

# Leif Danielsson

Idrottskonsulent

Barn- och ungdomsansvarig

[leif.danielsson@rfsisu.se](mailto:leif.danielsson@rfsisu.se)

010-476 42 28



**Jämtland-Härjedalen**

# Världens Bästa Idrottsförälder

...om hur vi kan stödja våra barn att bli Vinnare i livet genom idrott

Hur gör Världens Bästa Idrottsförälder?

Vad säger Världens Bästa Idrottsförälder?

Vad vill egentligen Världens Bästa Idrottsförälder?

Hur bör Världens Bästa Idrottsförälder vara?

**Endast en ytterst liten del av alla som idrottar, (promille), når Eliten**



# Vem får barnen att hålla på med idrott?

- Föräldrar
- Kamrater
- Ledare
- Föreningen



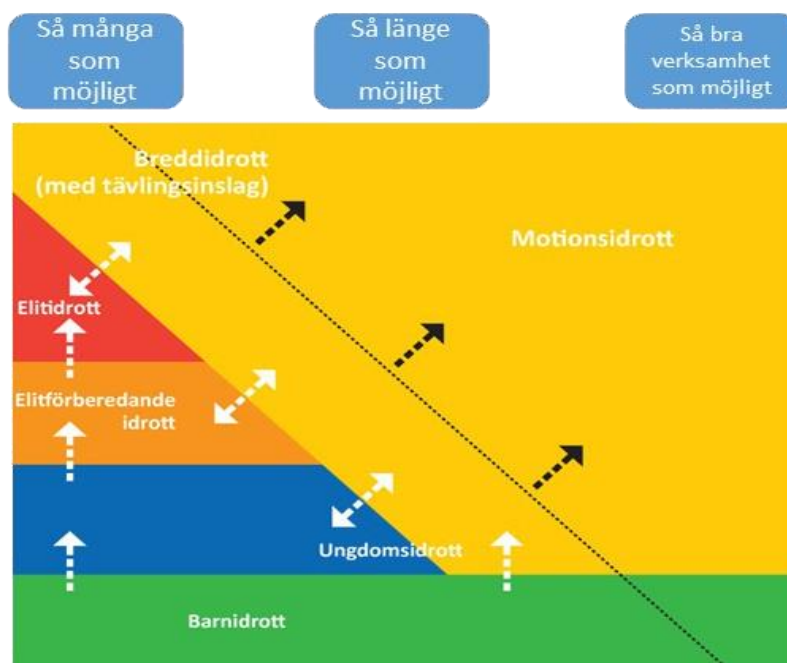
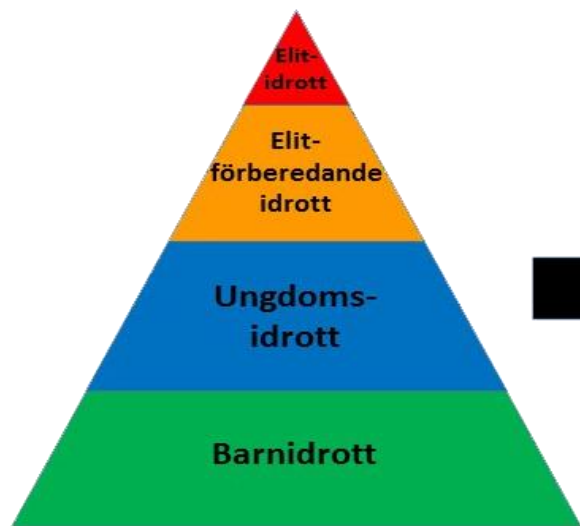
# Varför idrottar barn och ungdomar?

1. För att det är kul och de gillar att idrotta
2. För att lära sig nya och förbättra sina färdigheter (i idrott)
3. För att bli vältränad och sundare
4. För att de gillar utmaningen och spänningen att idrotta och att tävla
5. För att de gillar att vara i en idrottsgrupp och umgås med kompisar

