



***Idrottens himmel och helvete***

**Samtalsplan**

2014-03-05

# Om programserien

När Sveriges idrottsföreningar är som bäst erbjuder de barn och ungdomar gemenskap och lustfyllt idrottande. Utbildningsradions (UR) TV-serie *Idrottens himmel och helvete* undersöker barn- och ungdomsidrotten.

I åtta program sätter UR:s *Idrottens himmel och helvete* fokus på barn och ungdomars idrottsutövande. Idrottsprofiler, tränare och forskare delar med sig av sin kunskap och erfarenhet. Reportage från idrottens verklighet visar på brister men också goda exempel.

Det första programmet handlar om hur idrottsföreningar i jakten på medaljer använder miljontals skattekronor till elitsatsningar på barn och ungdomar. Samtidigt pekar all forskning på att barn och ungdomar gynnas av att utöva flera idrotter under sin uppväxt. Att specialisera sig före 16-17 års ålder är dessutom negativt för den allmänna motoriska utvecklingen. Ändå är elitsatsningar redan från tidig ålder vedertaget på många håll inom svensk idrott.

– Utslagingsprocessen och selekteringsprocessen är det största felet som vi håller på med inom idrotten, när det gäller yngre åldrar, menar Sveriges mest framgångsrike förbundskapten för lagidrott, innebandyns Jan-Erik Vaara.

Andra programmet lyfter frågor om utanförskap och mobbning. Idrotten har fantastiska möjligheter att bidra till ett bättre samhälle. Men alldeles för många barn slutar idrotta och alldeles för många barn har negativa minnen av sitt organiserade sportande. Du får bland andra träffa Emrik, 10 år, som blev utesluten från sitt innebandytag för att han, enligt tränaren, inte höll måttet. Och anfallsstjärnan Martin Mutumba som pratar om sitt eget utanförskap som liten och hur han i dag stärker ungdomar i liknande situationer.

– Utanförskapet har format mig, jag låter alla vara med och jag tror på varje spelare, säger Martin Mutumba som har ett engagemang i det egna Rinkeby United och även arbetar tillsammans med Rädda barnen.

Övriga program handlar om bland annat föräldrar inom idrotten, idrotten som klassfråga och om våld inom idrotten. Tränaren och f.d. fotbollsspelaren Pia Sundhage, VM-hjälten och aktive tränaren Klas Ingesson, friidrottstränaren Yannick Tregaro, kampsportaren Pernilla Johansson och f.d. fotbollsspelaren Magnus Hedman är några av de många kända profiler som medverkar.

Seriens syfte är att väcka diskussion bland tränare och ledare som jobbar med barn och unga, men också att ge föräldrar en bra bild av hur det borde fungera för alla barns välbefinnande. Efter de åtta programmen följer ytterligare fyra program, på samma sändningstid. *Idrottens himmel och helvete Special* har syftet att ge konkreta verktyg till Sveriges ideella idrottsledare.

UR sänder även *Idrottens himmel och helvete* i P4 varje lördag kl. 11.00. I livesändning lyfter programledaren Fredrik Berling viktiga frågor kring ungdomsidrotten och tar emot lyssnarsamtal för att diskutera dessa.

# Lär tillsammans

Genom att titta och samtala om programmen får du som tränare, ledare och förälder inom idrotten ytterligare en möjlighet att lära mer om barn- och ungdomsidrott. Du får också en möjlighet att fundera över hur du kan integrera det i den träning som idag görs i just den idrott du är verksam?

Samtalsplanen ska ses som ett stöd för att ni ska kunna samtala om och reflektera kring detta gärna i form av en lärgrupp.

## **Mötet, samtalet och sökandet är nycklarna**

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka är det som kännetecknar lärgruppen. I centrum för det gemensamma sökandet är samtalet navet kring vilket deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser kretsar. Även om alla i gruppen, som med fördel består av 5-8 personer, förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon eller han behöver ta på sig ett särskilt ansvar för nyckelorden ha, kunna och vara:

- Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om
- Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter

Viktigt att notera är att den som är lärgruppsledare inte per automatik behöver vara den som eventuellt kan och vet mest om ämnet. Mötet, samtalen och det gemensamma sökandet är själva kärnan i lärandet. Vill du veta mer besök [sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se).

