

# Föreningsträdet

## Individen i centrum

### Handledning

### Aktiva 11 år

Idrottsintresse  
Självkänsla/självförtroende  
Tankens kraft



# Att arbeta med Föreningsträdet

---

## **Syfte:**

Tanken med föreningsträdet är att med hjälp av enkla frågor skapa diskussioner som belyser olika delar inom idrotten. Diskussionerna syftar till att vidga tankarna hos de aktiva och på så sätt ge dem utveckling både på och utanför planen såväl idrottsligt och socialt. Det är viktigt att det är lagets ledare som leder samtalen. Föreningsträdet ger ökad förståelse. Som ledare kommer du att få många aha-upplevelser när svaren kommer på frågorna om hur barnen tänker och vad man tycker.

## **Dessa avsnitt är för åldern 11 år**

Låt lagets utbildningsledare skapa lägrupperna på IdrottOnline. Där sker också slutrapportering av närvaron. Rekommendationen är att under året genomföra alla avsnitt.

Utbildningsledaren skapar 1-4 lärgrupper (beroende på antalet spelare) som sedan under året arbetar med materialet. Detta materiel är för ledaren. Till detta finns också ett deltagarhäfte.

## **Andra mervärden av föreningsträdet är att:**

- det stärker gruppens sammanhållning att träffas utanför tränings- och matcharenan
- varje individ får möjlighet att ge sin syn på de olika frågeställningarna och därmed kan varje person vara med och påverka
- barnen får en bredare "utbildning" som de kommer att ha nytta av såväl på som utanför planen
- viktiga ämnen lyfts upp och många problem kan förebyggas

## **Lämpliga tillfällen att genomföra detta är:**

- på ett träningsläger
- mellan matcher i en helgturnering
- istället för en träning
- vid inställda träningar ex av kyla

## **Arbetsätt**

1. Samla barnen och berätta vilket ämne ni ska prata om och varför.
2. Låt sedan barnen diskutera de olika frågorna i smågrupper (4-6 barn i varje). Alla måste få komma till tals i gruppen. Individerna är viktiga.
3. Utse en ledare/förälder för varje grupp. Redovisa grupperna var för sig.
4. Avsluta med att låta barnen fundera över vad de har lärt sig under diskussionerna och vilken nytta de kommer att ha av det i framtiden. Låt någon eller några berätta för hela gruppen.

Diskussionsfrågorna är bara exempel på vad ni kan diskutera, ni har säkert ytterligare frågor som är viktiga för er grupp. Dessa ska ni givetvis också lyfta upp i gruppen.

Frågor och synpunkter om föreningsträdet tar vi gärna emot!  
Föreningsträdet utvecklas och förbättras ständigt.

# Idrottsintresse

---

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 11 år

Idrottsintresse - Avsnitt 1

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

## **Deltagarens frågor:**

Dela upp er i mindre grupper och diskutera följande frågor, låt sedan varje grupp redovisa sina svar för hela gruppen.

1. Varför började du idrotta?
2. Vad är det som gör att det är så roligt att idrotta?
3. Burkar du idrotta något förutom med ert lag? Om ja: I så fall vilken idrott?
4. Vad skulle era ledare kunna göra för att det ska bli ännu roligare att idrotta?
5. Vad kan du och dina lagkamrater göra för att alla i ert lag ska tycka att det är kul?
6. Varför är det bra att fortsätta idrotta?
7. Vilka framtidsdrömmar har du med idrotten?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Kompisarna gör det, syskon idrottar, det var kul när vi prövade på det i skolan.
2. Man får vara med kompisarna, spela matcher, roligt att röra sig.
3. Olika bollsporter på rasterna, gympa, leker med kompisar efter skolan.
4. Mera lekar, mer skott, finter, vara snälla.
5. Vara snälla mot varandra, passa alla, säga snälla saker, alla får vara med.
6. För att det är kul, bra att röra på sig, åka på turnering.
7. Bli proffs, spela i A-laget, bli ledare.

# Självkänsla/självförtroende

---

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 11 år  
Självkänsla/självförtroende - Avsnitt 2  
Detta är en instruktion för aktivitetsledare

## Deltagarens frågor:

Dela upp er i mindre grupper och diskutera följande frågor, låt sedan varje grupp redovisa sina svar för hela gruppen.

1. Är det bra att tycka om sig själv? I så fall, varför?
2. Skriv ner och berätta för kompisarna i gruppen om tre saker som du är bra på!
3. Varför är det bra att alla människor är lite olika?
4. Är det viktigt att ge beröm? I så fall, varför?
5. Är det någon skillnad på självförtroende och självkänsla?
6. Vad betyder det att man har bra eller dålig självkänsla? Hur märks det?
7. Om man själv eller en kompis har dåligt självförtroende, hur kan man göra för att det ska bli bättre?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Ja. Man känner sig gladare. Man mår bättre.
2. Jag är bra på att spela fotboll. Räkna matte. Köra inlines. Hjälpa mamma. Dribbla. Cykla. Passa lillasyster. Måla.
3. Annars skulle alla vilja göra likadant hela tiden. Alla skulle se likadana ut. Alla skulle vara forwards eller målvakter. Det skulle vara tråkigt.
4. Man känner sig glad när man får beröm. Man mår bra. Man kanske blir ännu bättre.
5. Bra självkänsla är när man känner att man är bra precis som man är. Självförtroende handlar mer om att man känner sig bra när man presterar.
6. Har man bra självkänsla tycker man att man duger och är bra precis som man är. Har man dålig självkänsla känner man sig osäker och att det inte räcker att vara som man är.
7. Tänka på att man duger precis som man är. Att alla är bra på sitt sätt. Man kan ge kompisar beröm.

