

Trygg och trivsamt idrott för barn och unga

– en guide till tränare och ledare
med tips och övningar



© Folkhälsan 2018
Illustrationer: Terese Bast

Folkhälsans projekt Trygga relationer inom idrott är finansierat av Undervisnings- och kulturministeriet samt Brita Maria Renlunds stiftelse.

Läs mer om Trygga relationer inom idrott och ta del av information och material via www.folkhalsan.fi/tryggidrott.

Utgångspunkt

Utan tränare och ledare finns det ingen organiserad idrott. Barn och unga ser upp till tränaren och får tack vare hen bland annat prova på nya saker, röra på sig utifrån ett planerat koncept, visa att de kan och upptäcka hur de utvecklas. Oberoende om man är anställd i sin uppgift eller agerar tränare på sin fritid, kräver tränaruppdraget entusiasm, kunskap om grenen men också insikter om vad som driver barn och unga till att idrotta. Som tränare ska man också inse vikten av att idrottarna klarar av att agera tillsammans och har möjlighet att känna samhörighet och gemenskap.

Det är skillnad på att vara tränare för elitidrottare och tränare inom barn- och ungdomsidrott. I uppdraget som tränare och ledare för barn och unga ingår att få idrottarna att känna sig trygga, sedda, inspirerade och se till att de har roligt inom idrotten. I en trygg och inkluderande miljö kan idrottande barn och unga så småningom och om de vill, utvecklas till duktiga elitidrottare.

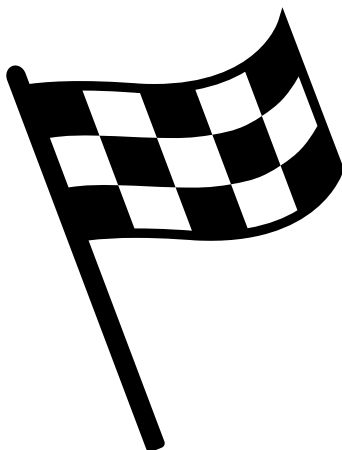
Det här materialet fokuserar på tränarens roll, gruppgemenskap och sociala relationer. Förhoppningen är att du som tränare eller ledare inom barn- och ungdomsidrott ska förstärka dina kunskaper om trygghet och inkludering i idrott – både för att du ska känna dig säker i ditt uppdrag och för att få alla barn och unga att känna sig trygga i sitt idrottsutövande. Med trygga idrottare som trivs skapas fina minnen, goda resultat och i bästa fall ett livslångt intresse för rörelse och idrott!

Materialet innehåller åtta teman och vardera består av information som avslutas med en övning eller ett uppdrag. Man kan genomföra uppdragen utbrett under ett verksamhetsår – till exempel ett tema varje månad – eller om man är ivrig, genast ta del av all kunskap. I slutet av guiden finns en ordlista där en del av innehållets ord och uttryck förklaras närmare. De ord som är gröna kan du läsa mer om i ordlistan.

TEMA 1. Gruppens gemensamma mål

Som tränare och ledare är du en förebild för de unga. Förutom att fokusera på resultat, lönar det sig för tränaren att arbeta för en trygg och **inkluderande** gemenskap för att så många som möjligt ska vilja idrotta så länge som möjligt. Motivera för varje idrottare varför hen är viktig för gruppen, inte bara utifrån sin prestation, utan lyft även fram andra egenskaper och ageranden. Du kan alltså berömma idrottarna även när de är goda kamrater, tar initiativ, är motiverade eller hjälper till – inte bara när de gör bra ifrån sig idrottsligt.

På samma sätt är det bra att ha både individuella och gemensamma mål som inte enbart handlar om vinster och rekord. Ett mål kan också vara att alla ska ha kul, lära känna varandra bättre, försöka sitt bästa och kämpa ända till slutet av prestationen. Det kan också handla om att alla ska heja på varandra eller att alla ska försöka träna på en viss sak under en viss period. Det ena målet utesluter inte det andra.



