

Reflektionsbok

om idrottsrörelsen

Strategi 2025

Svensk idrott - världens bästa!



Västra Götaland

Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar eller hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen.*

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1,5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.

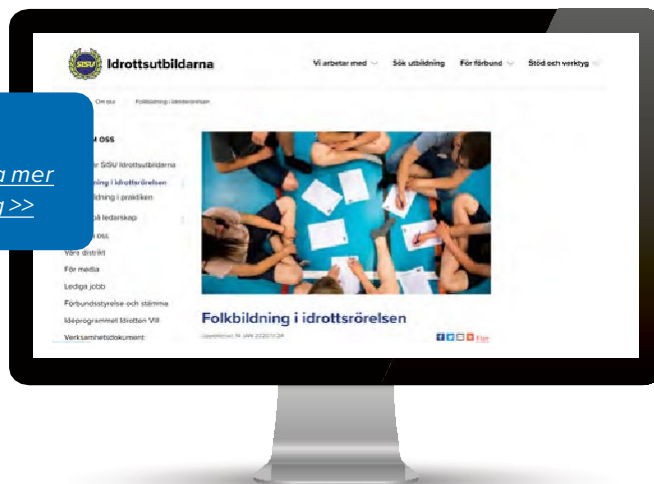


Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

TIPS!

[Här kan du läsa mer om folkbildning >>](#)



Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på RF-SISU, så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.



Sätt framtiden på dagordningen

Annars kommer någon annan att sätta dig, din idrott och din förening på sin dagordning.

Du håller framtiden i din hand. Framtiden är nämligen redan här!

Idrottens fyra strategiska mål

Riksidrottsförbundets stämma 2015 (det vill säga alla 71 Specialidrottsförbund) fattade beslut om att idrottsrörelsen ska arbeta för livslång idrott i förening för alla.

Livslångt idrottande

Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.

Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar.

Värdegrunden är vår styrka

Alla lever och leder enligt Svensk idrotts värdegrund.*

Idrott i förening

Svensk idrott ska vidareutvecklas, samverka med andra aktörer och ge goda möjligheter att idrotta i förening.

Idrotten gör Sverige starkare

Idrottsrörelsen är en ännu starkare samhällsaktör.

*Idrottens värdegrund

Idrottsrörelsen har kommit överens om en gemensam värdegrund, som all verksamhet ska utgå ifrån: Glädje och gemenskap • Demokrati och delaktighet • Allas rätt att vara med • Rent spel



Utvecklingsresor – tillsammans mot 2025

På Riksidrottsmötet i Karlstad 2017, tog svensk idrott beslut om fem prioriterade utvecklingsresor.

I dessa beskrivs vad idrotten på olika nivåer ska fokusera på och varje resa är en långsiktig strävan mot målen 2025. Utvecklingsresorna är:

Den moderna föreningen engagerar

En stark och levande idrottsrörelse tar vara på människors engagemang och inspirerar till delaktighet. Vad är en modern förening och hur fångar vi nya generationers engagemang?

Inkluderande idrott för alla

Alla ska känna sig hemma i en idrott som är bättre anpassad för olika människors förutsättningar. Vi ska fundera över trösklar, kostnader och kultur. Hur blir vi mer välkomnande så att fler kan och vill vara med?

En ny syn på träning och tävling

Vi ska ha en idrott för alla oavsett ambition, ålder och prestationsnivå. Träning och tävling ska vara meningsfull på lång sikt samtidigt som vi mår bra, har roligt och utvecklas hela livet. Vad behöver förändras?

