



# En podd för tränare



UNIVERSITY OF  
GOTHENBURG



Västra Götaland

## Diskussionshäfte Avsnitt 7-9

Ett diskussionsmaterial för tränare i  
koppling till *En podd för tränare*

## En podd för tränare

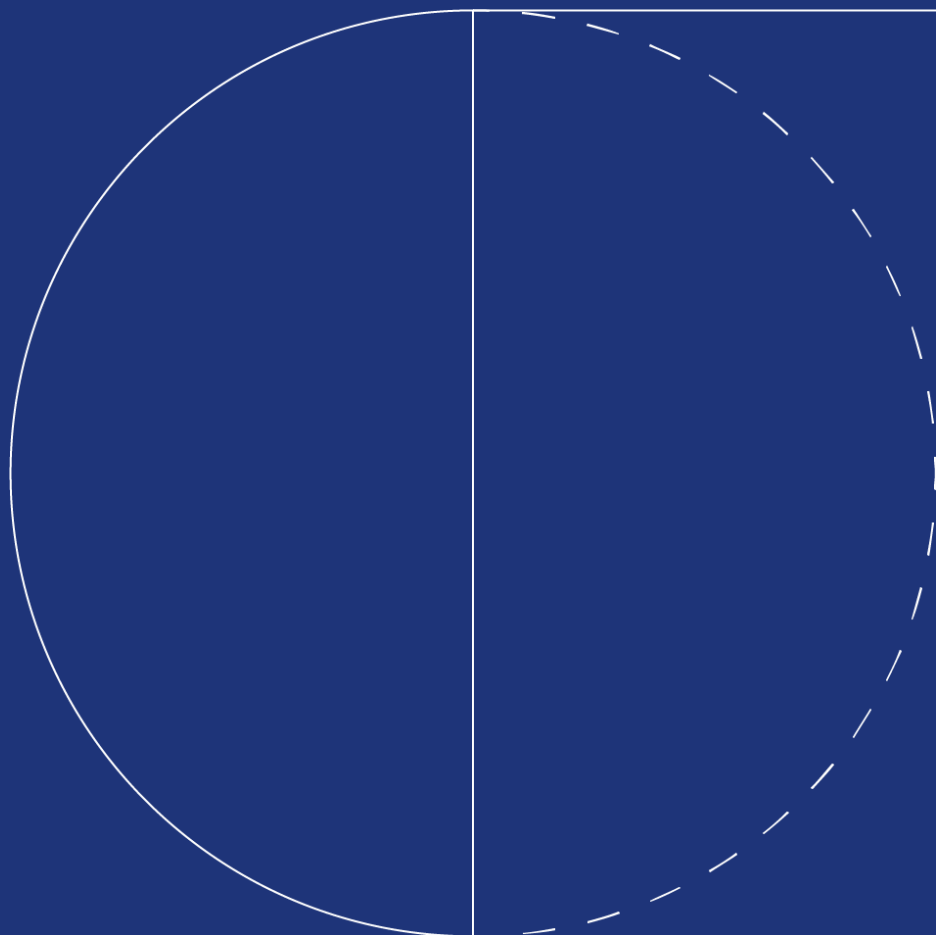
Ett samarbete mellan Göteborgs universitet och RF-SISU Västra Götaland.

**Podd- och materialidé:** Carin Hamnlund Fritzell, John Dohlsten,

**Referensgrupp:** Ola Jodal, Thomas Gehöör, Dino Ilecic

**Layout:** Ingela Gustavsson

**Foto:** Bildbyrån.



# 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.

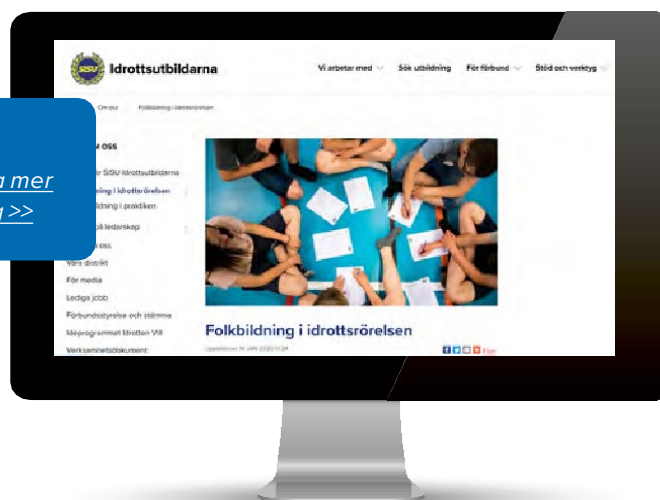


## Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

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.