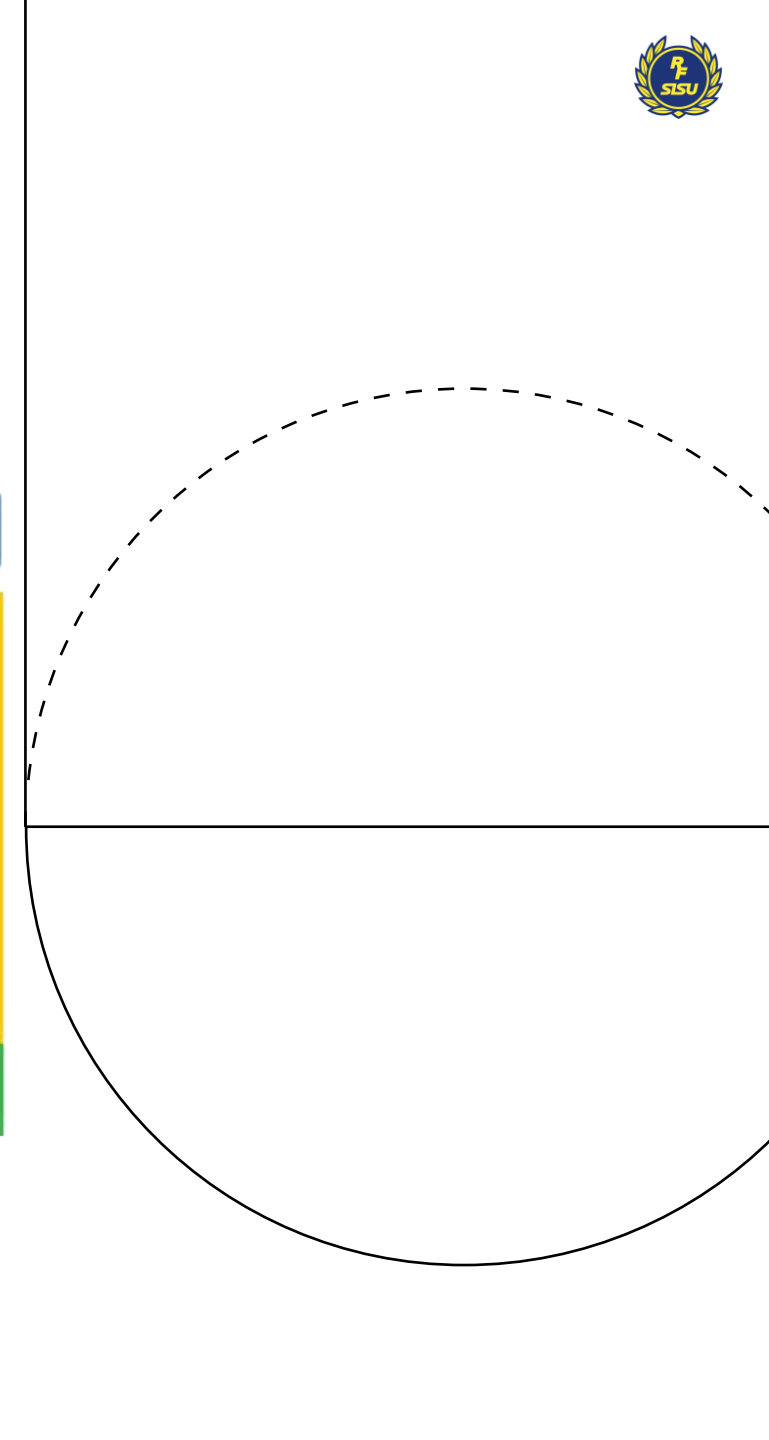


Källor: Ewing & Seefeldt, 1996; Lee et al., 2000; White et al., 1998, Elofsson S, Blomdahl U, Lengheden L, Åkesson M 2014+ 2018 med Bergmark K, Ungdomsbarometern 2019.

# Strategi 2025



Innanför idrottsrörelsen



# Dina mål för ditt barn

## VÄRDEFULLT

**Vilka är dina mål för ditt/dina barns idrottande?**

Du har 100 poäng att fördela fritt i formuläret nedan. Om du behöver kan du skriva i egna mål som det finns mål som är viktiga för dig men som saknas. Syftet är alltså att fylla i vad du anser är viktigast för barnen att nå inom idrotten.