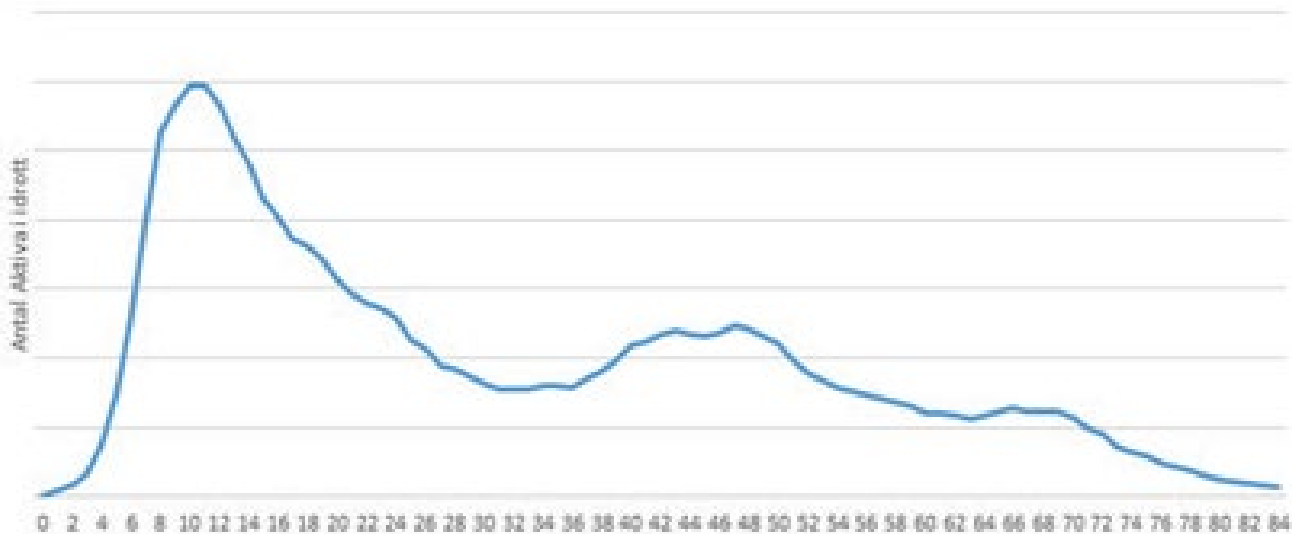
Jämställdhet för en framgångsrik idrott

En jämställd idrott är en självklarhet, både för att det är rättvist och för att forskning har visat att en jämn könsfördelning höjer kvaliteten för alla. Kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter. Hur tar vi oss dit?

Ett stärkt ledarskap

Duktiga utbildade ledare ser individer och ger alla ett gott bemötande. Vi ska fokusera på glädje och utveckling snarare än på resultat. Hur stöttar vi våra ledare ännu bättre?

Flest antal aktiva är 11 år



Resan mot livslång idrott börjar i ett föreningsliv där den vanligaste idrottaren är 11 år. Efter det sker ett succesivt tapp av medlemmar. Detta tapp rimmar inte med målet om livslång idrott. Svensk idrott har en ordentlig utvecklingsresa att göra mot idrott hela livet.



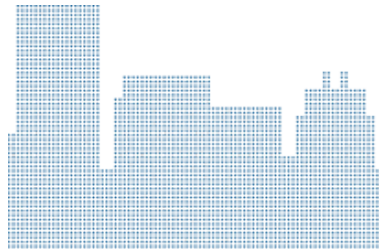


Samhällstrender som påverkar idrottsrörelsen



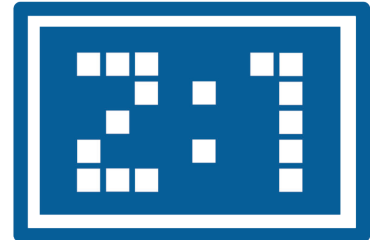
Globalisering

Flyttar mer, reser mer, ökade flyktingströmmar, nya influenser.



Urbanisering

Hög urbaniseringstakt utmaning för landsbygdsföreningen.



Digitalisering

Nya kommunikationssätt skapar möjligheter, men ökar också stillasittandet.

För att inkludera människor oavsett bakgrund och ekonomiska förutsättningar krävs att idrottsrörelsen utvecklas.

Möjligheter

- Hälsotrenden i samhället
- Människor söker sammanhang och tillhörighet
- De "nya" pensionärerna
- Flexiblare former och föreningar
- Nyanlända i Sverige



Ungdomars syn på idrottande

Ungdomsbarometerens undersökning 2016 visar tydliga resultat när det gäller idrottsföreningarnas största målgrupp, ungdomarna. Rapporten visar att ungdomar lägger relativt liten vikt vid tävling. De allra flesta fortsätter att idrotta för att det är roligt och de som inte idrottar skulle kunna tänka sig att börja om de fick vara med bara för att det är skoj.



Ungdomsbarometern – vad är det?

Intervjumetod: Onlineundersökning. Fältperiod: 30/09/2015-26/10/2015. Målgrupp: Ungdomar mellan 15-24 år i Sverige. Antal respondenter: 6 974 stycken.



En ny syn på träning och tävling

Vi ska ha en idrott för alla oavsett ambition, ålder och prestationsnivå. Träning och tävling ska vara meningsfull på lång sikt samtidigt som vi mår bra, har roligt och utvecklas hela livet. Vad behöver förändras?

A large rectangular area with a yellow dotted border, containing seven horizontal lines for writing.



Inkluderande idrott för alla

Alla ska känna sig hemma i en idrott som är bättre anpassad för olika människors förutsättningar. Vi ska fundera över trösklar, kostnader och kultur. Hur blir vi mer välkomnande så att fler kan och vill vara med?

A large rectangular area with a yellow dotted border, containing seven horizontal lines for writing.



Jämställdhet för en framgångsrik idrott

En jämställd idrott är en självklarhet, både för att det är rättvist och för att forskning har visat att en jämn könsfördelning höjer kvaliteten för alla. Kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter. Hur tar vi oss dit?

A large rectangular area with a yellow dotted border, containing seven horizontal lines for writing.



Den moderna föreningen engagerar

En stark och levande idrottsrörelse tar vara på människors engagemang och inspirerar till delaktighet. Vad är en modern förening och hur fångar vi nya generationers engagemang?

A large rectangular area with a yellow dotted border, containing seven horizontal lines for writing.



Ett stärkt ledarskap

Duktiga utbildade ledare ser individer och ger alla ett gott bemötande. Vi ska fokusera på glädje och utveckling snarar än på resultat. Hur stöttar vi våra ledare ännu bättre?

A large rectangular area with a yellow dotted border, containing six horizontal lines for writing.



Förändring



Klara färdiga gå



Västra Götaland

Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se/vastragotaland

 /rfsisuvg

 /rfsisuvg

 /rfsisuvg

