



Idrottens himmel och helvete

Samtalsplan säsong 2, 2015

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* belyser i en andra säsong barn- och ungdomsidrotten.

Svensk barn- och ungdomsidrott är under utveckling. Kanske har den alltid varit det, bara att föremålen för utvecklingen har varierat och tempot i utvecklingen varit olika. Redan i Riksidrottsförbundets skrift *Idrott 80* som var ett idéprogram för idrottsrörelsen under 80-talet med sikte på år 2000 stod följande att läsa:

Barn- och ungdomsidrotten måste karaktäriseras av ett rikt aktivitetsutbud. Det måste finnas många alternativ och alltför tidig specialisering måste undvikas.

För att svensk idrott ska fortsätta utvecklas och attrahera barn och ungdomar även i framtiden så är det viktigt att idrottsrörelsen hela tiden håller samtalet och diskussionen levande om hur verksamheten, i var och en av de cirka 12 000 idrottsföreningar, med verksamhet för barn och ungdomar genomförs. Kvalitén på den avgör om de aktiva väljer att komma tillbaka till nästa träning eller inte.

Du som tränare, ledare, förälder och förtroendevald, kan ta samtalet vidare i din förening och diskutera hur ni vill ha det utifrån de områden som UR tar upp i TV- och radioserien *Idrottens himmel och helvete*.

Säsong 2 av *Idrottens himmel och helvete* tar bland annat upp ämnen som: pojkar och flickors motivation m.m. Programmen finns på www.ur.se.

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.

Ni spelar som kärringar

Program 1

Idrott ska vara för alla. Ändå är diskriminering bland barn som håller på med idrott ett globalt problem. Möt Sebastian som blir retad för att han rider, och fotbollstjejerna som blev ifrågasatta efter att de klippte håret kort. Vi träffar också Ida Östensson som arbetar hårt för kvinnors roll på skateboardscenen och Justine Siegal i Los Angeles, som driver organisationen Baseball for all.

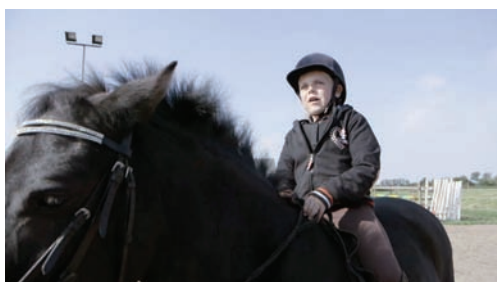
Titta på klippen och använd frågorna för att komma igång med det viktiga samtalet om hur barn- och ungdomsidrotten bedrivs i er förening. Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

Stärk jämställdheten inom idrotten



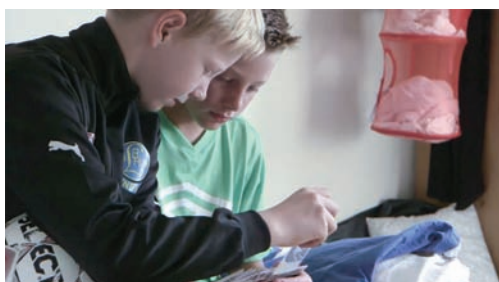
Olika förutsättningar

Vad gör din förening för att flickor och pojkar skall ha samma förutsättningar att utöva sin idrott?



Tjej- och killsporter

Är din idrott könsmärkt på något sätt? Bidrar din förening till att upprätthålla detta.



Könsuppdelad barnidrott

Måste barnidrotten vara könsuppdelad? Om ja, varför? Om nej varför inte?



Underrepresenterade grupper

Vad kan din förening göra för att flickor och pojkar från underrepresenterade grupper ska vilja och våga prova på olika idrotter?

Tidiga elitsatsningar

Program 2

Avhoppen inom den svenska fotbollrörelsen ökar. Många börjar med sporten men desto fler slutar. Vad tycker de inblandade aktörerna såsom idrottsrörelsen, tränare och föräldrar om detta? Och hur upplever barnen situationen? Vi besöker fotbollsklubben Azalea som har som mål att ha kvar barnen så länge som möjligt, och att det ska ha roligt. AIKs fotbollsakademi har som prioritering att utbilda framtida elitidrottare. Vi träffar även Yamina Enedahl som är Sveriges första världsrekordhållare i fridykning. Hon berättar bland annat om resultatfokus och påtvingade mål.

