Föreningsträdet
Idrottshälsa

Handledning
Aktiva 10 år

Sund stil och hygien
Träna rätt
Äta – träna – vila

SISU
Idrottsutbildarna

Att arbeta med Föreningsträdet

Syfte:
Tanken med föreningsträdet är att med hjälp av enkla frågor skapa diskussioner som belyser olika delar inom idrotten. Diskussionerna syftar till att vidga tankarna hos de aktiva och på så sätt ge dem utveckling både på och utanför planen såväl idrottsligt och socialt.
Det är viktigt att det är lagets ledare som leder samtalen. Föreningsträdet ger ökad förståelse. Som ledare kommer du att få många aha-upplevelser när svaren kommer på frågorna om hur barnen tänker och vad man tycker.

Dessa avsnitt är för åldern 10 år
Låt lagets utbildningsledare skapa lägrupperna på IdrottOnline. Där sker också slutrapportering av närvaron. Rekommendationen är att under året genomföra alla avsnitt.
Utbildningsledaren skapar 1-4 lärgrupper (beroende på antalet spelare) som sedan under året arbetar med materialet. Detta materiel är för ledaren. Till detta finns också ett deltagarhäfte.

Andra mervärden av föreningsträdet är att:
- det stärker gruppens sammanhållning att träffas utanför tränings- och matcharenan
- varje individ får möjlighet att ge sin syn på de olika frågeställningarna och därmed kan varje person vara med och påverka
- barnen får en bredare ”utbildning” som de kommer att ha nytta av såväl på som utanför planen
- viktiga ämnen lyfts upp och många problem kan förebyggas

Lämpliga tillfällen att genomföra detta är:
- på ett träningsläger
- mellan matcher i en helgturnering
- istället för en träning
- vid inställda träningar ex av kyla

Arbetssätt
1. Samla barnen och berätta vilket ämne ni ska prata om och varför.
2. Låt sedan barnen diskutera de olika frågorna i smågrupper (4-6 barn i varje). Alla måste få komma till tals i gruppen. Individen är viktig.
3. Utse en ledare/förälder för varje grupp. Redovisa grupperna var för sig.
4. Avsluta med att låta barnen fundera över vad de har lärt sig under diskussionerna och vilken nytta de kommer att ha av det i framtiden. Låt någon eller några berätta för hela gruppen.

Diskussionsfrågorna är bara exempel på vad ni kan diskutera, ni har säkert ytterligare frågor som är viktiga för er grupp. Dessa ska ni givetvis också lyfta upp i gruppen.

Frågor och synpunkter om föreningsträdet tar vi gärna emot!
Föreningsträdet utvecklas och förbättras ständigt.

SISU Idrottsutbildarna

Sund stil och hygien

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 10 år
Sund stil och hygien - Avsnitt 1
Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Diskutera följande frågor i grupper om ca 6 personer
Den aktives frågor:
1. Varför är det viktigt att duscha efter träning?
2. Vad behöver jag för duschprylar till träningen?
3. Varför ska man ha varma kläder på sig när man går från träningen?
4. Varför ska man ha med sig egen vattenflaska till träningarna?
5. Tvätta händerna är viktigt, är det likadant inom idrotten? Varför?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:
1. Det är viktigt med en god hygien. Inte bara för sin egen skull utan även för omgivningen. Sköter man inte sin hygien ökar riskerna att bli sjuk.
2. Handduk, tvål, schampo mm
3. Risken att bli sjuk ökar om man klär sig kallt efter träning eller match. Har man nyduschat och blött hår är det bra om man har mössa på sig om det är kallt ute.
4. För att många sjukdomar, exempelvis förkylning, smittar genom överföring av baciller via tex vattenflaskor.
5. På händerna har man ofta ganska mycket baciller. Om man inte tvättar sig ordentligt är det lätt hänt att dessa baciller hamnar lite varstans, på exempelvis dina kamrater.

Övning1:
Det är viktigt att hålla sig ren och fräsch. Svara på frågorna, Sant eller Falskt:
1. Jag duschar när jag har varit svettig.
2. Jag torkar mig med handduken när jag har duschat.
3. Jag hänger upp handduken så att den inte möglar.
4. Jag borstar tänderna varje morgon och kväll.
5. Jag tvättar håret regelbundet.
6. Jag byter regelbundet till rena underkläder.
7. Jag spolar efter mig på toaletten.
8. Jag tvättar händerna när jag har varit på toaletten.

Hur många Sant fick du?
Hur många Falskt fick du?
Vilket är bäst? Flest Sant eller Falskt?

Övning2:
Vad tänker du direkt på när du hör orden:

Nytvättad badhandduk…	Svettiga strumpor…	Rena underkläder…
Nytvättade jeans…	Nyduschad…	Nyborstade tänder…
Ofräsch andedräkt…	Armsvett…	

Träna rätt

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 10 år
Träna rätt - Avsnitt 2
Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Deltagarens frågor:
1. Fundera på vilka delar ett träningspass kan innehålla?
2. Fundera ut en övning kring någon av delarna (se till så att ni tillsammans i laget täcker alla områdena). Prova gärna förslagen på nästa träningspass.
3. Diskutera vilken av delarna som är viktigast i er idrott. Motivera varför?
4. Ta gemensamt fram allt ni kan komma på som har betydelse för att undvika skador. Skriv ner alla idéer, gärna på ett blädderblock. Plocka sedan ut de punkter som ni tycker är viktigast.
5. Var tycker du gränsen går för att man ska hoppa över en träning eller match/tävling?
a. Sammanfatta i storgrupp.
6. Pulsen är ett bra mått på hur kroppen mår/jobbar.
a. Gör ett experiment. För mer info om pulsen – fråga din ledare
b. Känn hjärtats slag på handleden med pek/långfingret.
c. Räkna pulsen på en kompis. Räkna pulsen i 15 sek. Multiplicera med 4 och du får pulsen/minut.
d. Den du tar pulsen på ska nu springa, hoppa och röra sig kraftigt i ett par minuter. Ta pulsen på nytt.
e. Jämför resultaten före och efter det att ni rört på er. Diskutera i hela idrottsgänget.

