

# EN NY SYN PÅ TRÄNING OCH TÄVLING

- Vad är viktigt för en tränare att tänka på när du ska lära dig något nytt?
- Vi lär oss av misstag. Tänker du, dina träningskompisar och tränare så? Vad händer när någon gör ett misstag?
- Det är inte alltid som allt känns lätt och roligt. Vad gör du när det känns jobbigt? Vem pratar du med? Hur kan andra hjälpa dig?

## Psykisk utveckling

TÄNKANDE ★ KÄNSLOR ★ INLÄRNING ★ MOTIVATION



Vad behöver DU för att känna dig trygg och våga utmana dig själv?

Vad behöver DU för att må bra, utvecklas och ha roligt?

**SISU**  
Idrottsutbildarna

- Att träna är viktigt för både kroppen och hjärnan. På vilket sätt känner du att träning hjälper dig utanför idrotten?
- Att träna på många olika sätt är bra. På vilket sätt skulle era träningar kunna bli lite mer varierade?
- Mat, dryck och vila mellan träningarna gör oss starkare. Hur gör du för att få balans mellan träning, kost och sömn?
- Hur kan du förhindra olyckor och skador i samband med träning och tävling?



## Fysisk utveckling

FYSIK ★ RÖRELSER ★ ALLSIDIGHET ★ MOTORIK



## Social utveckling

SAMARBETE ★ LEDARSKAP ★ DELAKTIGHET ★ ANSVAR

- Tycker du att du kan vara dig själv med dina träningskompisar?
- Hur pratar ni med varandra? Får alla vara med? Hur blir träningarna bättre om ni är bättre kompisar?
- Vad gör att ni har roligt tillsammans i den här gruppen? Vad skulle kunna bli bättre?
- Tycker du att ni får vara med och tycka till om träningar, tävlingar eller annat som berör er?
- Skulle du kunna tänka dig att hjälpa till som tränare i något yngre lag/grupp någon gång? Skulle du vilja lära dig att döma?

## Idrottslig utveckling

TEKNIK ★ TAKTIK ★ SPELSYSTEM ★ REGLER

- Alla utvecklas olika. I vilka delar av ditt idrottande har du kommit långt - och vilka inte lika långt?
- Många som växer fort kan verka starkare, snabbare och bättre. Vilka fördelar kan de ha som utvecklas senare? Vilka fördelar kan de ha som utvecklas tidigare?
- Idrott är inte bara teknik och taktik, det finns annat också. Vad får du mer lära dig genom att hålla på med idrott?
- På vilket sätt märker du din egen utveckling? Hur vet du att du lärt dig något nytt?



I en ny syn på träning och tävling är utvecklingen av rörelseförståelse i centrum. Rörelseförståelse kommer av engelskans physical literacy och är en helhetssyn på fysisk aktivitet, där målet är att fler ska röra på sig hela livet. Helheten utgörs av fyra delar: den fysiska, sociala, psykiska och idrottsliga. Tanken är att träningar och tävlingar ska utveckla individens förmågor inom alla fyra delar.

Den här dialogduken främjar samtal inom träningsgruppen eller föreningen om hur man kan skapa miljöer som hjälper alla att utvecklas inom de fyra delarna. Dessutom får varje deltagare möjlighet att uttrycka vilka behov och drivkrafter de själva har. Hur tänker barn och unga i gruppen om sin egen utveckling? Hur ser det ut i gruppen och vad kan bli bättre för att fler ska ha roligt, må bra och utvecklas?

►► Gå gärna igenom varje del, en i taget, och använd frågorna för att stimulera till ett bra samtal.

### Använd #minandraidrott

Duken kan med fördel användas tillsammans med idolkort och filmer från kampanjen #minandraidrott, där kända idrottsprofiler delar med sig av sina erfarenheter av att utöva flera idrotter.

Kan de kända idrottarnas upplevelser inspirera till spännande resonemang och samtal? Kanske kan ni titta på filmerna först och sedan föra ett samtal utifrån duken. Eller dela ut idolkorten och läsa vad som står där och sedan föra samtalet.

►► Mer information om kampanjen samt filmerna hittar ni på [www.rf.se/minandraidrott](http://www.rf.se/minandraidrott)

Efter samtalet med laget/träningsgruppen kan det vara bra att göra en sammanfattning över varje del av rörelseförståelsen. Dels för att ge deltagarna sammanfattningen och en känsla av att samtalet gett resultat. Dels för att kunna redovisa vidare till tränare, ledare eller styrelse för att se vilka saker som kommit upp och fundera kring hur man kan gå vidare med den informationen ni fått tagit del av.

- Finns det saker som föreningen kan utveckla?
- Finns det saker som föreningen behöver åtgärda?
- Finns det saker som föreningen verkligen ska behålla?

### Mer om de fyra olika delarna i begreppet rörelseförståelse:



• Fysiska förmågor är snabbhet, styrka, koordination, uthållighet och rörlighet. Basen är grundmotoriska rörelser som att kasta, springa, klättra, hoppa och balansera. Med en bred fysisk grund kan fler få självförtroende, känna att de kan och bli motiverade att fortsätta idrotta hela livet.



• Sociala förmågor handlar bland annat om samarbete och ledarskap, att kunna läsa av och förstå andra. Genom att utveckla sociala förmågor blir vi bättre på att lyfta varandra och ta ansvar. Att lära nya saker i en tillåtande miljö leder till ökat självförtroende och mer glädje – den starkaste av drivkrafter.



• Psykiska förmågor omfattar både tänkande och känslor. Till exempel inlärning och problemlösning, att kunna känna och att lära sig hantera känslor. Här ingår också motivationen som spelar stor roll i rörelseförståelse. Inre driv, och känslan av delaktighet i sin egen utveckling, ökar lusten att träna.



• Idrottsliga förmågor har kanske tydligast koppling till föreningsidrotten. Det är i klubben, laget, träningsgruppen vi lär oss att behärska saker som teknik, taktik, spelsystem och regler för den eller de idrotter vi utövar. Vi lär oss också kulturen och språket inom de olika idrotterna.

### Genomför samtalet i lärgrupp

Om ni vill kan ni samtala i form av en lärgrupp. Det betyder att deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan.

Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Det betyder inte att hen måste kunna mer än resten av gruppen. Däremot ansvarar hen för att leda och fördela samtalet samt att försöka strukturera och sammanfatta vad ni kommer fram till. Tänk på att försöka vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter.

►► Ni kan läsa mer om lärgruppsledare och hitta stöd på SISU:s hemsida: [www.sisuidrottsutbildarna.se/stodochverktyg/forlgruppssledare/](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/stodochverktyg/forlgruppssledare/)

SISU Idrottsutbildarna kan genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd till genomförandet av en lärgrupp. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök eller expertmedverkan. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)



Kontakta  
gärna SISU  
Idrottsutbildarna  
i ditt distrikt!