



Lärgruppsplan

Så blir du
Världens bästa coach
för barn- och ungdomsidrott



Nästan alla barn och ungdomar i vårt land är under någon period av sitt liv med i idrotten. Det ger dig som idrottsledare stora möjligheter att påverka och fostra barn och ungdomar och samtidigt bidra till en positiv samhällsutveckling. Din roll som ledare består inte enbart av att lära ut idrottslig teknik utan också av att förmedla idrottens grundläggande värderingar. Som ett verktyg för detta har vi producerat boken "Världens bästa coach".

Syftet med boken är att ge alla barn och ungdomar inom idrotten ett positivt ledarstöd och på så sätt skapa förutsättningar för att dessa idrottare ska bli vinnare både i idrotten och livet.

"Så blir du världens bästa coach för barn- och ungdomsidrott" består av åtta kapitel som alla handlar behandlar positivt ledarskap ur olika perspektiv. Du och din grupp väljer själva vilket/vilka av dessa områden ni vill fördjupa er i. Som idrottsförening är det ofta så att olika frågor är mer aktuella än andra och att de varierar över tid. Ni avgör själva hur mycket tid och hur många sammankomster ni vill ägna åt de olika delarna av materialet. Den här lärgruppsplanen ger er ett förslag på arbetsplanering uppdelat per område att utgå ifrån. Alla grupper är olika med olika idéer och önskemål. Ta er tid att fundera på hur just ni vill jobba med materialet.

SISU Idrottsutbildarna

– vi är där när idrotten lär

Se studieförbundet SISU Idrottsutbildarna som en viktig samspelepartner för ert arbete, det kommer ni att kunna ha mycket glädje och nytta av. För genomförande av en lärgrupp kan SISU Idrottsutbildarna från folkbildningsanslaget ge visst stöd och på så sätt ta vissa kostnader för studiernas genomförande. Det kan röra sig om material, lokalhyra för hyrd lokal, samt studiebesök, expertmedverkan eller andra kostnader i samband med studiernas genomförande.

Det finns en tydlig gräns mellan studier och utövande av idrott och andra traditionella föreningsverksamheter. Ordinarie verksamhet som t ex innebär idrottsträning och tävling kan inte bedrivas inom ramen för en lärgrupp. Lärgruppen bygger på att gruppen söker ny teoretisk kunskap som sedan bearbetas tillsammans i diskussion. Att prova på kan förekomma som en integrerad del av studierna men får inte dominera eller förändra karaktären på studierna.

De olika distrikten i SISU Idrottsutbildarna kan ha olika rutiner och kan även skilja sig administrativt åt. Kontakta ditt lokala distrikt innan ni börjar och planera för er lärgrupp. Kontaktuppgifter finner ni på www.sisuidrottsutbildarna.se

Om lärgruppen

Kännetecknet för lärgruppen är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp. Samtal och diskussioner är kärnan i lärgruppen. Lärandet sker sedan i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Arbets- och diskussionsuppgifterna är centrala i studiematerialet, även om de inte är tvingade. Ni avgör själva vilka frågeställningar som är viktiga för er. En utbildningstimme är 45 minuter.

En lämplig gruppstorlek är mellan 5–8 deltagare. Då finns goda möjligheter till diskussioner, samtal och tankeutbyte.

I varje lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Rollen innebär att du har ett lite större ansvar än de övriga i gruppen med lite extra förberedelser och administration. Det är din uppgift att arbeta för att alla i lärgruppen ges möjlighet att bidra med kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar. Att vara lärgruppsledare innebär alltså inte att vara lärare utan mer en samordnare, inspiratör och pådrivare.

Arbetsplan för lärgruppen

Det är viktigt att varje grupp gör sin egen planering tillsammans. Den text du just läser är en generell lärgruppsplan för materialet "Så blir du världens bästa coach", men ibland vill man även komplettera med andra material eller skraddarsy sin lärgruppsplan på ett särskilt sätt. Det viktiga är att lärgruppsledaren och deltagarna tillsammans gör upp om mål, arbetsformer, antal sammankomster etc.