# Toppa för att krossa

## Program 1

Fördjupa dig inom områdena tränarskap, talang och urval samt vuxnas ansvar med hjälp av klipp och diskussionsfrågor. Materialet är riktat till dig som är tränare, ledare, förälder eller på något annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten.

Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

## Tränarskap



### Hur är en bra tränare?

Vad anser du vara en bra tränare för barn och ungdomar?



### Flera idrotter samtidigt

Vad kan du som ledare göra för att alla som vill ska få hålla på så länge de vill? Hur hanterar du barn och ungdomar som vill hålla på med flera idrotter?



### Ställa krav på ideella ledare

Vilka krav kan vi ställa på ideella ledare när det gäller utbildning?

## Talang och urval



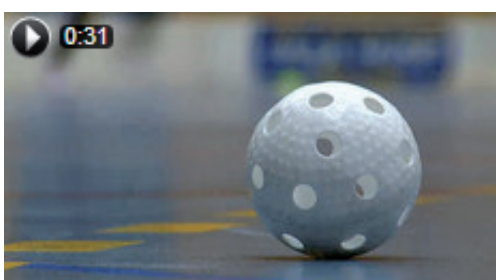
### Jaga resultat i unga år

Vad är målet med er förenings verksamhet? Hur viktigt är det med resultatjakt i unga år?



### När filosofierna går isär

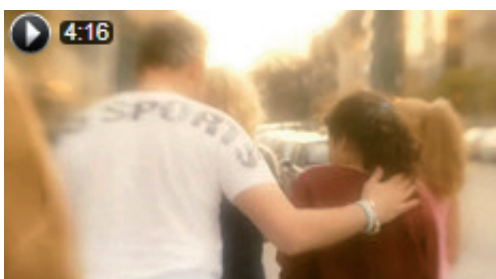
Vad tänker du kring hur respektive ledares/föreningsfilosofi?



### Forskning eller tradition?

På vilka grunder bygger er verksamhet? Forskning, beprövad erfarenhet eller tradition?

## Vuxnas ansvar



### Förebygga att barn far illa

Hur kan ni arbeta för att liknande händelser inte ska hända i er förening? Vilket ansvar har vi som vuxna runt barnen?



### Kan man träna för mycket?

Vad är barnets bästa i sammanhanget? Vilket ansvar har vuxna?

# Bänkad, petad och körd

## Program 2

Fördjupa dig inom områdena ledarskap och utanförskap med hjälp av klipp och diskussionsfrågor. Materialet är riktat till dig som är tränare, ledare, förälder eller på något annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten.

Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

## Ledarskap



### Förmåga att se individens styrka

Alla människor är unika. Hur tar du tillvara på varje individs styrkor?  
Hur ser du till att varenda person i din grupp känner sig sedd och bekräftad?



### Är ungdomarna delaktiga?

Hur arbetar ni i er förening för att göra barnen och ungdomarna delaktiga i beslut som rör den verksamhet som de deltar i?



### Att utvecklas som ledare

Hur jobbar du med dig själv för att utvecklas som ledare?



### **Ge barnen en stark självkänsla**

Hur kan du bidra till att barn och unga bygger en stark självkänsla inom idrotten och inte bara självförtroende baserat på att de måste göra resultat och prestera bra för att må bra?



### **Påverkad av föreningens kultur**

Finns det inslag i er föreningens kultur som ni upplever är mindre bra? Hur tar det sig uttryck i så fall?



### **Vad ska barnen säga?**

Vad vill du att de du leder idag ska känna, säga och tycka om dig? Både nu och när de pratar om dig när de själva är vuxna?

## **Utanförskap**



### **När någon blir mobbad**

Vad kan du som ledare göra så att ingen typ av kränkande behandling eller mobbning förekommer i de grupper och lag där du är ledare?

Hur agerar du när du upptäcker att någon är utanför eller till och med mobbas i din grupp?

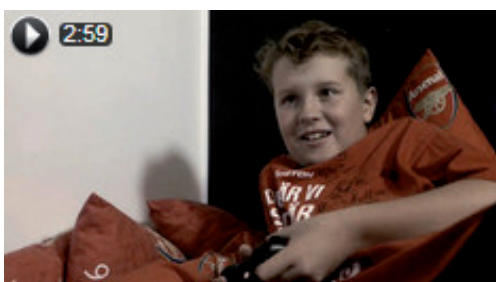


### **Hur går snacket?**

Hur är språkbruket och jargongen bland ledare och aktiva i din grupp/lag?