Titta på klippen och använd frågorna för att komma igång med det viktiga samtalet om hur barn- och ungdomsidrotten bedrivs i er förening. Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

Skapa en trygg föreningsmiljö



En positiv inre känsla

Hur kan du bidra till att barnen och ungdomarna får en positiv inre känsla som inte bygger på resultatmässiga framgångar?



Miljö och förhållningssätt

Hur tror du att barnen och ungdomarna i din förening upplever miljön inom idrotten?

Få fler att stanna kvar längre



Idrottens grundfilosofi

Vilken grundfilosofi står din idrott och specifikt din förening för?



Målet med barnidrotten

Vad anser du är målet med barn- och ungdomsidrotten?

Vad är målet med barnidrotten anser du?

Vad har ni för filosofi i din förening?

Tidig gallring och missade stjärnor

Program 3

Hur fungerar det med tidig gallring inom ungdomsidrotten? Vilka är det man riskerar att missa? Vi träffar Henrik Harlaut som aldrig haft en tränare. Ändå har han vunnit guld i Big Air på X-games och kom sexa i OS-finalen i Sotji. Skidåkaren Marcus Hellner antogs som sista elev till Gällivares skidgymnasium. Vi träffar Henrik Gustavsson som då jobbade på Mora skidgymnasium och nobbade Hellner. Det har ju gått ganska bra för Marcus senare, men det var svårt att se när han var 15. Vi träffar också Magnus Pettersson som skickade sina 10-åringar i Enskede IK att möta 11-åringarna i Hammarbys fotbollsakademi. Matchen slutade 32-0.

Titta på klippen och använd frågorna för att komma igång med det viktiga samtalet om hur barn- och ungdomsidrotten bedrivs i er förening. Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

Utveckla din ledarroll



Skapa motivation

Vad kan du göra för att dina idrottare ska vilja utvecklas och lära sig saker? Vilken roll har du som är tränare och ledare?



Förebygga skador

Hur ser du till att era idrottande barn och ungdomar inte drar på sig skador på grund av för hård och felaktigt bedriven träning?

Utforma långsiktiga tävlingsstrukturer



Ansvar mot andra

Vad har den "elitsatsande" föreningen för ansvar mot andra föreningars barn och ungdomar? Vilka konsekvenser ser du för din idrott om allt flera satsar på några få utvalda?



Konsekvenser av tidig gallring

Vad har den "elitsatsande" föreningen för ansvar mot andra föreningars barn och ungdomar? Vilka konsekvenser ser du för din idrott om allt fler satsar på några få utvalda?

Få fler att stanna kvar längre



Se över urvalsprocesser

Väljer din förening ut vissa barn och ungdomar i olika sammanhang? Om ja, vad grundas de valen på?



Individens valmöjligheter

Hur tillåtande är din förening med att låta individen själv bestämma hur mycket hen vill satsa på sin idrott?



Grund för urvalsprocesser

Väljer din förening ut vissa barn och ungdomar i olika sammanhang? Om ja, vad grundas de valen på?

Klubbidrott – på gott och ont

Program 4

Föreningsidrotten tappar medlemmar. Vad beror det på? Möt syskonskaran Hoppe som gör succé i wakeboardvärlden, utan förening eller tränare. Vi träffar också Joa Hellsten som skrev det så kallade hockeybrevet, som riktade kritik mot hockeyföräldrar. Vi tittar också på fenomenet inkilning, nollning av unga nya medlemmar i föreningar. Fotbollsspelaren Mikael Danielsson berättar hur dåligt många mår av det.

Titta på klippen och använd frågorna för att komma igång med det viktiga samtalet om hur barn- och ungdomsidrotten bedrivs i er förening. Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

Skapa en trygg föreningsmiljö



Den perfekta föreningen

Hur ser den perfekta idrottsföreningen ut, tycker du?



Tränarnas förutsättningar

Hur är situationen för tränarna i din förening? Vad kan du göra om det finns föräldrar i din förening som du upplever betar sig illa?



Ungdomars kraft och idéer

Hur kan du nyttja de ungas kraft och deras idéer för att utveckla din förening?



Negativ inkilning

Förekommer negativ inkilning i din förening? Hur agerar du om du upptäcker det? Hur kan din förening jobba för att stärka gruppen på ett bra och positivt sätt?

Få fler att stanna kvar längre



Behåll tonåringarna

Vad gör du för att behålla tonåringarna i din förening? Kan du tänka på ett nytt sätt?