### Lär av varandra och byt erfarenheter

Börja med att lyssna på poddavsnittet, tillsammans eller som en förberedelse innan er träff. Dela därefter in er i mindre grupper om ni är många och diskutera de nedanstående frågorna. Samla ihop hela gruppen och låt varje grupp berätta vad de diskuterat.

I avsnittet diskuterar Carin och John idrottsforskning samt möjligheter och hinder för hur forskningen och idrotten kan samverka bättre. Carin ställer luriga och kritiska frågor till John om forskningens roll inom idrotten och tillsammans tipsar de om hur du som tränare kan ta till dig forskning.

**Tar du till dig någon forskning och i så fall, på vilka sätt?**

---

---

---

---

---

---

---

## Poddavsnitt 7: **Idrott och forskning – del 1**

**Hur mycket baserar du ditt tränarskap på dina egna erfarenheter från idrotten jämfört med utbildning och vetenskap?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Är du intresserad av att utbilda dig ytterligare? I så fall, inom vilka ämnen och på vilket sätt? Ställer din förening några krav på att tränare ska ha utbildning?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Lär av varandra och byt erfarenheter

Börja med att lyssna på poddavsnittet, tillsammans eller som en förberedelse innan er träff. Dela därefter in er i mindre grupper om ni är många och diskutera de nedanstående frågorna. Samla ihop hela gruppen och låt varje grupp berätta vad de diskuterat.

I avsnittet presenterar Carin och John forskningsstudier som har påverkat dem och diskuterar hur dessa kan integreras i idrotten. Carin presenterar en studie som är gjord på elitnivå i judo. John lyfter en studie som han själv varit delaktig i som är gjord inom friidrottens värld.

**Beskriv forskning du fått höra om eller läst som är gjord på idrottare i din idrott. Hur använder du dig av den kunskapen?**

---

---

---

---

---

---

---

## Poddavsnitt 8: Idrott och forskning – del 2

John beskriver att informellt lärande är det som ger mest kunskap till tränare. I vilka möten med andra människor eller andra tränare känner du att du lär dig mest i ditt tränarskap?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Finns det något du reflekterar över efter att ha lyssnat på podd-avsnittet som du skulle vilja göra ytterligare för att utvecklas i ditt tränarskap? Vad i så fall?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





### Lär av varandra och byt erfarenheter

Börja med att lyssna på poddavsnittet, tillsammans eller som en förberedelse innan er träff. Dela därefter in er i mindre grupper om ni är många och diskutera de nedanstående frågorna. Samla ihop hela gruppen och låt varje grupp berätta vad de diskuterat.

I avsnittet pratar John och Carin om kopplingen mellan teori och praktik. De diskuterar också hur vi kan forma utbildningar för att det ska bli hållbart i den ideella tränarens vardag.

**Carin pratar om balansen mellan att individualisera och generalisera träningen för sina aktiva. Hur tänker du i din tränarroll i koppling till detta?**

---

---

---

---

---

---

---

## Poddavsnitt 9: **Idrott och forskning – del 3**

**John pratar en del om att behålla ungdomar inom idrotten. Gärna hela livet. Vad tror du är dom vinnande vägarna för det?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**I avsnittet diskuterar John och Carin hur mycket utbildning det går att lyfta in i den ideella tränarens vardag. Hur kan din utveckling i tränarrollen göras mer hållbar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Vill du och ditt team bli ännu kunnigare, bättre eller mer samspelta inom något ämne?

Ni har nu arbetat med detta häfte i en så kallad "Lärgrupp" i RF-SISUs regi.  
Detta är en modell som bygger på att man diskuterar och lär sig saker tillsammans.

RF-SISU kan också erbjuda er förening föreläsare och böcker/filmer som vänder sig till er som är ledare eller aktiva idrottsutövare!

**Vad vill ni förbättra? Hör av er till oss, så hjälper vi er!**



## Sätter idéer i rörelse

[www.rfsisu.se](http://www.rfsisu.se)