Tror du att alla upplever att det är okej?

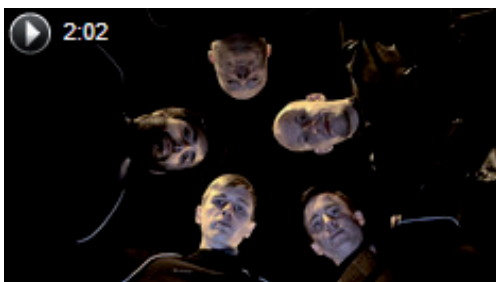




### **Funktionsnedsatt och aktiv**

Hur bemöter/inkluderar ni i er förening föräldrar och aktiva med en funktionsnedsättning?

Får alla vara med i er förening oavsett prestationsförmåga?



### **Sexuell läggning**

Hur säkerställer ni i er förening att ingen individ kränks pga sin sexuella läggning?

Hur kan du agera så att alla oavsett sexuell läggning kan vara öppna med sin läggning om de vill?

# Hets och värderingar

## Program 3

Fördjupa dig inom områdena tränarskap, ledarskap, delaktighet och idrottsföräldrar med hjälp av klipp och diskussionsfrågor. Materialet är riktat till dig som är tränare, ledare, förälder eller på något annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten.

Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

## Tränarskap



### Skapa genomtänkta mål

Var ligger ditt fokus som tränare? På resultatet, på prestationen/uppgiften? Hur skulle du kunna sätta prestationsbaserade mål för dina idrottare?



### Utbilda ideella ledare

Hur får vi de ideella ledarna att vilja utbilda sig?



### Träning som lockar

Vad gör du som gör att de du tränar vill komma tillbaka gång efter gång? Vad kan du göra mer av?

## Ledarskap



### Vad tycker barnen?

Hur kan du veta vad de barn och ungdomar du leder tycker om ditt ledarskap?

Hur kan du ta reda på vad de tycker om ditt sätt att leda?



### Idrott på barnens villkor

Vad innebär det att bedriva idrottsverksamhet med ett barnrättsperspektiv? Hur resonerar du?

## Delaktighet



### Låta ungdomarna vara delaktiga

Hur kan du/ni göra barnen och ungdomarna mer delaktiga i de beslut som tas i er förening?

## Idrottsföräldrar



### Att vara en bra idrottsförälder

Hur tycker du en bra idrottsförälder ska vara?

# Föräldrar, det stora problemet

## Program 4

Fördjupa dig inom områdena ledarskap, tränarskap, talang och urval samt idrottsföräldrar med hjälp av klipp och diskussionsfrågor. Materialet är riktat till dig som är tränare, ledare, förälder eller på något annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten.

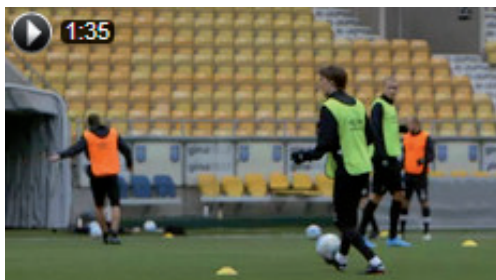
**Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.**

## Ledarskap



### Varför idrottsledare?

Vad är anledningen till att du valt att vara idrottsledare?



### Lyckat ledarskap

Vilket anser du vara det bästa "kvittot" du kan få på att du lyckas som ledare?

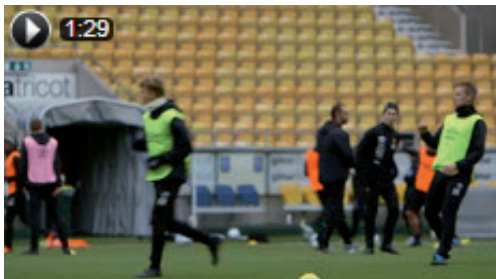
## Tränarskap



### Tränare till sitt eget barn

Om du är tränare till ditt eget barn, hur är det? Fördelar/nackdelar?