Tävlingssystem

Program 5

Det finns många tränare som coachar mot målet att vinna nästa match eller nästa tävling. Att dra saker till sin spets och stirra sig blind på snabba segrar är lätt. Att höja blicken och försöka se systemet som dessa segrar ingår i är svårare. Varför och hur tävlar vi egentligen? Vi följer med golfaren Pia Nilsson som tillsammans med Marriott Lynn driver Vision 54. De instruerar golftränare och många av dem instruerar barn. Fokus ligger på det mentala planet. Vi hänger också med till ponny-SM i Vetlanda, där olika förhållningssätt till stilbedömning visar sig.

Titta på klippen och använd frågorna för att komma igång med det viktiga samtalet om hur barn- och ungdomsidrotten bedrivs i er förening. Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

Skapa en trygg föreningsmiljö



Hjälp att utvecklas

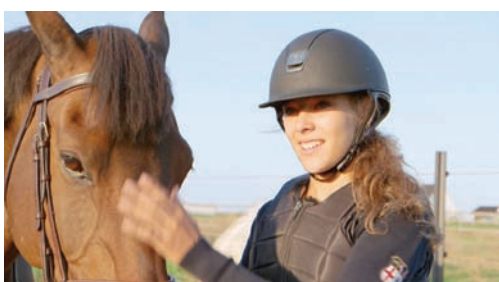
Hur kan du hjälpa varje individ att växa och att kunna coacha sig själv?

Utforma långsiktiga tävlingsstrukturer



Vikten av att vinna

Vad belönas och premieras i din förening hos tränare respektive de aktiva utövarna? Hur viktigt är det att vinna tycker du?



Utforma tävlingar

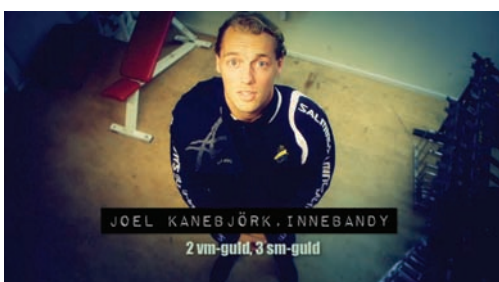
Hur kan man utforma tävlingar inom din idrott, så att de stimulerar till långsiktig utveckling där så många som möjligt får och vill vara med, så länge som möjligt?

Utveckla din ledarroll



Skapa lust att lära

Hur kan du som tränare locka fram lusten att lära och utvecklas hos varje individ?



En bra tränare

Hur tycker du att en bra barn- och ungdomstränare ska vara?

JOEL KANEBJÖRK, INNEBANDY
2 vm-guld, 3 sm-guld

De supermotiverade

Program 6

Vilka risker finns det inom ungdomsidrotten? Vi träffar Jens Fredriksson som är ett stort namn inom ridsporten. Han berättar om olika personer inom sin sport. Albin Gustavsson, 13 år, var för stor för det vanliga fotbollslaget. Ingen ville spela med honom och han slutade. Istället satt han hemma och tappade självförtroendet. Men allt blev bättre när han hittade en ny sport: amerikansk fotboll. Emilie Färdigh var ett framtidslöfte och 1996 vann hon över Kajsa Bergqvist i nästan varje tävling. Men en knäskada kom emellan.

Titta på klippen och använd frågorna för att komma igång med det viktiga samtalet om hur barn- och ungdomsidrotten bedrivs i er förening. Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

Få fler att stanna längre



Långsiktig utveckling

Hur kan du och din förening jobba för långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat?



Kortsiktig vs långsiktig utveckling

Hur kan du och din förening jobba för långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat?



Idrott på egna villkor

Har din förening någon verksamhet för barn och ungdomar som inte vill tävla eller som vill idrotta på egna villkor?

Utveckla din ledarroll



Få barnen att röra på sig

Hur stimulerar du barn och ungdomar att röra sig utöver den organiserade idrottsträningen som de deltar i?



Allsidig träning

Hur kan du se till att dina idrottare får en allsidig träning och lära sig de motoriska grundfärdigheterna?

Skapa en trygg träningsmiljö



Inte bara prestation

Hur kan du se till att barnen och ungdomarna inte bara identifierar sig med sin prestation?