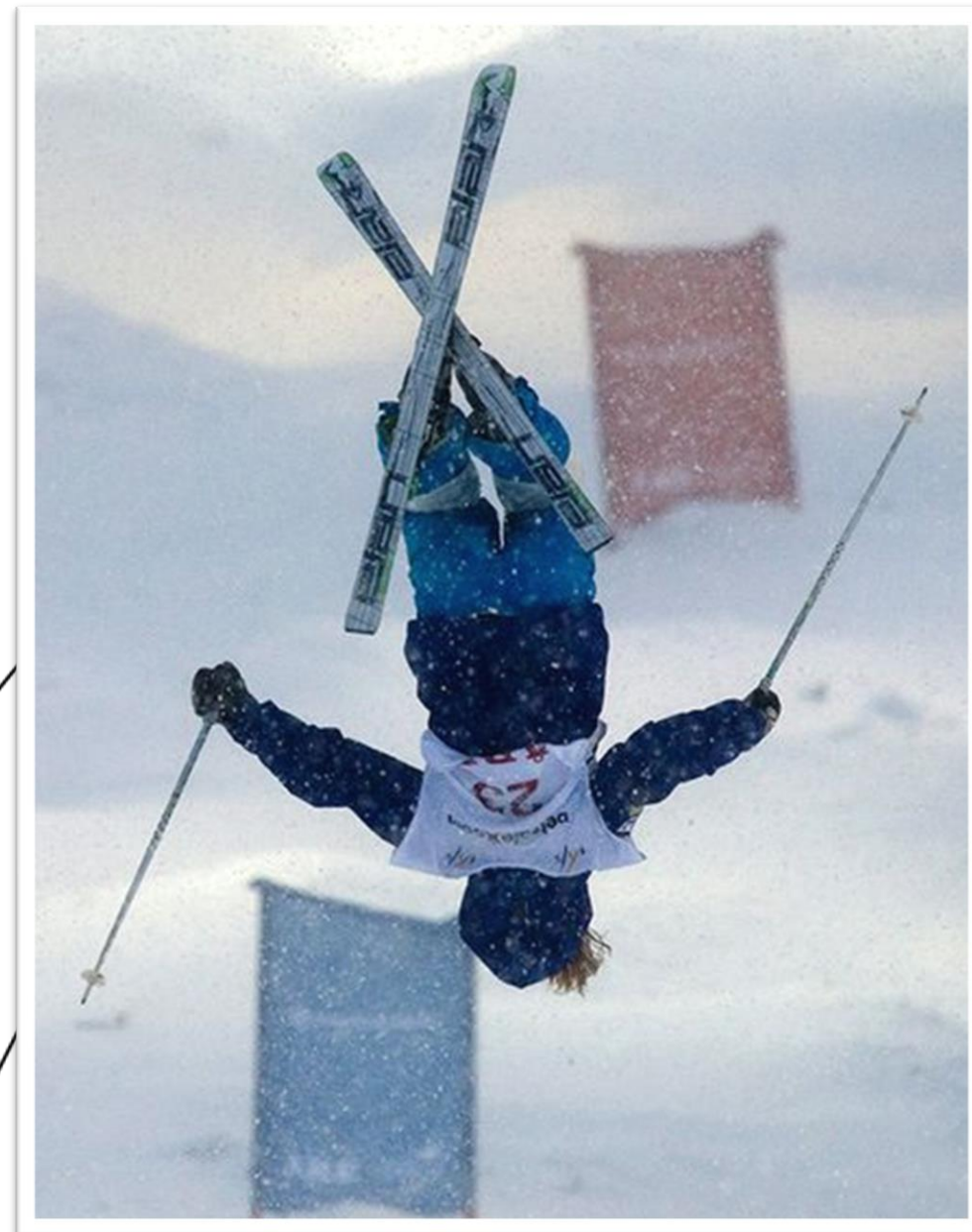
**Att barnet**

- ... blir en duktig idrottare \_\_\_\_\_
- ... lär sig utöva den specifika idrotten \_\_\_\_\_
- ... lär sig laganda och arbeta i grupp \_\_\_\_\_
- ... får vinna och gör bra resultat \_\_\_\_\_
- ... får ökat självförtroende \_\_\_\_\_
- ... lär sig hantera motgångar \_\_\_\_\_
- ... får en god fysisk hälsa \_\_\_\_\_
- ... lär sig saker som är till "nytta i livet" \_\_\_\_\_
- ... har roligt \_\_\_\_\_
- ... får vänner \_\_\_\_\_
- ... får idrottsstipendium \_\_\_\_\_
- ... får ett livslångt intresse att röra på sig \_\_\_\_\_

Annat: \_\_\_\_\_

Annat: \_\_\_\_\_

100 poäng totalt



# Undersökning landslagsaktiva

- Gemensamma Nämnare förutom Inre drivkraft/motivation och ansträngning;
  - **Flera idrotter utövades upp till 14-15 år**
  - **Bra ledare i barn- och ungdomsåren**
  - **Lagom intresserade föräldrar**
    - **Idrottande i närmiljön**

