



Våga utmana dig själv och gruppen!

Hur skapar vi en bra stämning i laget så att alla vågar
både lyckas och misslyckas?



Västra Götaland

VÄRDEFULLT



Innehåll

- Sid 3 Studieplan
- Sid 4 Våga utmana dig själv och gruppen!
- Sid 5 Del 1 – Varför?
- Sid 6 Del 2 – Målsättningar?
- Sid 7 Del 3 – Hur skapar vi en bra stämning i gruppen, så att alla vågar både lyckas och misslyckas?
- Sid 8 Del 4 – Diskutera påståenden
- Sid 9 Del 5 – Kropp och Kost
- Sid 10 Del 6 – Nästa steg
- Sid 11Handledning

Studieplan

Materialet vänder sig till ungdomar som vill utvecklas som individ/grupp samt öka medvetenheten kring kost.

För att räknas som en lärgrupp ska följande uppfyllas:

- Det ska finnas en inriktning/ett tema.
- Det ska finnas en av RF-SISU godkänd lärgruppsledare.
- Det ska finnas en dokumentation av lärgruppens planering och ett lärande material som alla deltagare har tillgång till.
- Det ska föras kontinuerlig närvaro av deltagarna.
- Minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren ska delta vid sammankomsten och deltagaren ska ha varit närvarande minst en gång vid de tre första sammankomsterna.
- Lärgruppen ska pågå under minst tre utbildningstimmar (å 45 minuter)
- Lärgruppen ska domineras av studier, minst 75 procent av tiden, men kan innehålla praktik av metodiska och/eller pedagogiska skäl.
- Studiebesök och expertmedverkan kan tillföra lärgruppen värdefull kunskap och vidga perspektiven.
- Samverkan med annan lärgrupp högst 70 procent av tiden kan ske.

RF-SISU Västra Götaland är Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna regionalt i Västra Götaland. RF-SISU Västra Götaland ska verka som en gemensam stödorganisation med uppgift att i första hand stödja specialdistriktidrottsförbund (SDF) och föreningar. Vi ska inspirera förbund och föreningar till utveckling och ge stöd och service som är efterfrågad och av hög klass.

RF-SISU Västra Götaland är idrottens samlade regionala och lokala organisation med uppgift att stödja, företräda, utveckla och leda idrottsrörelsen i gemensamma frågor. Vi är idrottens studie- och utbildningsorganisation i Västra Götaland och ska verka för och bidra till idrottens utveckling genom folkbildning och utbildning.

Våga utmana dig själv och gruppen

Framtaget av RF-SISU Västra Götaland 2017

Studiematerial: *Åsa Bogren och Margareta Persson*

Tryckoriginal: *Ingela Gustavsson*

Foto: *Lena Fredén, Bildbyrå*

Redigerad 2020

Våga utmana dig själv och gruppen!

VAD FÅR DIG ATT FORTSÄTTA IDROTTA?

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN



Utdrag från barn- och ungdomsparametern

Idrottens värdegrund

- Delaktighet och demokrati
- Glädje och Gemenskap
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Anvisningen för barn- och ungdomsidrott

Så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt.

Inledning

”Vi bedriver idrott i förening för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet”, så lyder idrottsrörelsens nya verksamhetsidé. Detta är ett arbetsmaterial som vänder sig till barn och ungdomar för att bygga på idrottens värdegrund. Hur känner jag mig delaktig i gruppen eller hur känner jag som individ att jag får vara med och bestämma hur träningarna ser ut.

Syftet med materialet är utifrån RF:s riktlinjer jobba för att alla ska känna sig trygga och en del av sitt eget idrottande. Hur blir vi starkare som grupp? Ser jag till att alla får vara med? Ser jag skillnad på prestation och person?

Arbetet i lärgrupp sker i samverkan med RF-SISU. Vill du ha mer information eller kunskap kontakta din RF-SISU-konsulent.
www.rfsisu.se/vastragotaland



Del 1 – Varför?

Reflektera själv över nedanstående frågeställningar (ca 10 minuter).
Reflektera sen tillsammans med din grupp.

Varför håller jag på med min idrott?

Vad är det roligaste/viktigaste/ bästa med att vara med i en idrottsförening?



Har du testat Menti?

Som alternativ till frågeställningarna kan du använda dig av mentimeter.

Här rekommenderar vi att du använder dig av "Word Cloud".
Se beskrivning på sista sidan.

Glöm inte bort reflektionen!

Del 2 – Målsättningar?

Här får du till uppgift att reflektera över din målsättning med ditt idrottande. Fundera även på laget/gruppens målsättning. Är du individuell idrottare kanske du är med i en träningsgrupp som har en målsättning. Fundera först själv och diskutera sen med din grupp.

Vad är min/lagets målsättning med vår idrott, socialt/resultat?

Vad har jag som individ för mål med mitt idrottande?

- Tränar jag för att mina kompisar gör det?
- Tränar jag för att nå så stora resultat som möjligt?
- Är det ena eller andra viktigare för mig?

Vad har vi som grupp för mål med idrotten?

- Är det viktigast att alla kompisarna får vara med i laget/gruppen?
- Är det viktigast att vi/jag vinner?
- Är det ena eller andra viktigare för oss?

Diskutera!