Uppdrag MÅL. Ställ tillsammans med idrottarna upp gemensamma mål för kommande verksamhetsår. Förklara vilka olika typer av mål man kan ha och låt alla deltagare inför säsongen skriva ner förslag på mål som gäller hela gruppen. Rösta fram tre till fem mål som ni vill uppnå under kommande år. Kom ihåg att påminna varandra om målen och utvärdera hur det går eller har gått till exempel i mitten av säsongen, men framför allt när säsongen avslutas. Hur har det gått, har vi uppnått alla våra mål eller får vi ta med oss något till nästa säsong för att utveckla det ytterligare?

Gruppenamn: _____

Gemensamma mål:

Mål 1 _____

Mål 2 _____

Mål 3 _____

Mål 4 _____

Mål 5 _____

TEMA 2. Den viktiga starten

De aktiva är mer beroende av sin tränare eller ledare när gruppen är ny för dem, och det är därför viktigt att från början visa vilka **värderingar** du som ledare står för och se till att alla känner sig välkomna. Som ledare sätter du genast modell för hur deltagarna talar till varandra, umgås och behandlar varandra. Kom tillsammans med de aktiva överens om gemensamma spel- eller trivselregler för gruppen och inled träningen med så kallade gruppstärkande övningar för att alla ska lära känna varandra. Det kan röra sig om aktiviteter där man lär sig namnet på alla gruppmedlemmar, genomför en samarbets- eller värderingsövning. Värderingsövningar innebär att på olika sätt behandla värdegrundsfrågor där det inte finns rätt eller fel svar utan handlar om åsikter (kan lämpa sig för äldre barn). Om ni ska jobba parvis eller i mindre grupper lönar det sig som tränare att dela in deltagarna så att ingen blir utsatt.

När en ny idrottare kommer in i gruppen bör tränaren se till att hen får ett tryggt välkomnande och all nödvändig information om verksamheten. Ta inte för givet att den nya deltagaren automatiskt tar plats, accepteras eller tas med av de andra i gruppen. Inled till exempel träningen med någon form av gruppstärkande övning, men tänk på att genomföra sådana aktiviteter som inte kräver att nya medlemmar hävdar sig. I smågrupper, som tränaren delat in i, kan det vara lättare att lära känna nya idrottsvänner.

TIPS! Gruppstärkande övningar kan du ta del av via länken www.folkhalsan.fi/tryggidrott (Material → Vi gör det tillsammans) eller på folkhälsans lekdatabas lekar.folkhalsan.fi.

Idrottande barn och unga inom projektet *Trygga relationer inom idrott* har fått dela med sig av hurudan en bra idrottskompis är. Bland svaren lyfter många fram att en bra idrottskompis:

- är snäll, vänlig och trevlig,
- är glad, positiv och på bra humör,
- är hjälpsam och samarbetsvillig,
- är lyhörd och uppmuntrande,
- kan sin idrott, är motiverad och koncentrerad,
- retar, mobbar, ljuger och fuskar inte, pratar inte illa om och skadar inte andra,
- berömmar och hejar på andra, och låter alla vara med.

“En bra idrottskompis kan ge tips”

“Säger att det går bra om man är nervös”

“Skrattar inte om någon gör sig illa”

“Kompisen ska vara snäll, ganska snabb och om man inte har förstått någon sak så skall hen berätta vad man skall göra”

“Hejar och försöker göra gruppandan trevlig och rolig”

Uppdrag TRIVSELREGLER. Ställ upp gemensamma trivselregler för gruppen. Hur ska medlemmarna i gruppen bete sig mot varandra under idrottssäsongen för att alla ska trivas? Alla ska hälsa på varandra när de kommer till och far från träning, ingen ska använda svordomar, kalla varandra elaka saker eller lämnas utanför, är några exempel. Andra regler kan vara att alla ska komma i tid till träningar och tävlingar, att alla ska bete sig bra och schysst mot motståndare vid både vinst och förlust och att alla ska heja på varandra på träning och tävling. Kom ihåg att låta alla gruppmedlemmar komma med förslag på trivselregler – då är chansen större att deltagarna förbinder sig. Skriv ner reglerna och sätt upp dem i omklädningsrummet, vid träningsplatsen eller på gruppens eller föreningens hemsida eller användarkonto på sociala medier. Påminn varandra om reglerna ifall någon tydligt bryter mot dem.