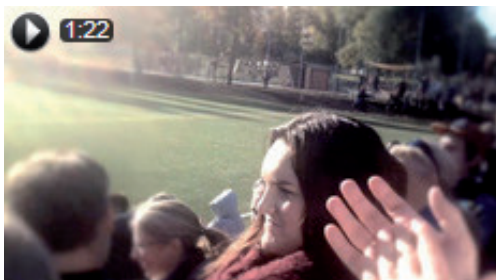
## Talang och urval



### Toppning av laget

Hur resonerar ni er förening kring toppning av lag och grupper?

## Idrottsföräldrar



### Att stötta som förälder

Hur stöttar du som föräldrar ditt idrottande barn på bästa möjliga sätt?



### Problem med andra föräldrar

Vad kan du göra om du ser och hör andra föräldrar bete sig illa i samband med ditt barns idrottande?



### **En fråga om pengar**

Hur involverad är du i ditt barns idrottande?

Vad anser du göra bra i rollen som idrottsförälder och vad kan du eventuellt förbättra?



### **Involverad i barnets idrott**

Hur mycket tid och pengar får ditt barns idrottande kosta?

Finns det en gräns?

# Barnidrott en klassfråga

## Program 5

Fördjupa dig inom områdena idrottsföräldrar, tränarskap och ekonomi med hjälp av klipp och diskussionsfrågor. Materialet är riktat till dig som är tränare, ledare, förälder eller på något annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten.

Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

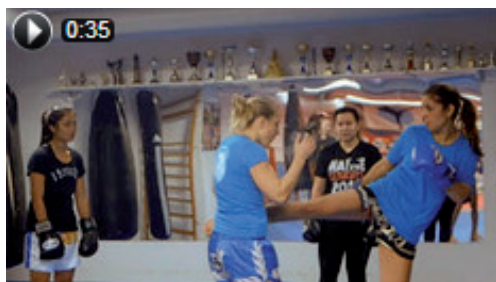
## Idrottsföräldrar



### Anledningen till att idrotta

Vad är anledningen till att ditt barn håller på med idrott?

## Tränarskap



### Tränarens uppgift

Vad är en tränares uppgift?



### **Dialogsamtal**

På vilka sätt skulle du/ni kunna ha dialogsamtal med era aktiva idrottare?  
Vad skulle ni vinna på det?

## **Ekonomi**



### **Följer ni riktlinjerna?**

Hur säkerställer ni i er förening att den verksamhet ni bedriver genomförs enligt de riktlinjer som finns från idrotten och kommunen?



### **Ekonomi kan vara hinder**

Finns det saker i er förenings verksamhet som hindrar barn/ungdomar att vara med av ekonomiska skäl?



### **Vad är det som kostar?**

Vilka är de stora kostnaderna för de barn/ungdomar som deltar i er förenings verksamhet?



### **Olika ekonomiska förutsättningar**

Vad kan ni i er förening göra så att alla barn/ungdomar som vill kan vara med oavsett ekonomiska förutsättningar?



# Med kroppen som redskap

## Program 6

Fördjupa dig inom områdena vuxnas ansvar, tränarskap, ledarskap samt talang och urval med hjälp av klipp och diskussionsfrågor. Materialet är riktat till dig som är tränare, ledare, förälder eller på något annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten.

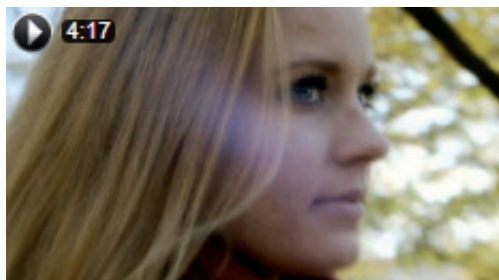
**Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.**

## Vuxnas ansvar



### Ätstörningar

Hur kan du som ledare jobba med dina aktiva idrottare för att minska risken att någon av dem får problem med ätstörningar?