Behöver ni hjälp hur ni ska göra upp er arbetsplan så finns en mall att utgå ifrån som ni hämtar på www.sisuidrottsutbildarna.se

Arbetsformer

Det kanske viktigaste i din lärgrupp är att alla känner sig delaktiga. Men det handlar inte bara om att alla får möjligheten att prata utan att ni också aktivt lyssnar på varandra. Att variera arbetsformen är ett bra sätt att stimulera kommunikationen. Nedan följer några exempel på metoder och arbetsätt som kan finnas i er lärgrupp.

- ▶ **Grupparbeten under kortare tid** – Att få belysa olika områden eller få olika infallsvinklar på ett problem. Lagom gruppstorlek är 3-4 personer. Tänk på att uppgiften är lättare att lösa om den är tydlig och förvissa dig om att alla har förstått uppgiften. Bestäm gemensamt hur ni ska redovisa uppgiften.
- ▶ **Bikupa** – Det innebär att ni diskuterar en fråga i smågrupper om 2-3 personer. Bikupor bör aldrig ta mer tid än 5 minuter.
- ▶ **Studiebesök** – ni kan göra studiebesök för att skaffa ny kunskap eller inspiration. Att besöka en annan förening kan vara värdefullt att få idéer och uppslag till er egna verksamhet. Tänk på att ett bra studiebesök kräver förberedelser och uppföljningsarbete.
- ▶ **Fackmannamedverkan** – Ett annat sätt att tillföra lärgruppen kunskap och idéer är att bjuda in en intressant person. Tänk på att ta upp era förväntningar innan och förbered besöket genom att skriva ned frågor.
- ▶ **Arbete mellan sammankomsterna** – Det är lika viktigt som själva lärgruppen. Fundera på hur ni ska arbeta mellan träffarna.

Samband mellan svensk idrotts värdegrund

– Svensk idrott världens bästa och detta material

Här nedanför kan du läsa idrottens vision och värdegrund som antogs av idrottens högsta beslutande organ, Riksidrottsmötet 2009.

Idrottens vision – Svensk idrott – världens bästa

”Svensk idrott vill vara bäst i världen på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras till både form och innehåll. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar samt en utbildningsverksamhet i världsklass.”

Idrottens värdegrund

Glädje och gemenskap – är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet – föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att all som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med – innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Både visionen och värdegrunden ovan ingår i idéprogrammet *Idrotten vill* som varit vägledande för idrottsrörelsen i värdegrundsfrågor sedan 1995, med uppdateringar vid flera tillfällen, nu senast vid Riksidrottsmötet 2009. Många specialidrottsförbund har antagit egna idrottsanpassade program och lokala föreningar över hela landet har haft *Idrotten vill* som utgångspunkt för policy-skrivningar.

Hela idéprogrammet *Idrotten vill*, kan laddas hem från www.rf.se

Mer om materialet ”Så blir du världens bästa coach”

Boken ”Så blir du världens bästa coach” är ett verktyg för att på föreningsnivå praktiskt arbeta med innehållet i *Idrotten vill*. Boken förmedlar tips och idéer till coacher och föräldrar som vill utveckla barn och ungdomar genom idrotten och skapa förutsättningar för att unga idrottare ska bli vinnare både i idrotten och i livet.

I boken hittar du kraftfulla coaching-verktyg, som bygger på goda exempel från duktiga coacher. Verktygen har använts och finslipats i ett stort antal praktiska situationer för att de ska vara effektiva och lätta att använda. Bokens innehåll ska direkt kunna fungera på

träningsspass för att göra idrotten ännu roligare och för att få barn- och ungdomsidrottare att utvecklas positivt.

Den här boken utgår från övertygelsen att varje barn är en viktig människa som förtjänar en coach som kan hjälpa barnet att komma dit hon eller han vill. Syftet med boken är att ge ett sådant stöd så att fler unga människor hamnar där de vill vara.

”Så blir du världen bästa coach” handlar om hur coachers beteende kan ha en livslång positiv påverkan på unga idrottare och hur coacher kan skapa förutsättningar för att idrottare ska bli vinnare både i idrotten och i livet.

