### Sammankomst 3

Till denna sammankomst har alla läst kapitel 4–6.

Börja med att samtala och reflektera om vilka tankar som väckts efter förra träffen. Diskutera de fyra konkreta råden i kapitel 4, ”Att utveckla talang”, Att uppmuntra, vara en god förebild som förälder, välj en positiv tränare och att hantera övergångar.

1. Vilka tankar väcker dessa fyra konkreta råd hos er?
2. Hur tänker ni som föräldrar om en tränare inte har en positiv framtoning?
3. Hur kan ni som föräldrar stötta både era egna och andras barn och ungdomar i att hantera övergångar?

I kapitel 5 presenterar författaren ALM-trädet (Ansträngning – Lärande – hur vi hanterar Misstag). Ett verktyg som skiljer på resultatfokus och prestationsfokus.

1. Reflektera tillsammans över innebörden i ALM-trädet. Hur kan ni använda er av det i rollen som idrottsförälder?
2. Hur uppmuntrar ni era barn i dag till att fokusera på prestationen i stället för på resultatet och hur kan ni utveckla det?



### TILL NÄSTA TRÄFF

Fyll på ditt barns må-bra-konto genom att använda exemplen på sidan 60 och genom att tillämpa den magiska kvoten 5:1 som ni kan läsa om på sidan 62. Öva dig på att fylla på andra idrottsföräldrars må-bra-konton och ditt eget. Planera nästa sammankomst och till dess ska alla gruppdeltagare ha läst kapitel 7–9 samt bilaga 3.



## Sammankomst 4

Till denna sammankomst har alla läst kapitel 7–9.

Återkoppla i gruppen hur det har gått att tillämpa den magiska kvoten 5:1 för att fylla på ditt barns må-bra-konto.

1. Vad har ni upptäckt?
2. Vad var enkelt?
3. Vad var svårt?

Diskutera i stor grupp utifrån kapitel 7, ”Svensk idrotts värdegrund – Idrotten vill”:

1. Skriv var och en ner tre saker som ni vill fokusera på för att bidra till och respektera idrottens värdegrund och för att kunna bli en kulturbärare.

Diskutera de praktiska tips som finns i kapitel 8, ”Att vara en stödjande idrottsförälder”:

1. Är det något tips som ni tycker är extra värdefullt?

Avsluta med en ”check out”:

1. Vad tar ni med er in i framtiden?
2. Kolla av med den lista över förväntningar ni gjorde vid den första sammankomsten. Har träffarna levt upp till era förväntningar?
3. Vad blir det första ni gör efter dessa träffar för att leva upp till ”världens bästa idrottsförälder”?

## **SISU Idrottsutbildarna**

### **SISU IDROTTSUTBILDARNA – VI ÄR DÄR NÄR IDROTTEN LÄR**

Se studieförbundet SISU Idrottsutbildarna som en viktig samspelspartner för ert arbete, det kommer ni att kunna ha mycket glädje och nytta av. För genomförande av en lärgrupp kan SISU Idrottsutbildarna från folkbildningsanslaget ge visst stöd och på så sätt ta vissa kostnader för studiernas genomförande. Det kan röra sig om material, lokalhyra för hyrd lokal, samt studiebesök, expertmedverkan eller andra kostnader i samband med studiernas genomförande. Lärgruppen bygger på att gruppen söker ny teoretisk kunskap som sedan bearbetas tillsammans i diskussion.

De olika distrikten inom SISU Idrottsutbildarna kan ha olika rutiner och kan även skilja sig administrativt åt. Kontakta ditt lokala distrikt innan ni börjar och planera för er lärgrupp. Kontaktuppgifter finner ni på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).

### **OM LÄRGRUPPEN**

Kännetecknet för lärgruppen är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt. Samtal och diskussioner är kärnan. Lärandet sker sedan i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Arbets- och diskussionsuppgifterna är centrala i studiematerialet, även om de inte är tvingande. Ni avgör själva vilka frågeställningar som är viktiga för er. En utbildningstimme är 45 minuter.

En lämplig gruppstorlek är 5–8 deltagare. Då finns goda möjligheter till diskussioner, samtal och tankeutbyte. I varje lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Rollen innebär att du har ett lite större ansvar än de övriga i gruppen med lite extra förberedelser och administration. Det är din uppgift att arbeta för att alla i lärgruppen ges möjlighet att bidra med kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar. Att vara lärgruppsledare innebär alltså inte att vara lärare utan mer en samordnare, inspiratör och pådrivare.

### **ARBETSPLAN FÖR LÄRGRUPPEN**

Det är viktigt att varje grupp gör sin egen planering tillsammans. Den text du just läser är en generell lärgruppsplan för materialet ”Så blir du världens bästa idrottsförälder”, men ibland vill man även komplettera med andra material eller skräddarsy sin lärgruppsplan.

Det viktiga är att lärgruppsledaren och deltagarna tillsammans gör upp om mål, arbetsformer, antal sammankomster etc.

Behöver ni hjälp med hur ni ska göra upp er arbetsplan, så finns en mall att utgå från som ni hämtar på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).



# Lärgruppsplan

## ARBETSFORMER

Det kanske viktigaste i din lärgrupp är att alla känner sig delaktiga. Men det handlar inte bara om att alla får möjligheten att prata utan att ni också aktivt lyssnar på varandra. Att variera arbetsformerna är ett bra sätt att stimulera kommunikationen. Nedan följer några exempel på metoder och arbetssätt som kan finnas i er lärgrupp.

- ▶ **Grupparbeten under kortare tid** – att få belysa olika områden eller få olika infallsvinklar på ett problem. Lagom gruppstorlek är 3–4 personer. Tänk på att uppgiften är lättare att lösa om den är tydlig och förvissa dig om att alla har förstått uppgiften. Bestäm gemensamt hur ni ska redovisa.
- ▶ **Bikupa** – innebär att ni diskuterar en fråga i smågrupper om 2–3 personer. Bikupor bör aldrig ta mer tid än 5 minuter.
- ▶ **Studiebesök** – ni kan göra studiebesök för att skaffa ny kunskap eller inspiration. Att besöka en annan förening kan vara värdefullt för att få idéer och uppslag till er verksamhet. Tänk på att ett bra studiebesök kräver förberedelser och uppföljningsarbete.
- ▶ **Expertmedverkan** – ett annat sätt att tillföra lärgruppen kunskap och idéer är att bjuda in en intressant person. Tänk på att ta upp era förväntningar innan och förbered besöket genom att skriva ned frågor.
- ▶ **Arbete mellan sammankomsterna** – det är lika viktigt som själva lärgruppen. Fundera på hur ni ska arbeta mellan träffarna.