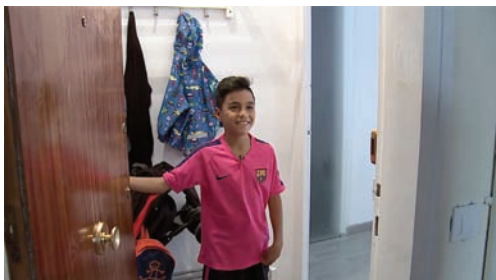
Akademispecial

Program 7

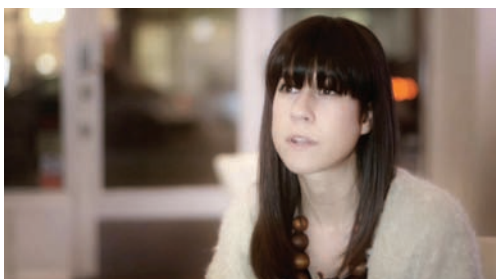
Hur mycket press kan och vill vi utsätta barnen för? Tioårige Zico Jr spelar fotboll i FC Barcelonas fotbollsakademi. Han tränar varje dag och sover när han hinner. Akademin ses som en drömfabrik där flera av världens största fotbollsspelare tillbringat sina ungdomsår. IMG Academy i Florida kallar sig världens ledande idrottsakademi. En mental coach guidar oss runt organisationen vi träffar ett par svenska atleter som gjort valet att flytta till Florida och IMG. Före detta fotbollsproffset Erik "Samba" Johansson har startat en flytande fotbollsakademi. En gång i veckan är det spontanfotboll där alla är välkomna. Han vill att barnen ska fokusera på det vackra spelet.

Titta på klippen och använd frågorna för att komma igång med det viktiga samtalet om hur barn- och ungdomsidrotten bedrivs i er förening. Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

Utforma långsiktiga tävlingsstrukturer



Är du nyfiken på hur akademier i USA och Spanien kan se ut och fungera? Titta här.



Bilden i media

Vilken bild förmedlar media av barn och ungdomar inom din idrott?

Idrottens framtid

Program 8

Hur kommer ungdomsidrotten att överleva framtiden? Möt 70-årige eldsjelen Seppo Reijonen som bygger hoppbackar, mekar med skidliften och instruerar sportintresserade barn och ungdomar i Fagersta. Vi träffar även doktor Ulrika Berg som berättar om barn och ungdomars fysiska, psykiska, sociala och sexuella förutsättningar. Hon menar att många har föreställningen att barn äldre än 12 år anses vara färdigutvecklade inom ungdomsidrotten, vilket de inte är. Ibland glömmar man bort betydelsen av sociala relationer till förmån för att uppnå goda resultat.

Titta på klippen och använd frågorna för att komma igång med det viktiga samtalet om hur barn- och ungdomsidrotten bedrivs i er förening. Klicka på bilderna för att komma till filmklippen.

Få fler att stanna kvar längre



Ett livslångt idrottande

Varför tror du att barnen och ungdomarna håller på med sin idrott? Vad behövs för att de skall vilja fortsätta hela livet?

Utveckla din ledarroll



Fyra punkter att utgå ifrån

Vad tänker du om dessa fyra punkter?



Barn och ungdomars utveckling

Vad vet du om barn och ungdomars utveckling? Hur mycket hänsyn tar du till varje idrottares individuella utveckling?

Skapa en trygg föreningsmiljö



Utveckling av föreningen

Hur kan din förening ta tillvara det engagemang som finns och locka fram engagemang hos fler? Hur vill du att din förening skall utvecklas?



Trygg miljö

Hur skapar du en utvecklande och trygg miljö för varje individ i din förening?



Känna att man duger

Vad gör du för att barnen och ungdomarna ska känna att de duger oavsett resultat och prestation?

Stärk jämställdheten inom idrotten



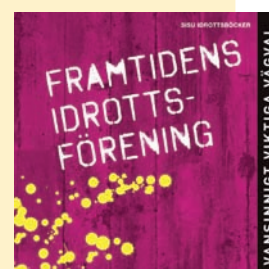
Normer inom idrotten

Vilka normer finns inom din idrott?

Vilka bör ifrågasättas, tycker du?

Utvecklingstips

Hos SISU Idrottsböcker hittar du en mängd böcker och andra utbildningsmaterial som används inom många idrottsutbildningar. Utbildningsmaterial som leder till utveckling och förflyttning för tränare, ledare, föräldrar och barn- och ungdomsverksamheten i våra idrottsföreningar.



Kolla in på www.sisuidrottsbocker.se

SISU Idrottsutbildarna är idrottens eget studieförbund.

www.sisuidrottsutbildarna.se