Så här skriver Karin Redelius, som är ledamot av Riksidrottsstyrelsen och har stor erfarenhet som idrottsledare, i förordet till boken:

”Att vara ledare är en stimulerande uppgift men den är knappast enkel och den innebär ett stort ansvar. De unga som söker sig till en idrottsförening kommer att lära sig mycket, såväl idrottsliga färdigheter som normer och värderingar. De flesta får positiva och glädjrika erfarenheter men en och annan lämnar idrotten i besvikelse. Hur vi ledare agerar har en särskilt stor betydelse. Idrottsledare behöver handfasta och konkreta råd som hjälper oss att handla på rätt sätt när vi hamnar i svåra situationer. I boken Världens bästa coach får du många sådana råd och därför är boken ytterst angelägen.”

Boken innehåller följande kapitel:

1. Världens bästa coach
2. En ny definition av begreppet vinnare
3. Fyll på må-bra-kontot
4. Idrottens värdegrund
5. Skapa laganda
6. Utvecklande övningar
7. Meningsfull idrott
8. Den stödjande föräldern
9. Sammanfattning

Den här lärgruppsplanen bygger på att deltagarna i lärgruppen har ett lärgruppsstillfälle per kapitel. Som redan beskrivits ovan är en lärgrupp ett flexibelt sätt att få tillgång till ny kunskap, så det finns många olika sätt att jobba med innehållet i denna bok, bara den egna kreativitet sätter gränser! Välj och vraka av det som passar i det generellt producerade materialet i denna lärgruppsplan och/eller utveckla egna metoder. Lycka till i din utveckling för att bli världens bästa coach!



Sammankomst 1

Introduktion till lärgruppen "Så blir du världens bästa coach"

- ▶ Lärgruppsledaren ansvarar för att alla deltagarna i gruppen presenterar sig för varandra. Olika metoder finns för presentationer beroende på om gruppdeltagarna är helt okända för varandra eller om de har relationer sedan tidigare. Vid presentationen är det intressant att be deltagarna säga något om vad de har förväntningar på den lärgrupp de ingår i. Som lärgruppsledare är det bra att försöka fånga upp dessa förväntningar, kanske ber du att få dem nedskrivna på ett papper, så att du under lärgruppens kommande sammankomster kan återknyta till dessa.
- ▶ Tid avsätts för att få en överblick av materialet "Så blir du världens bästa coach" genom att läsa inledningsavsnittet på sidorna 11 till 14 och att bläddra lite i materialet. Kan deltagarna redan nu se att vissa kapitel är särskilt intressanta för just den här gruppen? Vänta dock med att ev. anpassa lärgruppsplanen till just gruppens behov till sammankomst 2, då gruppdeltagarna hunnit få en bättre överblick över innehållet i materialet.
- ▶ Diskutera i mindre grupper eller bikupa följande frågor:
 1. Vilka möjligheter ser du med ditt ledaruppdrag?
 2. Vilket ansvar tycker du att du har som ledare/coach?
 3. Vilka uppgifter anser du vara de viktigaste för en idrottsledare?
 4. Vilken är den bästa coach du själv haft? Varför var hon/han så bra?
- ▶ Redovisa resultatet av gruppernas diskussioner för resten av gruppen.
- ▶ Fundera gemensamt kring om det är någon i er närhet, kanske t o m i er förening som skulle kunna komma till en av era sammankomster för att bidra med särskilda erfarenheter när det gäller frågor kring positiv coaching. Vill ni redan nu komplettera med ytterligare input till gruppen t ex i form av bevakning av media i frågor kring coaching?
- ▶ Titta gemensamt på en tidplan för det kommande lärgruppsarbetet.
- ▶ Bestäm vilka uppgifter som ska förberedas inför nästa sammankomst. Om den generella lärgruppsplanen ska vara grund för ert arbete ska gruppen läsa kapitel 1 – *Världens bästa coach – att vinna är viktigt, men inte till vilket pris som helst* – innan nästa sammankomst.



Sammankomst 2

Världens bästa coach

Till denna sammankomst har alla gruppdeltagare läst kapitel 1 i boken.