Idrotten ska bedrivas, så att så många som möjligt, vill vara med så länge som möjligt, i en så bra idrottsmiljö som möjligt.

Hur ser ni till att alla i ert lag eller er grupp känner så?

**Vad betyder
det för dig?**

Del 3 - Hur skapar vi en bra stämning i gruppen, så att alla vågar både lyckas och misslyckas?



Ringa in något av nedanstående påståenden som du kan tänka dig är jobbigt om det händer:

En kompis ger mig instruktioner men ledaren har sagt något annat.

Kompisen påpekar att jag inte gör övningen så som ledaren visat/sagt.

Vi gör övningar där alla tittar på den som gör övningen, det är jobbigt om man misslyckas.

Det är två i laget/gruppen som aldrig följer de reglerna vi bestämt tillsammans och vår tränare säger inte ifrån.

Jag får mindre speltid än andra och förstår inte varför.

Kompisen himlar med ögonen/gör gester när jag misslyckas med något.

Ledaren skäller och säger att jag ska göra på ett annat sätt. Jag känner mig dålig.

Jag har en dålig dag, det mesta går fel och jag hör att de andra i laget/gruppen skrattar åt mig.

Diskutera!

Prata tillsammans med din grupp vad dina kompisar har svarat, hur kan ni som lag/grupp jobba vidare så att det blir en bra stämning?

Del 4 – Diskutera dessa frågor

Blir jag en bättre idrottare av att få skäll när jag gör fel?

Finns det situationer/beteenden som vi skulle kunna ta bort för att få en bättre stämning i laget/gruppen?

Vad har jag för eget ansvar att skapa en bra stämning i laget/gruppen?

Om ledaren säger att jag gör en övning dåligt, är det jag som person som är dålig eller utförandet? Kan det vara svårt att hålla isär prestation och person?

Kan vi bli bättre på att berömma varandra i laget/gruppen?

Blir vi bättre eller sämre av beröm?

Orkar jag mer om någon hejar på mig?

Del 5 – Kropp och kost



Dietisten Jennie ger tips på mat som är bra att äta innan, under och efter ett träningspass, se filmen på urskola.se/Produkter/180949-Tranarens-himmel-och-helvete-Kropp-och-kost

Hur äter du idag i samband med träning?

Utifrån filmen, hur skulle du komponera ett mellanmål?

Enkla och nyttiga mellanmål – perfekta mellan skola och träning

Kokosplättar med bär 2 portioner

Kan vispas ihop och stå färdig i kylskåpet innan gräddning eller steka upp och förvara i kylskåpet, bara att värma i mikron eller äta kalla.

1 dl kokosflingor • 1,5 dl dinkelmjöl • 3 dl mjölk
• 3 ägg • 0,5 tsk salt • Smör

Vispa ihop kokosflingor, dinkelmjöl, mjölk, ägg och salt i en bunke. Stek plättar av smeten i smör. Serveras med Frysta hallon/blåbär, 1 pkt som kokas ihop med 1 msk honung. Kan göras på söndag kväll, förvaras i kylskåpet hela veckan i en burk med tätslutande lock.

Hur kan din matsedel se ut under en träningsvecka?

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Tips!

Alltid bra med morotsstavar färdigskalade i kylskåpet som förvaras i vatten. Se till att det finns färsk frukt hemma, bananer, äpple och päron, som man kan ta snabbt och lätt. Riskakor, är också ett jättebra snacks, som är lätt att ha hemma.

Handledning

Varför spelar jag exempelvis fotboll? (beskriv med tre ord)

Vad är det roligaste/viktigaste/bästa med att vara med i en idrottsförening?

Till dessa två frågeställningar kan ni använda www.mentimeter.com

Skapa dig ett konto där och gör en presentation (tar inte många minuter) Du får en sifferkod som spelarna sedan använder för att svara på frågorna i sina telefoner. När du gör just denna presentation tycker jag du ska välja "word cloud". När du gjort iordning din presentation ber du alla gå in på www.menti.com och skriva in sifferkoden och svara på frågan. Deras svar kommer då på din skärm i form av ett "ord moln".

De ord som de flesta svarat blir med större text. Kan bli väldigt effektivt och vara en bra start på dagen eller använda som avslutning med annan fråga som t ex "vad var bäst med dagen?". Vill du inte presentera svaren som moln finns det staplar och annat.

Utifrån svaren kan ni sedan fortsätta en diskussion, ha kvar molnet på skärmen och be dem sätta sig fem och fem och reflektera över varför de tror att svaren blev som de blev. Var det förvånande eller väntat? Finns det något man kan fundera vidare på? (kan räcka med 5 minuter)

På frågan om vad som är bäst/viktigast/roligast med att vara med i en förening kan du göra så att de kan ge tre alternativ i mentimeter.com.

Kropp och kost

Under kropp och kost låter du ungdomarna lära sig lite mer kring kost. Börja med att visa klippet som är cirka 30 minuter långt. Låt sedan ungdomarna fylla i svaren på frågorna och diskutera med varandra.

Finns inte tiden att titta på klippet, hoppa över filmen och ta en kort samling innan ungdomarna får svara på frågorna.





Västra Götaland

Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se/vastragotaland

 /rfsisuvg

 /rfsisuvg

 /rfsisuvg