Källa: Vägarna till landslagen FoU-rapport 2015:1, S Linnér 2016

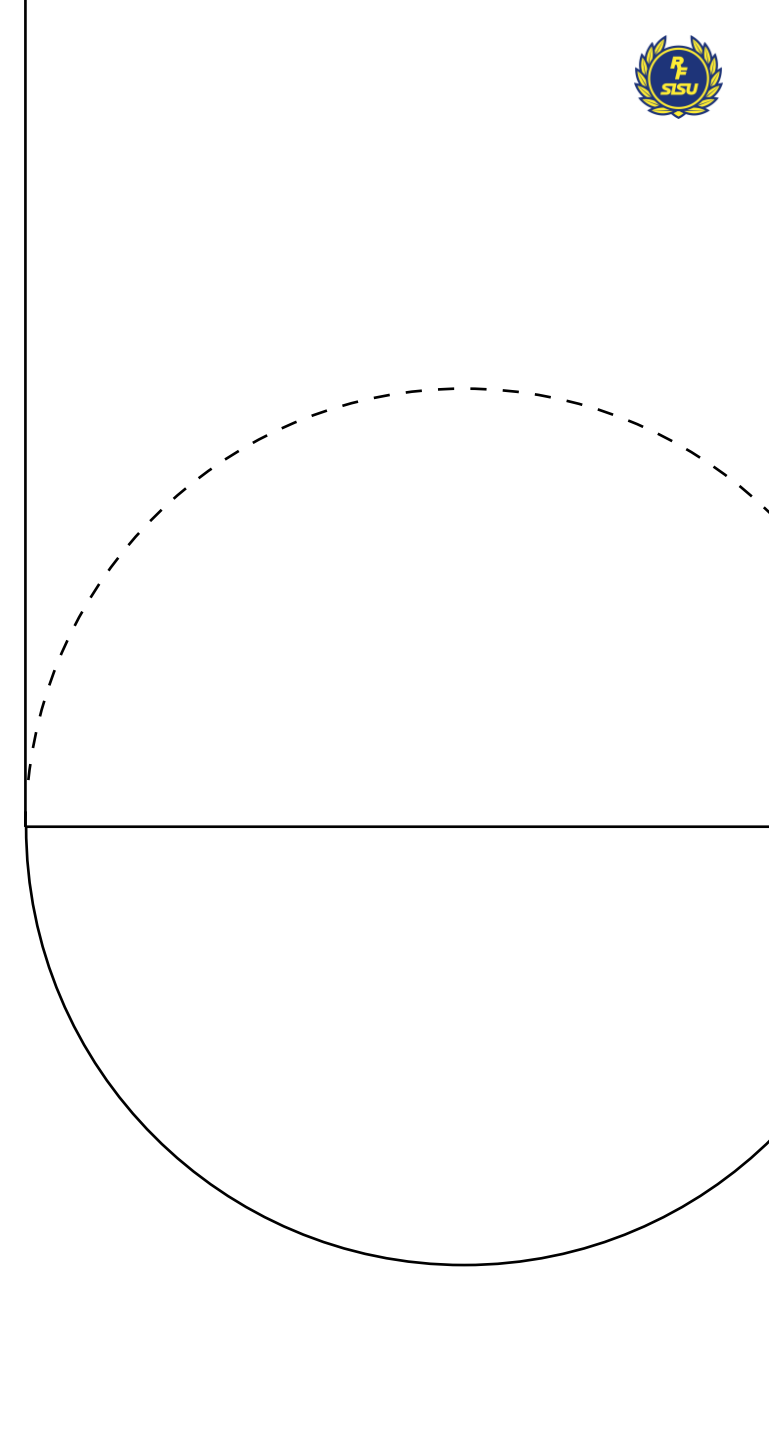
# Målsättning

- Den aktives egna mål
- Föräldrars mål
- Ledarens mål
- Föreningens mål



# Skapa trygga idrottsmiljöer för prestation!

- ▶ 1. **Fokus prestationsmål**, Förmedla trygghet och glädje, Gemensamma värderingar och förhållningssätt till varandra.
- ▶ 2. **Ritualer och procedurer** är viktiga för gruppen. Vad ska gälla hos er? Hålla tider, lyssna när någon annan pratar, göra sitt bästa, respektera varandra.
- ▶ 3. **Gemensamt språkbruk** som återspeglar era gemensamma värderingar. Ord som triggas och kännetecknar gruppen.
- ▶ 4. **Öppen dialog och medbestämmande**. Låt alla vara med i bestämmande-processen, medinflytande. Då får ni en "tänkande" grupp/individer som vågar ta egna beslut.
- ▶ 5. **Familjekänsla**. Barnen tar med sig sina föräldrar till gruppen, fysiskt eller mentalt = Föräldrarna måste med på den resan.



