



**Lärgruppsplan**  
för filmen  
**Svensk idrott  
– världens bästa**



Inom svensk idrott finns det i runda tal 600 000 idrottsledare som har olika typer av ledaruppdrag. Du är säkert en av dem. Många av er finns inom barn- och ungdomsidrotten och det är till er som vi tagit fram denna film.

Syftet med filmen är att skapa lust till samtal och dialog internt inom idrottsföreningarna i landet med verksamhet för barn och ungdomar. Samtal kring hur ni vill bedriva er verksamhet så att den blir så bra som möjligt för er förening och för alla som deltar i den. Filmens utgångspunkt är Svensk idrotts gemensamma vision och värdegrund.

På nästa sida hittar du idrottens vision och värdegrund som antogs av idrottens högsta beslutande organ, Riksidrottsmötet 2009

## **Idrottens vision: Svensk idrott – världens bästa**

”Svensk idrott vill vara bäst i världen på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras till både form och innehåll. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar samt en utbildningsverksamhet i världsklass.”

## **Idrottens gemensamma värdegrund**

### *Glädje och gemenskap*

är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

### *Demokrati och delaktighet*

föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att all som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

### *Allas rätt att vara med*

innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

### *Rent spel*

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Hela idéprogrammet Idrotten vill, kan laddas hem från [www.rf.se/idrottenvill](http://www.rf.se/idrottenvill)



## Om filmen

Filmen är uppdelad i fyra delar som ni kan titta och samtala kring som en helhet eller var för sig. De fyra delarna är:

- ▶ En introduktionsfilm som sätter in dig i ämnet och problematiserar kring det.
- ▶ En film som fokuserar på Rent spel.
- ▶ En film med fokus på jakten på att nå resultat.
- ▶ En film som handlar om glädjen inom idrotten.

Filmerna om Rent spel, Jakten på resultat och den om Glädje är i sin tur uppdelat i två filmer. I den ena möter ni Cecilia. Cecilia har en syn på idrotten som förhoppningsvis inte så många av oss delar. I den andra filmen träffar ni vår kommentator, Fredrik (som också möter er i introduktionsfilmen): Han guidar er igenom filmen med Cecilia och han ställer en massa frågor utifrån det hon säger och gör (längst bak i detta material hittar ni samtliga frågor som Fredrik ställer sorterade under respektive område). Dessutom finns under respektive område en rubrik som heter "Samtala vidare", där hittar ni fyra frågeställningar som ni kan utgå ifrån. Ni hittar också en rubrik som heter "Lär dig mer", där hittar du länkar och boktips.

Du och din grupp väljer själva vilket/vilka av dessa områden ni vill fördjupa er i. Som idrottsförening är det ofta så att olika frågor är mer aktuella än andra och att de varierar över tid. Ni avgör själva hur mycket tid och hur många sammankomster ni vill ägna åt de olika delarna av materialet. Den här lärgruppsplanen ger er ett förslag på arbetsplanering uppdelat per område att utgå ifrån. Alla grupper är olika med olika idéer och önskemål. Fundera över hur just ni kan använda filmen som ett verktyg för era tränare, ledare, instruktörer med flera.

## **Introduktionsfilmen**

Vi rekommenderar att ni vid första tillfället ser på introduktionsfilmen (längd 4:22 minuter).

Förslag till frågor att fundera över och samtala kring:

- ▶ Vilka tankar och känslor väcks hos dig när du ser och hör detta?
- ▶ Vår kommentator i filmen, Fredrik, berättar lite om vad idrotten vill – har du funderat över vad du vill med ditt engagemang inom idrotten?
- ▶ Fredrik säger vidare att du som ledare har möjlighet att påverka de du leder, vad vill du att dom ska komma ihåg av dig och ditt ledarskap? ...och på vilka sätt vill du vara med och påverka de du leder?
- ▶ I många grupper och lag inom barn- och ungdomsidrotten har vi dom som vill satsa hårdare och träna mer och vi har dom ännu inte kommit så långt i sin utveckling eller som tappat lusten – hur kan du hantera detta?
- ▶ Svensk idrott vill bli världens bästa – hur kan du bidra? Kom ihåg – det är du som är idrotten!

## **Rent spel**

1. Titta först på filmen "Cecilia om rent spel" (längd 2:10 minuter). Gå laget runt och fundera på om du/ni känner igen något av det som sägs och sker från era egna erfarenheter av idrott? (Ha i åtanke att Cecilia är en tillspetsad karaktär)
2. Titta sen på filmen "Rent spel – en förutsättning?" (längd 3:29 minuter). Gå laget runt och stäm av om det finns några spontana tankar eller reflektioner som dykt upp hos någon/några. Därefter kan ni antingen klicka på "Samtala vidare" eller välja ut några av de frågeställningar som finns längst bak i detta häfte och som är mest angelägna för just er grupp.
3. Avsluta med att tillsammans fundera över om ni gjort några lärdomar av denna träff. Om ni finner att ni gjort det så bör ni fundera över hur dessa kan bidra till att förbättra den verksamhet ni bedriver.