- ▶ Gå laget runt eller diskutera i mindre grupper följande:
 1. Har du egna exempel då coacher uppträtt respektlöst?
 2. Vet du om ditt specialidrottsförbund har någon särskild satsning på värdegrundsfrågor, t ex som Fotbollförbundets satsning "Sila snacket"?
 3. Vilka av nyckelorden ur *Idrotten vill* tycker du är viktigast? Motivera.
 4. Ge exempel på resultatmål respektive utvecklingsmål som finns inom din idrott/lag/team idag. Om inga utvecklingsmål finns idag, ge exempel på framtida utvecklingsmål.
- ▶ Redovisa det diskussionerna lett fram till.
- ▶ Planera nästa sammankomst – till dess ska kapitel 2 – *En ny definition av begreppet vinnare*, läsas av alla gruppdeltagare.



Sammankomst 3

En ny definition av begreppet vinnare

Till denna sammankomst har alla gruppdeltagare läst kapitel 2 i boken.

- ▶ Diskutera:
 1. Egna exempel på situationer där positivt tänkande varit avgörande.
 2. Skillnad mellan resultatfokus och prestationsfokus.
 3. Vad innebär nyckelorden för ett prestationsfokuserat förhållningssätt (Ansträngning, Lärande, Misstag) för dig som coach?
- ▶ Praktikuppgift till nästa gång:

Välj ett av verktygen för en ny slags vinnare i kapitel 2 och testa det i skarpt läge på dina aktiva. Till nästa sammankomst ska du redovisa för dina lärgruppskompisar hur det gick.
- ▶ Planera nästa sammankomst – till dess ska kapitel 3 – *Fyll på må-bra-kontot*, läsas av alla gruppdeltagare.



Sammankomst 4

Fyll på må-bra-kontot

Till denna sammankomst har alla gruppdeltagare läst kapitel 3 i boken.

- ▶ Redovisning och återkoppling av praktikfallen.
- ▶ Diskutera:
 1. Fundera på resonemanget kring den magiska kvoten? Hur mycket plus- respektive minus- påfyllning har du gett dina aktiva? Vill du ändra på detta?
 2. Vilket må-bra-verktyg tänker du välja som nästa praktikuppgift? Varför?
- ▶ Praktikuppgift till nästa gång:

Välj ett av må-bra-verktygen i kapitel 3 och testa det i skarpt läge på dina aktiva. Till nästa sammankomst ska du redovisa för dina lärgruppskompisar hur det gick. Ett tips är att ni inom gruppen bildar två-pars-konstellationer som bestämmer er för att testa samma verktyg och sedan till nästa sammankomst jämför ni vilka utfall ni fick i era respektive idrottsgrupper.
- ▶ Planera nästa sammankomst – till dess ska kapitel 4 – *Idrottens värdegrund*, läsas av alla gruppdeltagare.



Sammankomst 5

Idrottens värdegrund

Till denna sammankomst har alla gruppdeltagare läst kapitel 4 i boken.

- ▶ Redovisning och återkoppling av praktikfallen, gärna i par-konstellationerna som bildades vid förra sammankomsten.

Idéprogrammet *Idrotten vill* – vad betyder det för idrotten i ett större perspektiv? Vad betyder idéprogrammet för ditt lag? Titta ev. gemensamt på hela idéprogrammet på www.rf.se
- ▶ Diskutera:
 1. Har du upplevt några situationer där du eller någon annan visat moraliskt mod? Har du upplevt situationer där du eller någon annan borde visat moraliskt mod men inte gjort det?
 2. Har du upplevt jobbiga domar-situationer? Varför blev de jobbiga?
- ▶ Praktikuppgift till nästa gång:
Välj ett av verktygen för rent spel i kapitel 4 och testa det i skarpt läge på dina aktiva.
- ▶ Planera nästa sammankomst – till dess ska kapitel 5 – *Skapa laganda*, läsas av alla gruppdeltagare.



Sammankomst 6

Skapa laganda

Till denna sammankomst har alla gruppdeltagare läst kapitel 5 i boken.