Gruppens gemensamma trivselregler

Regel

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

TEMA 3. Våga ingripa

Idrott handlar inte enbart om träning, tävling och att utvecklas fysiskt. En viktig omständighet för att barn och unga ska upprätthålla intresset för sin idrott är att kamratrelationerna fungerar, att man känner samhörighet med gruppen och att man har roligt på träning. Ett annat motiv till att idrotta är att som aktiv känna att man utvecklas idrottsligt och lär sig nya saker.

Det finns många orsaker till att barn och unga upphör med sitt idrottande: idrottandet kan vara för dyrt, den aktiva kan vilja prioritera annat, inte rymmas eller få vara med i gruppen eller att laget eller gruppen upphör med sin verksamhet. Andra orsaker till att sluta idrotta är om man saknar vänner, upplever att man inte kan vara sig själv i gruppen, eller att man känner sig utanför eller mobbad.

Mobbning är ofta något som döljs för vuxna, men det är inte enbart mellan barn som mobbning förekommer. Tränarens agerande kan vara respektlöst även om det inte är kränkande, till exempel om hen ropar hetsigt och aggressivt till de unga. Tränaren är en förebild, och har makten och ansvaret att ändra på saker som inte står rätt till. Det är oerhört viktigt att genast ingripa både vid konflikter mellan jämbördiga individer och vid **kränkningar** och mobbning. Se aldrig osakligt beteende som en enstaka händelse som inte kräver åtgärder av ledaren. Många små händelser skapar ett mönster av otrygghet och kan förstärka elaka och osakliga beteenden. Var uppmärksam och kom ihåg att sätta gränser på ett vänligt sätt och tala enskilt med den du vill tillrättvisa.

Vad är mobbning?

Mobbning är ett aggressivt beteende med vilken man gör någon illa fysiskt eller psykiskt och handlingarna är återkommande, avsiktliga och riktar sig mot en försvarslös. Mobbning är inte en engångsföreteelse och ska inte blandas ihop med konflikter. Mobbning är ett gruppenomen, vilket betyder att mobbning sällan utförs av endast en person, utan det finns ofta flera involverade. Salmivalli, C. (2005). Kaverien kanssa. Vertaisuusheet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Inforuta: Vad är norm?

En norm är en oskriven regel som gör att man inom gruppen exempelvis klär sig, talar eller beter sig på ett visst sätt för att passa in. En positiv norm kan vara att alla säger hej till varandra när man kommer till träning. Inom idrotter, föreningar och grupper skapas egna normer och de är ofta omedvetna. Om normerna blir för snäva finns risken att någon som inte ryms inom normen känner att hen inte passar in eller kan vara sig själv för att bli accepterad av de andra.



Uppdrag NORMER. Var medveten om att det kan förekomma kränkningar i laget eller gruppen. Öppna upp till diskussion genom att tillsammans fundera på normer i gruppen.

Genom att fundera på vad det är som gäller i gruppen – vad som anses vara normalt – kommer det samtidigt fram vilka beteenden eller uttryckssätt som inte accepteras i gemenskapen. Det kan handla om att alla i gruppen har kort hår, de flesta har ett visst märke på idrottskläder eller -utrustning, flera använder ett grovt språkbruk mot varandra men säger att det bara är på skoj, eller att alla förväntas tycka om någon med motsatt kön. Lyft genom diskussion fram normer i gruppen och fundera på om det kan vara problematiskt att avvika från det som gäller. Vad händer om någon bryter normen? Hur ska ni inom gruppen se till att ingen känner sig otrygg eller utanför på grund av en norm?

Vad är det som gäller i just vår grupp?

Hur kan vi göra så att alla känner sig trygga i gruppen?