## **På jakt efter resultat**

1. Titta först på filmen "Cecilia om resultatjakt" (längd 2:20 minuter). Gå laget runt och fundera på om du/ni känner igen något av det som sägs och sker från era egna erfarenheter av idrott? (Ha i åtanke att Cecilia är en tillspetsad karaktär)
2. Titta sen på filmen "Är resultatet allt?" (längd 3:00 minuter). Gå laget runt och stäm av om det finns några spontana tankar eller reflektioner som dykt upp hos någon/några. Därefter kan ni antingen klicka på "Samtala vidare" eller välja ut några av de frågeställningar som finns längst bak i detta material och som är mest angelägna för just er grupp.
3. Avsluta med att tillsammans fundera över om ni gjort några lärdomar av denna träff. Om ni finner att ni gjort det så bör ni fundera över hur dessa kan bidra till att förbättra den verksamhet ni bedriver.

## **Glädje**

1. Titta först på filmen "Cecilia om glädje" (längd 3:09 minuter). Gå laget runt och fundera på om du/ni känner igen något av det som sägs och sker från era egna erfarenheter av idrott? (Ha i åtanke att Cecilia är en tillspetsad karaktär)
2. Titta sen på filmen "Glädje – nyckeln till framgång" (längd 2:48 minuter). Gå laget runt och stäm av om det finns några spontana tankar eller reflektioner som dykt upp hos någon/några. Därefter kan ni antingen klicka på "Samtala vidare" eller välja ut några av de frågeställningar som finns längst bak i detta material och som är mest angelägna för just er grupp.
3. Avsluta med att tillsammans fundera över om ni gjort några lärdomar av denna träff. Om ni finner att ni gjort det så bör ni fundera över hur dessa kan bidra till att förbättra den verksamhet ni bedriver.

För tips och vägledning kring hur ni kan arbeta med materialet kontakta SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt.

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

Tips på böcker och häften för tränare, föräldrar och organisationsledare hittar du på

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



## Förslag på arbetsgång:

Samla barn- och ungdomsledarna i föreningen vid förslagsvis tre tillfällen, antingen föreningens samtliga ledare eller ledarteamsvi. Lämplig storlek att jobba med är 5–8 personer.

### Träff 1

Titta igenom introduktionsfilmen och låt samtliga deltagare komma till tals om de reflektioner och funderingar de har efter att ha sett och hört Fredrik.

Klicka på bollen med Rent spel (eller om ni väljer att ta områdena i annan ordning). Se först filmen "Cecilia om rent spel". Samtala en stund vilka tankar och känslor som väckts hos er när ni sett filmen. Se sedan filmen "Rent spel – en förutsättning?". Enas därefter om ett antal frågeställningar som ni vill samtala kring. Förslag på frågor hittar längst bak i detta häfte under rubriken "Rent Spel".

Avsluta träffen med att tillsammans fundera om det utifrån de samtal ni haft finns saker som ni vill göra på annat sätt som kan bidra till att förbättra din och er föreningens verksamhet.

### Träff 2 och 3

Gå vidare med de båda andra områdena vid varsin träff med samma upplägg som ovan.

Lyckat till med era samtal!

*Anders Wahlström*

Process- och projektledare  
SISU Idrottsutbildarna



## **SISU Idrottsutbildarna – vi är där när idrotten lär**

Se studieförbundet SISU Idrottsutbildarna som en viktig samspelepartner för ert arbete, det kommer ni att kunna ha mycket glädje och nytta av. För genomförande av en lärgrupp kan SISU Idrottsutbildarna från folkbildningsanslaget ge visst stöd och på så sätt ta vissa kostnader för studiernas genomförande. Det kan röra sig om material, lokalhyra för hyrd lokal, samt studiebesök, expertmedverkan eller andra kostnader i samband med studiernas genomförande. Det finns en tydlig gräns mellan studier och utövande av idrott och andra traditionella föreningsverksamheter. Ordinarie verksamhet som t ex innebär idrottsträning och tävling kan inte bedrivas inom ramen för en lärgrupp. Lärgruppen bygger på att gruppen söker ny teoretisk kunskap som sedan bearbetas tillsammans i diskussion. Att prova på kan förekomma som en integrerad del av studierna men får inte dominera eller förändra karaktären på studierna. De olika distrikten i SISU Idrottsutbildarna kan ha olika rutiner och kan även skilja sig administrativt åt. Kontakta ert lokala distrikt innan ni börjar att planera för er lärgrupp.