- ▶ Redovisa praktikfallen från kapitel 4.
- ▶ Diskutera:
 1. Lever du som coach som du lär?
 2. Använder du några särskilda uttryck som triggars i ditt lag/team?
 3. Är föräldrarna till dina idrottare involverade i lagandan? Hur?
 4. Vilka punkter tar du upp på ett föräldramötet för ditt lag/team?
- ▶ Planera nästa sammankomst – till dess ska kapitel 6 – *Utvecklande övningar*, läsas av alla gruppdeltagare.



Sammankomst 7

Utvecklande övningar

Till denna sammankomst har alla gruppdeltagare läst kapitel 6 i boken.

- ▶ Diskutera:
 1. Beskriv ett drömscenario för ett träningsstillfälle. Hur är du förberedd? Vad händer under själva träningspasset? Hur avslutas passet?
 2. Ge exempel på öppna frågor som du tycker är användbara i din idrott?
 3. Kommer du att använda KOL-metoden i ditt lag/team? Varför? Varför inte?
- ▶ Planera nästa sammankomst – till dess ska kapitel 7 – *Meningsfull idrott*, läsas av alla gruppdeltagare.



Sammankomst 8

Meningsfull idrott

Till denna sammankomst har alla gruppdeltagare läst kapitel 7 i boken.

- ▶ Diskutera:
 1. Har du själv ägnat dig åt "överdriven coaching" som det beskrivs i kapitel 7?
 2. Känner du igen föräldra-beteendet som beskrivs i exemplet "Det är kallt i backen, förstår du"? Hur hanterar du som coach "besser-wisser-föräldrar"?
 3. Formulera några punkter som du tycker är viktiga i ett försnack.
 4. Eftersnack – vad är viktigt att säga? Blir det skillnad i ditt lags/teams eftersnack om det gått bra eller dåligt resultatmässigt i match/tävling?
- ▶ Planera nästa sammankomst – till dess ska kapitel 8 – *Den stödjande föräldern*, läsas av alla gruppdeltagare.



Sammankomst 9

Den stödjande föräldern

Till denna sammankomst har alla gruppdeltagare läst kapitel 8 i boken.

- ▶ Diskutera:
 1. Vid vilka tillfällen kommunicerar du med föräldrarna i ditt lag/team?
 2. Ge exempel på situationer som blivit jobbiga i relation till föräldrar.
 3. Hur ser du på föräldrarna? Är de möjliga resurser för dina aktiva eller är de besvärliga?
 4. Hur kan du peppa föräldrarna till att bli bättre på att fylla på sina barns må-bra-konton?
 5. Har föräldrarna i ditt lag/team nytta av att träna på att lyssna till sina barn? Hur kan du inspirera dem till att bli bättre lyssnare?
 6. Vilka riktlinjer finns i din förening för kommunikation mellan coacher och föräldrar? Är de bra? Borde de uppdateras? På vilket sätt?
- ▶ Planera nästa sammankomst – till dess ska kapitel 9 – *Sammanfattning*, läsas av alla gruppdeltagare.
- ▶ Du ska också förbereda ett enkelt coach-kontrakt med dig själv. På ett snyggt papper som du ska ta med dig nästa sammankomst ska du ha skrivit ned de tre viktigaste sakerna som gör att du är på god väg att bli "världens bästa coach". Om du vill skriver du "Mina bästa coaching-tips till mig själv" som rubrik på ditt papper. Sedan skriver du alltså tre saker som du gör i ditt coachande som du är stolt över och som gör att dina aktiva kan bli vinnare i idrotten och livet.



Sammankomst 10

Avslutning – Coachens trovärdighet

- ▶ Gå laget runt och redovisa coach-kontrakten.
- ▶ Känn stolthet för era nya viktiga kunskaper!
- ▶ Återkoppla till förväntningspappren som deltagarna lämnade in vid första tillfället. Blev lärggruppen det deltagarna hoppats?
- ▶ Behöver flera i föreningen veta något om deltagarnas nya kunskaper? T ex styrelsen? Hur ska det förmedlas?
- ▶ Återsamling av deltagarna i denna lärgroup? Nätverk i coaching-frågor? Hur stöttar vi varandra i framtiden?