



En podd för tränare



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG



Västra Götaland

Diskussionshäfte Avsnitt 12-13

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

En podd för tränare

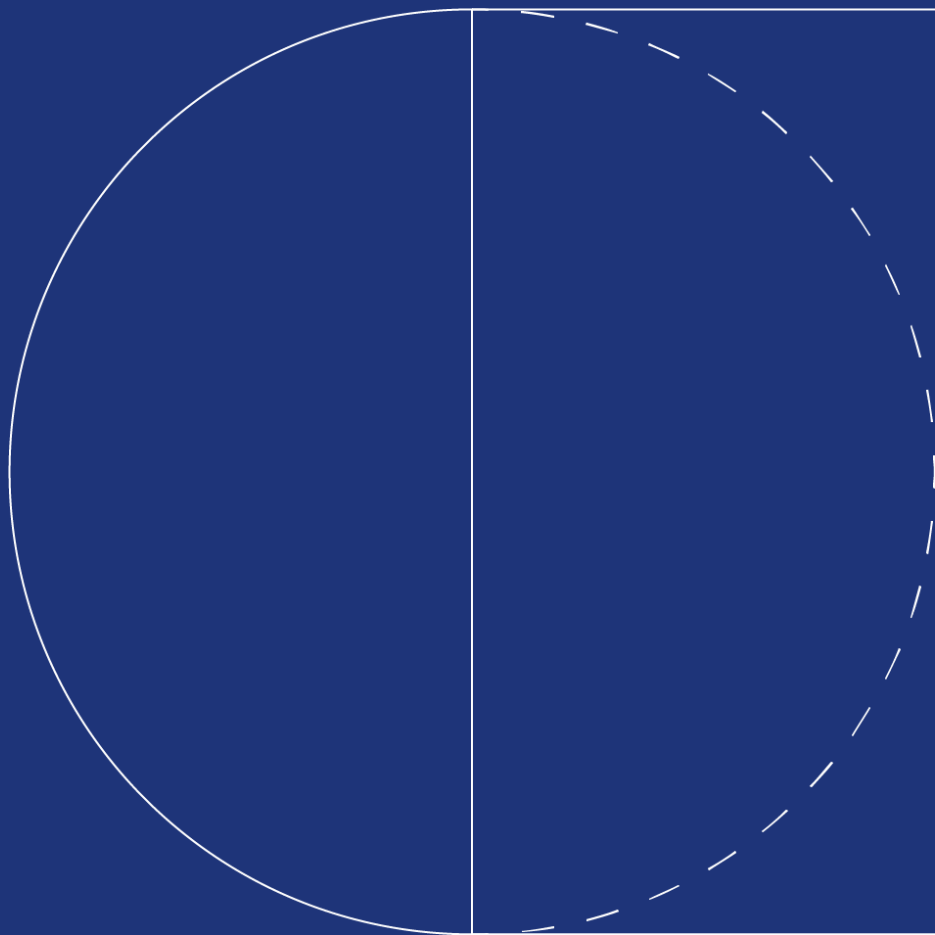
Ett samarbete mellan Göteborgs universitet och RF-SISU Västra
Götaland.

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.

Poddavsnitt 12: Samtal med Tobias Christensson (Del 1)



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 tillsammans med Tobias Christensson. De pratar bl a om idrottsnutrition och hur tränare kan arbeta för att skapa medvetenhet och förutsättningar för ett hållbart idrottande.

Vad är din erfarenhet och kunskap kring kost och vad behöver du bli bättre på?

Poddavsnitt 12: Samtal med Tobias Christensson (Del 1)

Hur kan tränare och föreningar kommunicera kring kost, sömn och träning för att förbereda och skapa bästa förutsättningar för aktiva idrottare att anpassa sig till träningsbelastning?

I poddavsnittet pratar Tobias om kontinuitet som ett viktigt begrepp för tränare. Hur skapar du en kontinuitet kring kost i din idrottsliga praktik tillsammans med aktiva?

Poddavsnitt 12: Samtal med Tobias Christensson (Del 1)

Vilka varningssignaler och tecken på för lågt energiintag kan du se hos dina aktiva? Hur skulle du gå tillväga om du stöter på detta?



Poddavsnitt 13: Samtal med Tobias Christensson (Del 2)



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 med Tobias Christensson kring idrottsnutrition och framgångsrika kostbeteenden som är viktiga för hållbara idrottare i syfte att förebygga skador och sjukdom.

I poddavsnittet pratar Tobias om hur kunskap, motivation och förutsättningar måste hänga ihop för att möjliggöra ett hållbart idrottande. Vilka möjligheter och begränsningar ser du i ditt tränarskap och föreningens struktur för att öka kunskapen inom kost och träning?

Poddavsnitt 13: Samtal med Tobias Christensson (Del 2)

Hur påverkar samhället och media ditt sätt att se på kost och träning?

Vilka fallgropar inom idrottsnutrition och träning existerar inom din idrott? Finns det några myter som är vedertagna och hur kan man öka kunskapen kring detta?

Poddavsnitt 13: Samtal med Tobias Christensson (Del 2)

Tobias pratar om hur kosten kan skilja sig beroende på vilken idrott den aktiva bedriver. Hur ser utövandet ut i din idrott, vilken kravställning och vilka behov finns för att aktiva ska kunna optimera sin prestation?





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