TEMA 4. Se varje individ

Som tränare och ledare har du en större inverkan på idrottarens fortsatta idrottsintresse än vad du kanske tror. Lika viktigt som att ta i beaktande dem som för tillfället är bäst eller dem som vill träna för att nå eliten, bör tränaren ge samma uppmärksamhet åt dem som idrottar för att ha kul eller i motionssyfte. Fokusera på att utveckla talang hos alla i stället för att söka talanger. Kom också ihåg att agera professionellt genom att respektera alla i gruppen, även dem du kanske tycker agerar eller gör saker som är mindre bra. Idrottande barn och unga har inom projektet Trygga relationer inom idrott fått skriva ner hurudan en bra tränare är. Bland svaren lyfter många fram att en bra tränare:

- är snäll och hjälpsam,
- är rolig, positiv och uppmuntrande,
- lär ut nya saker,
- tar alla i beaktande och är omtänksam,
- respekterar alla som de är och betar sig lika mot alla i gruppen,
- inte är arg eller aggressiv eller blir arg om man gör fel,
- inte tvingar någon att göra något man inte vill,
- är sakkunnig och visar vad man ska göra.

“En bra tränare är inte supersträng”

“Tänker på alla och hjälper andra att lära sig”

“Inte för snäll eller sträng”

Uppdrag CHECKLISTA. Nedan följer en checklista med vars hjälp du årligen eller efter varje säsong kan utvärdera ditt ledarskap. Du kan också ögna igenom listan inför träningar och tävlingar för att påminnas om vikten av att ta varje individ i gemenskapen i beaktande.

Checklista för tränare:

- Jag diskuterar enskilt med varje idrottare i min grupp under året
- Jag visar regelbundet intresse för vad som är på gång i de ungas liv, inte bara inom idrotten
- Idrottare kommer fram till mig för att diskutera (idrott, allmänt, personligt) och jag försöker att vara lyhörd
- Jag skäller inte ut eller ignorerar någon i gruppen
- Jag visar varje idrottare att de spelar roll för gruppen
- Jag visar varje idrottare att de duger som de är
- Jag ingriper i situationer där det förekommer bråk, kränkningar eller mobbning mellan idrottare
- Jag genomför mångsidig träning där alla kan och får vara med på lika villkor
- Jag försöker anpassa verksamheten till alla i gruppen, både de som vill satsa för att bli elitidrottare och de som inte har elitinriktade mål

TEMA 5. Rätt till delaktighet

Förutom att känna samhörighet med gruppen och få uppleva att man lär sig nya saker och utvecklas, är ett avgörande motiv till ett fortsatt idrottsintresse upplevelsen av att man som idrottsutövare kan styra över och får vara med och bestämma över sitt idrottande. Den idrottsmiljö som skapas av föreningen, dess medlemmar, tränare, vårdnadshavare och de aktiva själva är avgörande för hur bra barn och unga trivs inom idrottsverksamheten.

Barns rätt till **delaktighet** inom idrotten handlar inte enbart om att de ska ha möjlighet att säga vad de tycker om verksamheten utan också att föreningen och ledarna aktivt tar reda på de aktivas åsikter, tar tillvara på de ungas tankar och idéer och låter de aktivas kommentarer om verksamheten direkt påverka dess uppbyggnad och innehåll. Barn och unga ska alltså, inom rimliga gränser, få vara med i både planeringen och utförandet av verksamheten. Se till att det ordnas tillfällen där de aktiva ges möjlighet att berätta vad de tycker om verksamheten de deltar i. Förutom att det kan komma fram fina förbättringsförslag kan tränaren också snappa upp hur stämningen bland idrottarna är.

Uppdrag DELAKTIGHET. Låt idrottarna vara delaktiga!
Här följer några exempel på hur man kan öka idrottarnas delaktighet i verksamheten:

- Innan du som tränare eller ni tillsammans i föreningen bestämmer om något som rör idrottarna, har idrottarna rätt att tycka till om saken samt att ni lyssnar på vad de har att säga. Resultatet blir inte alltid det varje idrottare vill, men förklara att du som tränare eller de vuxna i föreningen försöker göra så att det blir så bra som möjligt för alla.
- Låt idrottarna i mindre team planera och hålla en träning för resten av gruppen. Kom ihåg att det är viktigt att det genomförs då vuxna är aktivt närvarande.
- Låt idrottarna välja temaveckor eller låt dem önska teman för verksamheten.
- Planera tillsammans med idrottarna en aktivitet som inte hör till den normala verksamheten, till exempel att pröva en annan idrottsform, göra en utfärd eller ordna karaokekväll.
- Informera om vad som händer och planeras för gruppen eller föreningen och fråga vad idrottarna tycker.
- Bilda ett idrottarråd där de som vill vara med till exempel samlar in åsikter och förslag om verksamheten och får vara med och tycka till på styrelsemöten och liknande samlingar.