# ALM-trädet - Prestationsfokus

**Resultatfokusering** handlar om:

Det slutgiltiga resultatet

Jämförelse med andra

Att undvika misstag

**Prestationsfokusering** handlar om:

**A**nsträngning

**L**ärande och förbättring

**M**isstag är inget farligt



# ALM-trädet

## ANSTRÄNGNING

- Försökte jag så gott jag kunde?
- Beröm ansträngning, även om den ansträngningen inte ledde till vinst just idag!



## LÄRANDE

- Tävling mot sig själv.
- Fokus på den aktives förbättring.
- (Sätt upp specifika prestationsmål)

## MISSTAG

- Var inte rädd för dem! De är en stor källa till förbättring!
- Gör det OK att misslyckas!
- Lär den aktive längta efter utmaningen och inte vara rädda för misstagen.

# Individuell utveckling

- Uppmuntra och stötta!
- Var en god förebild
- Var positiv
- Hantera motgångar
- Fokus på prestation
- Individutveckling – bli en vinnare i livet!



# VAD ÄR FÖRÄLDRARNAS VIKTIGASTE ROLL?

I curlingens epok...

NÄ, JAG MÅSTE BÄRA  
MIGKE TILL TANDLÄKAREN,  
SÅ KLOCKAN TVÅ GÅR  
INTE, LOTTA!

Å VID TRE KAN VI INTE HELLER  
FIKA, FÖR DÅ SKA AXEL TRÄFFA  
SINA KOMPISAR PÅ TORGET!



# Föräldrapress

Du kan hjälpa till att sänka ditt barns  
prestationsängsla

– eller tvärtom...

(Brustad, 1996; White, 1999)



# Barns uppfattning av föräldrapress

- "Ibland kan jag känna att jag måste vara bra." (fotboll, flicka 13 år)
- "Jag känner att jag måste prestera mycket mer." (simning, flicka 15 år)
- "När de lägger sig i för mycket när man inte spelar så bra." (golf, flicka 15 år)
- "Mina föräldrar identifierar sig själv genom mitt idrottande." (ishockey, pojke 15 år)
- "Mamma och pappa hade offrat så mycket tid och pengar för att stötta mig så jag kände att jag måste fortsätta för deras skull" (Ung fd. RIG-elev)

(Augustsson, 2007)

# Barnet SKA bli Världsmästare !



Alla föräldrar har någon gång tänkt tanken eller fantiserat om att deras barn ska bli den där Världsmästaren.

Det är inget konstigt eller farligt i sig utan ganska så normalt. Att ha höga ambitioner angående sitt barn i dennes idrottande "finns där", men det är den ofta LÅSTA TANKEN som ställer till det;

Ha en öppen inställning istället...uppmuntra ansträngningen som en del i idrottandet. Prata med barnet om utveckling, lärande. Ge det tid att gro, låt de prova, låt de växa med uppgiften, utmaningen etc.

# Råd till föräldrar från idrottarna själva

- Ha en tillåtande attityd, “pusha” inte.
- Se till att barnen får ta del av beslutsprocessen eller låt dem få bestämma. Ge inte råd i tävlingsmiljön!
- Viktigt att låta dem få veta att de deltar på deras egna premisser. Heja på alla aktiva och fokusera inte på resultat.
- Ta reda på vad ert barn vill/känner
- Undvik att lägga er i träningen och kritisera inte tränaren inför ert barn. Lagg band på dina känslor!
- Låt dem utvecklas i sin egen takt.

# Samtal efter träning/tävling

- Hur mår du?
- Hur gick det
- Varför var det så
- Ursäkter!?
- Nyttja erfarenhet
- Avsluta positivt



# Kroppsspråket

- Vad betyder en gest och hur tolkas det?
- Upp med armarna i skyn
  - **Vi vuxna menar:** otur, så nära
  - **Utövaren uppfattar:** *besvikelse, missnöje*
- Skaka på huvudet
  - **Vi vuxna menar:** nej, så nära
  - **Utövaren uppfattar:** *besvikelse, missnöje*



Tänk på att kroppsspråk uttrycker ca 70-80% av vad vi förmedlar.

