

# Idrottsskadepodden



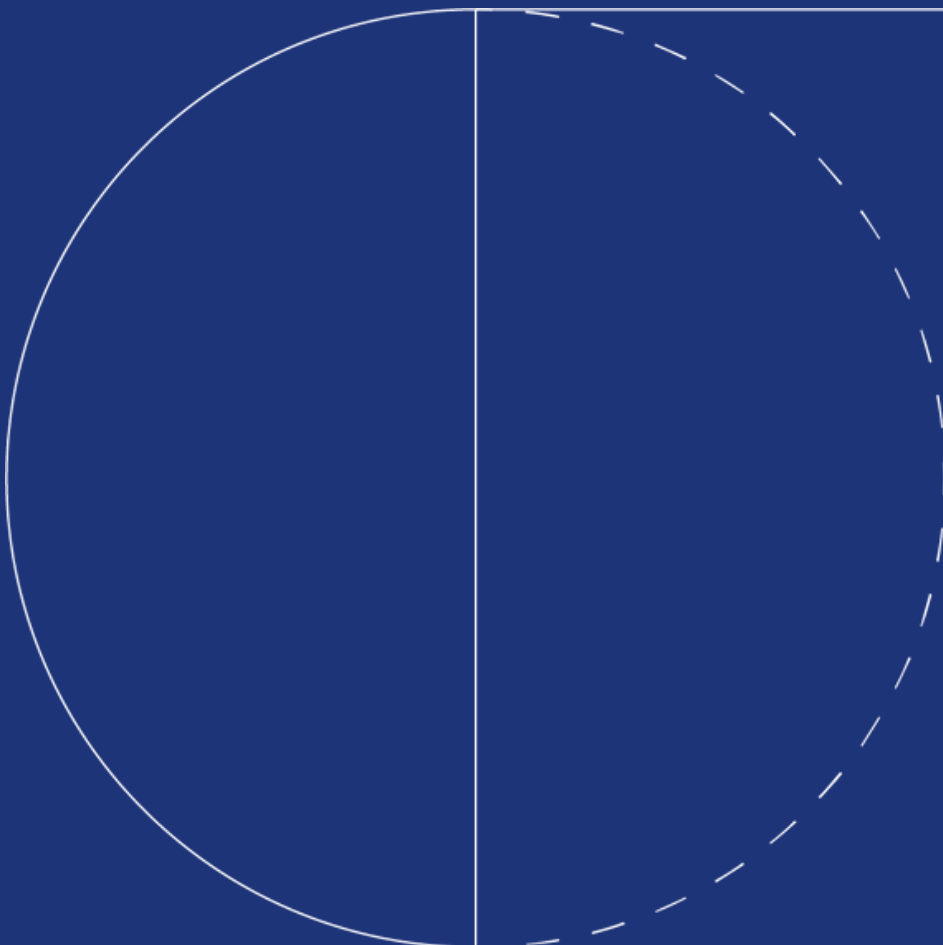
## Diskussionshäfte avsnitt 1-3

Ett diskussionsmaterial för  
idrottsskadepodden



Västra Götaland

Idrottsskadepodden är ett samarbete mellan RF-SISU  
Västra Götaland och IFK Kliniken Rehab.  
Idrottsskadepodden finns där poddar finns  
Foto: Bildbyrå



# 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!

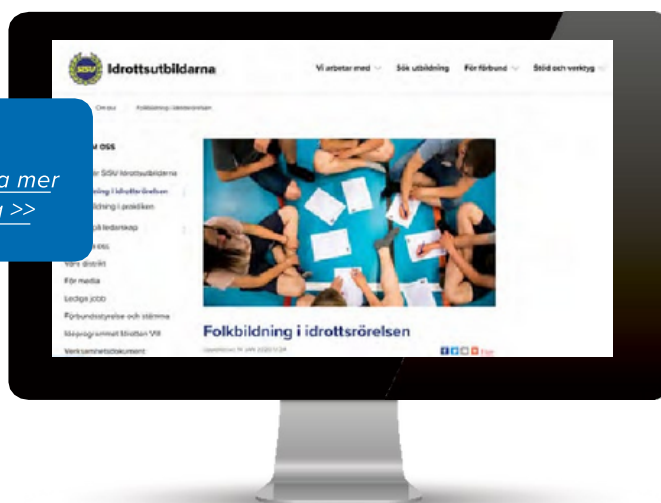
Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.



## 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 så väl 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 genomfolkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att 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 Parva tillsammans med Anders och Ebba om ålderns betydelse för kroppens belastning. Här definieras vad som räknas som barn, ungdomar och vuxna samt när gränserna går för respektive ålder. Utöver detta problematiseras biologisk och kronologisk ålder.

**I avsnittet diskuteras vilka kunskapsglapp som en tränare kan ha när de arbetar med barn och ungdomar. Vilka erfarenheter har du av att träna olika åldrar och vad behöver du mer kunskap kring?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Poddavsnitt 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 Parva tillsammans med Anders och Ebba om hur fysisk utveckling kring växande individer påverkar skador, vilka orsaker och symptom som går att upptäcka. Här problematiseras bland annat tidig specialisering, ensidig träning samt skillnaden mellan olika typer av skador.

**Hur kan tränare och organisationer skapa träning så att det kan främja allsidighet snarare än repetitiva rörelser som efterliknar idrotten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











# 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)**