TEMA 6. Kontakten till vårdnadshavaren

Varje vårdnadshavare vill sitt barns bästa. Som ledare vill du också varje barns bästa men istället för att ha *ett* eller några barn att ta i beaktande kan du ha betydligt flera att visa din uppmärksamhet. Som tränare har du ansvar för de aktiva under träning och det är bra att diskutera med vårdnadshavarna vilken roll du som tränare och vilken roll de som föräldrar har.

Samla vårdnadshavarna för ett informationstillfälle eller dela ut ett infoblad där det väsentliga för verksamheten kommer fram. Förklara på vilket sätt föräldrarna kan engagera sig i sitt barns idrott (till exempel skjutsa till träning och tävling, heja från läktarplats, vara närvarande vid olika aktiviteter, hjälpa till med servering eller funktionärsarbete) och ge exempel på vad som ingår i tränarens uppgifter, inte föräldrarnas (till exempel ge instruktioner till den/de aktiva, göra upp taktik, planera träningsupplägg, stå inne på träningsytan).

Det är samtidigt bra att informera vårdnadshavarna om föreningens eller gruppens värdegrund, regler och eventuella uttagningskriterier för att så långt som möjligt undvika missförstånd. Kom ihåg att om konflikter uppstår med en förälder, får det aldrig gå ut över barnet. Respektera olika uppfattningar om barn- och ungdomsidrott och kommunicera ut dina och föreningens **värderingar**.

Vårdnadshavare har inom projektet *Trygga relationer inom idrott* delat med sig av åsikter hur en bra tränare eller ledare är. En bra tränare:

- är uppmuntrande och inspirerande,
- är rättvis, ser barnet och tar alla i beaktande,
- är bra på att planera och informera,
- kommer fram till vårdnadshavarna och berättar om barnet och verksamheten,
- kommer i tid,
- inger respekt och visar respekt,
- har kunskap och kan förklara för idrottarna varför man gör som man gör.

Uppdrag ENGAGERA MERA. Tänk ut sätt att få vårdnadshavarna engagerade och positivt inställda till idrotten. Att ta ett första steg ökar möjligheten att stärka samarbetet med och aktiviteten bland vårdnadshavarna. Förslag på insatser:

1. Ge vårdnadshavarna positiv feedback när de visar engagemang eller positivitet, till exempel att de närvarar vid träning, hjälper till, hejar uppmuntrande eller ställer upp som funktionär. Uppmuntra till diskussion med dig som tränare (inte under träning eller tävling, däremot efter).
2. Föreslå ett möte där tränare och vårdnadshavare tydliggör vilka roller, uppgifter och önskningar vardera har inom idrotten.
3. Starta en grupp på social media dit alla vårdnadshavare bjuds in. I gruppen kan du dela med dig av info om träningar och tävlingar, bjuda in till olika uppdrag (som funktionär, chaufför eller övervakare) men kan också ställa frågor om verksamheten och väcka tankar om barnens idrott. Ta i beaktande att alla föräldrar inte nödvändigtvis är medlem på den informationskanal du tänkt använda dig av. Be om råd från vårdnadshavarna hur föreningen på ett smidigt sätt kan nå ut till alla.
4. Starta en föräldragrupp där vårdnadshavarna exempelvis kan
 - A) dela med sig av förslag och åsikter om verksamheten,
 - B) ta del av info om träningsupplägg och föreningens regler och policy, för att kunna dela med sig av infon till andra vårdnadshavare,
 - C) ordna evenemang för tränare, barn och föräldrar, till exempel ett tillfälle där både barn och vuxna utövar en idrott eller utför en aktivitet (spelar spel, leker kurra gömma, genomför en skattjakt, hittar på en slogan för gruppen och pysslar gemensamma flaggor eller dekalerna för gruppen att ha med på träning eller tävling.)

i värsta fall ilska över ett nederlag, kan de aktiva inte förväntas tro på devisen om prestation framom resultat. På samma sätt behöver du inte berömma de aktiva för ett bra slutresultat om de tydligt inte försökt sitt bästa eller visat upp en negativ attityd. Få idrottarna att utvärdera sin prestation oberoende av vinst eller förlust.