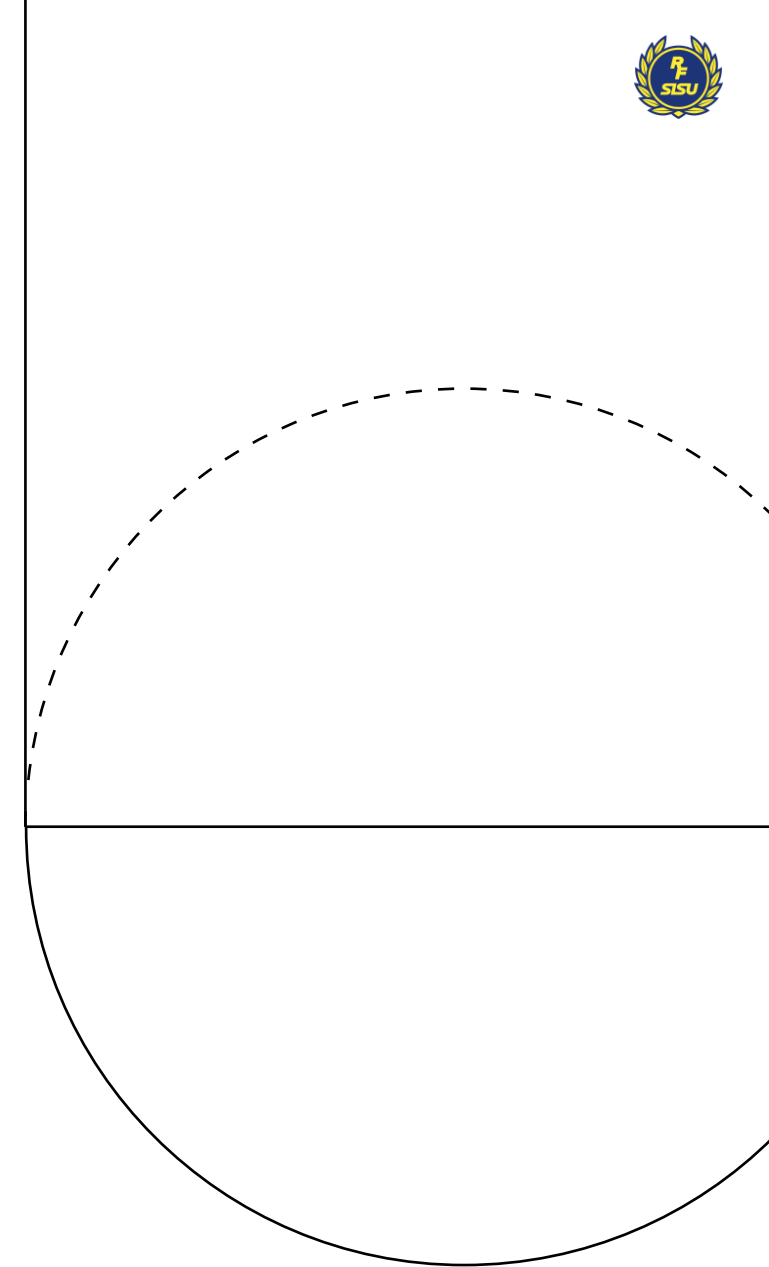
De barn som snabbt tittar upp på läktaren och söker de närstående vuxnas reaktion är oftast pressade i sitt idrottande.

# Må bra konto

- Fyll på barnens konto
- Ärligt beröm
- Uppskattning
- Lyssna
- Visa med kroppsspråk

Den magiska kvoten

6:1



# Minne för livet

- Var närvarande
- Dela upplevelser
- Social utveckling



# Världens Bästa Idrottsförälder

...om hur vi kan stödja våra barn att bli Vinnare i livet genom idrott

Hur gör Världens Bästa Idrottsförälder?

Vad säger Världens Bästa Idrottsförälder?

Vad vill egentligen Världens Bästa Idrottsförälder?

Hur bör Världens Bästa Idrottsförälder vara?



# En kort tid med idrott

”Plötsligt tog allt slut...utan en endaste förvarning”

VAD HÄNDE? VARFÖR?

Innan du vet ordet av det kommer ditt barns idrottande troligtvis ta slut och vara över. Kanske inte ens självvalt utan kan också ske pga skada eller annat. Du kanske kommer se tillbaka och önska att du njutit mer.

**PASSA PÅ OCH NJUT, TA VARA PÅ DET OCH GLÖM ALDRIG ATT ERA BARNNS VIKTIGASTE PERSON ÄR JUST NI!**