### Agera vid ätstörningsproblem

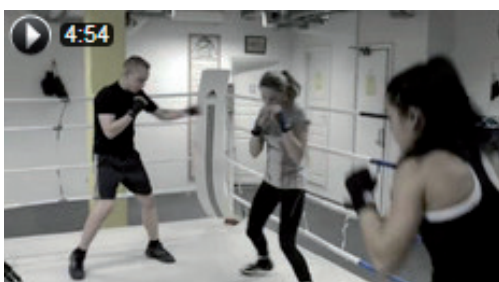
Hur bör ni i föreningen agera om ni misstänker att någon av era idrottare har någon form av ätstörningsproblem?

## Tränarskap



### Balansera trygghet och utmaning

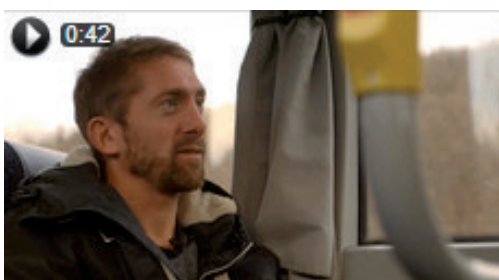
Hur kan du göra för att hitta balansen mellan trygghet och utmaning som Yannick pratar om för dina idrottare?



### Hantera motgångar och nederlag

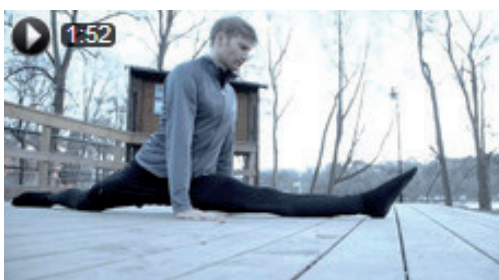
Hur kan du lära dina idrottare att hantera motgångar och nederlag?

## Ledarskap



### Lokalisera din drivkraft

Vilka är dina drivkrafter som får dig att vilja vara idrottsledare?



### Är kommunikationen tydlig?

Hur tydliga är ni i din förening med hur ni kommunicerar vilken typ av och syftet med er verksamhet?

## Talang och urval



### Så lång är en karriär

Vilka reflektioner gör du utifrån det Tomas säger?

# Skador och skandaler

## Program 7

Fördjupa dig inom områdena tränarskap, vuxnas ansvar och ledarskap med hjälp av klipp och diskussionsfrågor. Materialet är riktat till dig som är tränare, ledare, förälder eller på något annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten.

Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

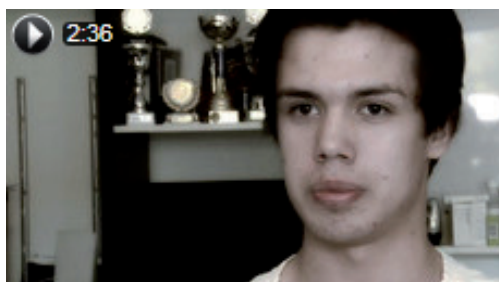
### Tränarskap



#### Motivera alla att fortsätta

Hur kan du arbeta så att alla barn och ungdomar oavsett hur långt det har kommit i sin idrottsutveckling känner sig motiverade att fortsätta?

### Vuxnas ansvar



#### Vem tar ansvar?

Vilket ansvar har du/tar du som förälder för ditt barns hälsa?

## Ledarskap



### **Att träna sjuk eller skadad**

Vet du om någon av dina idrottare någon gång tränat eller tävlat sjuk/skadad?

Var går gränsen?



### **Beredskap vid övergrepp**

Vad har ni för beredskap i er förening om ni skulle drabbas av något liknande?

# I lagets namn

## Program 8

Fördjupa dig inom områdena tränarskap och ledarskap med hjälp av klipp och diskussionsfrågor. Materialet är riktat till dig som är tränare, ledare, förälder eller på något annat sätt arbetar med barn och ungdomar inom idrotten.

Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

## Tränarskap



### Stödja utsatta domare

Hur kan du som tränare vara ett stöd för domaren så att hon/han väljer att fortsätta döma?



### Stärker du individer?

Hur jobbar du för att varje individ som du leder ska bygga både självförtroende och självkänsla?

## Ledarskap



### **Att stötta minoriteter**

Hur stöttar ni i föreningen de individer som är i minoritet, t.ex. ensam tjej?



### **Beredskap för att hantera bråk**

Vilken beredskap har ni som förening att hantera situationer om enskilda individer, lag eller grupper hamnar i bråk eller liknande?