Uppdrag IDROTSMILJÖ. Fundera på vilken idrottsmiljö du bidrar till att skapa. Här följer en checklista, där du som tränare eller ledare kan begrunda hurudan idrottsmiljö som utformas inom den förening där du är verksam.

- Min roll som tränare/ledare är tydlig i föreningen.
- Jag satsar på långsiktig utveckling framom snabba vinster och resultat.
- Inför tävling betonar jag prestation framom resultat och kommunicerar ut detta även efter tävling.
- Jag skriker och ropar inte åt de aktiva på träning eller tävling.
- Jag ger de aktiva positiv feedback.
- Jag involverar och kommunicerar med föräldrar och vårdnadshavare.
- Jag involverar de aktiva och låter dem ge förslag och påverka verksamheten.
- Jag försöker förstärka de aktivas syn på att de kan och att de utvecklas.
- Jag satsar på att skapa en god gemenskap bland de aktiva.

Några av påståendena tar utgångspunkt i Johan Fallbys frågeställningar om idrottsmiljön i ”Gör det bättre själv om du kan! Forskning och praktiska råd till föräldrar med idrottande barn”, 2015.

TEMA 8. Fundera tillsammans med andra tränare och ledare

Att vara ledare är ingen enkel uppgift, oberoende om man agerar tränare som frivilliguppdrag eller i sitt arbete. Det är viktigt att komma ihåg att du som tränare inte behöver vara expert, att ingen är perfekt och ingen kan behaga alla. Alla gör någon gång misstag eller ångrar att man agerade eller reagerade som man gjorde. Det är aldrig för sent att be om ursäkt om du upplever att du agerat osakligt, eller förklara om ett misstag skett.

För att både fortsätta trivas och orka med det förtroendeuppdrag du tilldelats är det bra att diskutera tillsammans med andra tränare och ledare om utmaningar och möjligheter i rollen som tränare. Det är bra att påminna dig om vad som är det bästa med tränarrollen och hurudan du vill vara som tränare eller ledare.

Uppdrag TRÄNARROLLEN: Föreslå att föreningen samlar tränarna för att tillsammans fundera på något av följande:

- Vad är det bästa med att vara tränare?
- Varför sökte jag mig till idrotten?
- Beskriv en händelse då det känts fint att vara tränare.
- Beskriv en händelse då det känts svårt att vara tränare.
- Vilket ansvar kan jag som tränare ta för hur barn och unga i gruppen eller laget mår?
- Hur ska en ledare kommunicera för att alla ska känna sig välkomna och trivas?
- Vad kännetecknar de ledare jag själv gillade som yngre?
- Berätta om en ledare inom barn- och ungdomsidrott som du tycker är en bra förebild. Varför är hen så bra?
- Hur vill jag bli ihågkommen som tränare av de unga?
- Vad ska vi tränare själva tänka på för att vara bra förebilder för föreningens barn och unga?

En del av frågeställningarna kommer från webbsidan <http://schyst.se/schyst-idrott/ovningar-schyst-idrott/> som består av övningar och diskussionsförslag för en schyst idrott.

Ordlista

■ Delaktighet

Att vara delaktig inom idrott betyder att man deltar men också kan påverka verksamheten, oberoende av egenskaper som till exempel bakgrund, funktionsförmåga, kön, sexuella läggning, utseende och ålder.

■ Idrottsmiljö

Idrottsmiljö handlar inte bara om den fysiska plats där idrotten sker utan miljön formas av de ledare, tränare, barn och ungdomar samt föräldrar som verkar tillsammans inom verksamheten.

■ Inkludering

Inkludering innebär att den som är eller vill vara med i idrottsverksamheten känner sig välkommen, sedd och som en del av gemenskapen.

■ Kränkning

En kränkning är all typ av dålig behandling som gör att någon känner sig ledsen, sårad eller mindre värd.

■ Värdering

En värdering är en uppfattning om vad som är värdefullt. Föreningen kan ha beslutat om gemensamma värderingar man vill stå för, vilka bildar en gemensam värdegrund för verksamheten.

Trygga relationer inom idrott