Kontaktuppgifter finner ni på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)





## **Om lärgruppen**

Kännetecknet för lärgruppen är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp. Samtal och diskussioner är kärnan i lärgruppen. Lärandet sker sedan i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Arbets- och diskussionsuppgifterna är centrala i studiematerialet, även om de inte är tvingade. Ni avgör själva vilka frågeställningar som är viktiga för er. En utbildningstimme är 45 minuter. En lämplig gruppstorlek är mellan 5–8 deltagare. Då finns goda möjligheter till diskussioner, samtal och tankeutbyte.

I varje lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Rollen innebär att du har ett lite större ansvar än de övriga i gruppen med lite extra förberedelser och administration. Det är din uppgift att arbeta för att alla i lärgruppen ges möjlighet att bidra med kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar. Att vara lärgruppsledare innebär alltså inte att vara lärare utan mer en samordnare, inspiratör och pådrivare.



## Frågeställningar ur filmen:

### **Rent Spel**

- ▶ Hur ser det ut i din idrott? Har ni anpassade regler på något vis för era barn och ungdomar eller tycker ni inte att det behövs?
- ▶ När man tillämpar regelboken – hur strikt skall man då vara med att följa reglerna?
- ▶ När i ålder är det viktigt att döma helt enligt boken?
- ▶ Domaren då, behövs han? Hur viktig roll spelar han eller hon egentligen?
- ▶ Följs reglerna på era tävlingar och matcher? Ibland ser domaren inte allt...
- ▶ ... hur brukar du reagera på sånt?
- ▶ Så om domaren inte ser regelbrottet, men du gör det... vad gör du? Vilket är ditt ansvar som ledare?
- ▶ Kan det rent av vara så att domaren behöver ditt stöd som ledare för... matchen eller tävlingen är ju ofta det enda tillfälle domaren har att träna...
- ▶ Kan du tänka dig att tänja lite på gränserna för att ni skall vinna?
- ▶ Eller om vi spetsar till det - går det alltid att vara helt juste och ändå vinna?
- ▶ Alla vill vi ju betraktas som sportsliga... så handen på hjärtat nu... hur sportslig är du?
- ▶ De här frågorna som handlar om rent spel. Har ni pratat igenom dem i föreningen?. Har ni en policy? Vilken typ av fusk är ni redo att acceptera? Vad tycker du?

## ***På jakt efter resultat***

- ▶ Känner du igen några av hennes tankar och åsikter i din egen barn- och ungdomsverksamhet?
- ▶ Att tävla och vilja vinna är ju en naturlig del av idrotten. Men vilket pris är du beredd att betala för den där vinsten?
- ▶ Hur ska man mäta framgång i barn- och ungdomsidrott tycker du?
- ▶ Är det bara resultatet som räknas eller finns det andra värden också?
- ▶ Ja... vad är det som är så känsligt med att vilja vinna?
- ▶ ÄR det känsligt?
- ▶ När du toppar eller spetsar till din uppställning... vad är det då som styr hur du väljer?
- ▶ Och... är det OK att fundera över hur länge man ska ha tålamod med de som har en lägre nivå än resten av gruppen?
- ▶ Är det, som Cecilia säger, så att den som inte håller måttet borde hålla på med något annat?
- ▶ Vi tycker en del av ungdomarna är talanger, med vad kännetecknar en person med talang egentligen?
- ▶ Kanske vi i grunden en gång till måste fundera på vad syftet är med att barn och ungdomar tränar och tävlar, och om syftet kanske ändras ju äldre de blir?
- ▶ Om man nu måste, när ska man välja att satsa på enbart en idrott?
- ▶ Eller borde vi samarbeta bättre mellan idrotterna så de aktiva får chansen att hålla på med flera idrotter längre upp i åldrarna?
- ▶ ... och i lagidrotter, Låter vi spelarna prova på alla positioner?

## **Glädje**

- ▶ Ja... för vems skull gör vi det här egentligen?
- ▶ Varför håller vi på med idrott?
- ▶ Vad driver ledare, vad driver alla föräldrar och framförallt vad driver alla aktiva barn och ungdomar?
- ▶ Om glädje nu är en vanlig drivkraft, hur ofta belönar vi den eller uppmärksammar den?
- ▶ Ser vi bara de lekfulla övningarna och glädjen som ett medel för att uppnå resultat eller är glädjen själva anledningen?
- ▶ Å andra sidan... måste det vara kul jämt?
- ▶ Vem är det som bestämmer hur mycket ett barn får träna?
- ▶ Om man är väldigt målinriktad och passionerad för det man gör och vill träna mer än alla andra, är det okej att som ledare stötta detta?
- ▶ Hur kan man veta att det är barnet själv som valt och som har drivkraften och inte föräldrar eller tränare?
- ▶ Hur stort är ditt ansvar som ledare och vem lyssnar du på?
- ▶ Föreningens policy, föräldrarna eller barnet?