Tips till ledaren!

- Låt varje barn tejpa fast ett A4-papper på sin rygg. Låt sedan barnen gå runt och skriva positiva saker om varandra på lapparna. Sedan har varje barn ett helt papper med bra saker om sig själva som kompisarna skrivit!
- Börja träningen med att sitta i en ring (eller två om ni är många barn och flera ledare). En boll eller en sten skickas runt och varje barn, när de får stenen eller bollen, får berätta om hur de mår eller om hur skoldagen har varit t.ex.

# Tankens kraft

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 11 år

Tankens kraft - Avsnitt 3 Detta är en instruktion för aktivitetsledare

## Deltagarens frågor:

1. Sätt dig tillsammans med en idrottskompis och gör följande:

a. Skriv minst 3 bra saker om varandra

b. Skriv 3 saker som du tycker är bra hos dig själv.

c. Berätta för varandra vad ni har skrivit och diskutera betydelsen av att ta fram det positiva.

d. Diskutera i idrottsgänget om hur ni kan bli bättre på att ge beröm och uppskattning till varandra.

2. Hur brukar du reagera när du möter ett problem? Blir du arg, ledsen eller sugen på att göra något åt det? Diskutera med kamraterna och skriv några goda råd hur man kan bli bättre på att möta problem.

3. Vad vet ni om mental träning? Diskutera med några kamrater. Känner du någon som tränar mentalt?

4. Testa enskilt att ta 10 andetag. Lagg dig ner. Blunda. Börja sedan räkna dina egna lugna andetag, ett, två o s v, MEN om något stör dig, ett ljud eller en tanke, då MÅSTE du börja om från början. Fortsätt tills du räknat till 10. Diskutera i gruppen om någon lyckades och hur det kändes.

5 och 6. Prova 2 mentala experiment

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Det handlar inte bara om kroppen - utan lika mycket om knoppen om du ska prestera - men även för att må bra. Betydelsefullt att fokusera på de bra sakerna för att tänka positivt för att därigenom lyckas bättre och framförallt må bättre.

2. Problem stöter man på överallt, både i skolan och i idrotten. Hur du reagerar när problem dyker upp påverkar också ditt självförtroende och din hälsa. Att tänka positivt betyder att du ser och erkänner ett problem, men ändå försöker göra något åt det. Du kan göra mer än du tror, bara du vågar prova.

3. Mental träning handlar om att "träna tanken" för att må bättre, lära sig mer samt prestera bättre. (Bra bok i ämnet är "Mental Träning för barn och ungdom" av Johan Plate och Anders Plate, SISU Idrottsböcker.)

4. Små barn har en naturligt låg grundspänning, det vill säga den spänningsnivå man har när man inte utför någon specifik aktivitet. När man blir äldre ökar spänningsnivån framförallt för att krav och press ökar. Ett bra sätt att komma ner i "spänning" är att fokusera på sin andning och träna på detta ofta (t.ex. denna lätta andningsövning).

5. Pendelförsöket. a. Bind fast en ring eller nyckel i en sytråd och håll tråden mellan tummen och pekfingeret. Ta stöd med armbågen mot ett bord och låt ringen hängs stilla. b. Tänk sedan intensivt på att ringen ska pendla, exempelvis höger-vänster (eller medsols-motsols). Ju kraftigare du koncentrerar dig, desto kraftigare blir resultatet. c. Diskutera i idrottsgänget hur det kan komma sig att dina tankar omsätts i rörelser.

6. Stålarmen a. Be en kamrat att sätta sig och hålla en arm utsträckt.

b. Fatta sedan med dina händer om kamratens överarm och handled.

c. Be kamraten spänna sin arm så mycket som möjligt och hålla emot när du försöker vinkla upp armen. Kamraten kommer inte att orka hålla emot, utan du böjer ganska enkelt armen i armbågsleden.

d. Gör nu om experimentet men be din kamrat att föreställa sig att hans arm är av stål och att den går rakt in i väggen. Kamraten ska koncentrera sig och försöka att tydligt se bilden av stålröret.

e. Försök at vinkla upp armen. Du kommer med stor sannolikhet inte att lyckas!

f. Diskutera i idrottsgänget vad resultatet beror på.

Jobba vidare i träningen

- Avsluta träningarna med att barnen får notera minst tre saker som de gjorde bra på träningen.

Viktigt att de hittar positiva saker!

- Påbörja träningen med att låta barnen fundera över saker som de ska göra bra på träningen och hur de ska göra det. Återkoppla efter träningen och låt barnen fundera om de lyckades och varför/varför inte.

