

Lärgruppsplan med handledning

Den hållbara idrottaren

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som ska leda en lärgrupp.

Svenska Skidförbundet samverkar med RF-SISU i folkbildningen

RF-SISU erbjuder sin hjälp och stöd med folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. Det centrala i detta lärande är: dialogen, mötet människor emellan och att lära av och med varandra. Det absolut viktigaste, själva kärnan är dialogen. Läs mer hur ledning av lärgrupper går till i Guiden till folkbildning och hör av er till ert distrikts RF-SISU konsulent



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Om materialet

Den hållbara idrottaren finns som en handbok som man själv kan skriva ut som pdf på <https://www.skidor.com> samt en webbutbildning i utbildningsplattformen.

Utbildningen handlar om betydelsen av energibalans, vila och återhämtning för att du ska må bra och utvecklas som idrottare. Genomför utbildningen, individuellt eller i grupp, i Idrottens Utbildningsplattform: <https://utbildning.skidor.com/>

Utbildningen består av tre delmoment:

- Kroppen i idrottsutvecklingen
- Energins betydelse i idrottsutvecklingen
- Omgivningen och kroppsideal

Er lärgrupp

Gör utbildningen i Idrottens Utbildningsplattform individuellt eller i grupp. I webbutbildningen finns tankefrågor för att väcka tankar för den aktive/utövaren. Samtala sedan i er lärgrupp genom att ni ses fysiskt, exempelvis i samband med träning, eller digitalt. Samtala i de frågor som känns relevanta i just er grupp. Kom ihåg att följa riktlinjerna för lärgrupp, dvs att ni möts totalt 135 minuter, exempelvis i flera träffar, samt att redovisa era utbildningstimmar. Ni avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång.

Tips till lärgruppledaren

Lärgruppsledaren kan vara en tränare eller ledare i föreningen. Det kan även vara en konsulent/föreningssutvecklare från RF-SISU eller Svenska Skidförbundet.

Lärgruppsledarens uppgift är att planera, vara samtalsledare, skapa intresse och engagemang i gruppen. Kom ihåg att låta alla få komma till tals och se till att hålla tiden som ni tillsammans kommit överens om.

[Ladda ner guiden till folkbildning](#) för att lära mer om att vara lärgruppsledare och [kontakta idrottskonsumenten i ditt RF-SISU distrikt](#).



Fråga 1

Varje individ har sina förutsättningar, det betyder att i träningsgruppen har man kommit olika långt i både kroppsutveckling och idrottsutveckling. Hur är det i er träningsgrupp?

- Är ni lika många av varje kön? Är ni i samma ålder?
- Hur kan man prata med varandra om kroppens utveckling?
- Hur kan man prata med varandra när det gäller exempelvis kurvigare kropp och skäggväxt?
- Är alla i er träningsgrupp i samma utvecklingsstadium eller befinner ni er i olika stadier i utvecklingstrappan/utvecklingsmodellen? Hur visar det sig i så fall?

Fråga 2

Dygnet har 24 timmar. Hinner ni med att göra både det ni vill och det som ni behöver göra under dagen?

- Berätta för varandra vad ni brukar göra och om tiden räcker till.
- Vad gör ni när ni umgås med familjen?
- Finns det något som ni önskar att ni i er familj kunde göra tillsammans?
- Har ni tider på dagen när ni inte får använda mobiltelefonen? Vad gör ni då?

Fråga 3

Vi behöver äta minst 3-6 måltider per dag. Om ni tycker att maten som serveras inte är god, hur får ni då i er den mat och energi som ni behöver?

- Vad äter ni till mellanmål om ni är hemma?
- Vad äter ni till mellanmål om ni är i skolan?
- Vad äter ni till mellanmål om ni behöver ta med något att äta till exempel till skolan eller träningen?

Fråga 4

Vad tänker ni på när du hör energibrist?

- Har ni någon gång själva känt er trötta och irriterade för att man inte ätit tillräckligt?
- Har ni träffat någon som kanske inte ätit tillräckligt och därför varit sur och grinig?
- Har ni tänkt på att om man missar att äta sig mätt, kan det leda till skador och sjukdomar och bristande fokus och trötthet?
- Vad kan ni göra för att ha en bra energibalans? Balans i äta, träna, återhämtning.

- Kan man hjälpa varandra till att vara i energibalans?

Fråga 5

Det ni ser och hör i sociala medier behöver inte alltid vara sanningar. Det kan vara fejkbilder och ryktesspridningar. Vad tänker ni kring det?

- Har ni tänkt på att det man själv skriver på sociala medier kan uppfattas helt annorlunda av andra än vad man egentligen menade, till exempel kan någon bli ledsen eller arg. Hur tänker ni kring det?
- Har ni tänkt på att trender sprids väldigt fort på sociala medier, och att det kan bli väldigt dyrt samt att det kan ta onödig tid att haka på trenderna?
- Hur kan du vara en bra förebild för andra på sociala medier?

Fråga 6

Om alla skulle prata om hur dom mår och hur dom känner så kanske vi skulle leva i en perfekt värld, men nu gör vi inte det. Ibland vill man kanske inte berätta.

- Hur kan du vara som klubbkompis för att bidra till kamratskap och trivsel?
- Vad skulle ni göra om en klubbkompis ser ledsen och trött ut? Finns det några frågor som man skulle kunna ställa för att vara en bra kamrat?
- Finns det några frågor som tränare och ledare skulle kunna ställa till de aktiva/utövarna för att få reda på hur man egentligen mår?
- Finns det något som ni i er träningsgrupp skulle kunna göra tillsammans för att ha ett ännu mer trivsamt utvecklingsklimat?

Tips för dig som vill veta mer

- [Webbinarium – Den hållbara idrottaren](#)
- [Tips på recept från våra landslagsstjärnor](#)
- [1177 Vårdguiden](#)