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:
1. Uppvärmning, Snabbhet, Teknik/koordination, Styrka/spänst, Kondition, Rörlighet
2. Uppvärmning: Minskar risken för skador samt ökar möjligheter att göra bra resultat. Tänk på att starta lugnt, röra dig ordentligt så att du blir varm i hela kroppen genom att springa, leka, eller spela. Teknik/koordination: viktigt framför allt när du är ung. Koordination handlar om att kunna behärska sin kropp och några delar som ingår är balans och kunna göra flera saker samtidigt. Bäst fungerar det att träna teknik och koordination efter uppvärmningen då man inte är så trött. Tänk på att hellre träna sakta och rätt än fort och fel. Styrka/spänst: är den förmåga som dina muskler har att utveckla kraft. Före och under puberteten gäller det att göra så allsidiga övningar som möjligt, oavsett idrott. Hela kroppen behöver tränas. Träning med den egna kroppen som belastning - alltså utan redskap - fungerar utmärkt för unga aktiva. Snabbhet: kan ofta vara avgörande i många idrotter. Ofta tänker vi på att springa fort, men det kan också handla om att tänka snabbt eller att uppfatta något först. Det kan t.ex. vara hur snabbt du reagerar, hur snabbt du uppfattar att något ska göras, hur snabbt du ökar farten, hur snabbt du springer, åker skridskor etc. Kondition: eller uthållighet som man ibland säger, är bra om man ska arbeta hårt under en längre tid. En god kondition är också viktig för att du ska må bra. Konditionsträning är egentligen ”syretransport-träning” och viktigast för denna transport är hjärtats förmåga att pumpa blod. För att träna kondition måste ditt hjärta alltså få arbeta lite extra. Rörlighet Under träning och tävling arbetar dina muskler intensivt - de drar ihop sig och blir kortare. Om du inte drar ut dem igen kan du inte ta ut dina rörelser tillräckligt. Därför bör man avsluta varje träningspass med töjövningar. Töjer gör du genom att sträcka ut muskeln och hålla kvar i 10-30 sek.
3. –
4. Träna rätt, vara utvilad, hel och ren utrustning, inte vara sjuk, ha roligt…
5. Sjuk, skadad, läxor, annan idrott, inte lust, släktmiddag, kalas, gå på stan…
6. Pulsen används ofta som mått för att veta hur hårt du ska träna eller hur du mår . Pulsen mäts i det antal slag hjärtat slår på en minut och den varierar från ca 60 (vilopuls) till över 200 slag per minut om man anstränger sig hårt (maxpuls).

Äta - träna - vila

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 10 år
Äta - träna - vila - Avsnitt 3
Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Deltagarens frågor:
1. Vad är viktigast för att bygga upp din kropp och kunna prestera i din idrott? Kost, träning eller vila?
2. Vet du vad tallriksmodellen är? Övning tallriksmodellen:
   Sätt er två och två och komponera er favoritmåltid utifrån tallriksmodellen.
   Redovisa och diskutera med de andra i gruppen.
3. Hur mycket vätska behöver man per dag?
4. Hur mycket sover du varje dygn?
5. Kommer du ihåg dina drömmar?

Övning:
Sitt i en ring på golvet och låt barnen berätta om en dröm de haft och sedan kan de övriga barnen få försöka tyda den, säga vad de tror den betyder. Använd gärna någonting (exempelvis en boll) som får vara symbol för att det är den person som håller i bollen som får prata.

6. Vilar du tillräckligt mycket mellan träningarna?
7. Vad är vila för dig?

Avslappningsövning 1:
Lägg dig bekvämt och blunda. Spänn en kroppsdel i taget i ca fem sekunder och slappna sedan av. Avsluta med att spänna hela kroppen på en gång. Vila.

Avslappningsövning 2:
Ligg ner och slappna av. Lyssna till en ledare som säger: ”Nu är armarna alldeles tunga, nu är benen tunga” och så vidare. Känn hur kroppen känns tung mot golvet/marken.

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:
1. Träning bryter ner kroppen och vila bygger upp. För att kroppen ska kunna byggas upp när du vilar behövs näring, dvs. kost. Goda resultat bygger på en balans mellan att äta, träna och vila.
2. Fyll halva tallriken med pasta/potatis/ris. Fördela andra halvan jämnt mellan kött/kyckling/fisk/ägg och grönsaker/rotfrukter. Drick vatten eller mjölk, ät alltid bröd till maten och avsluta med frukt eller annan efterrätt.
Gör övningen tallriksmodellen
3. Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. När du tränar eller spelar match går det åt ytterligare 1-2 liter/timme. Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras snabbt din prestationsförmåga.
4. Du behöver ca 10 timmar sömn per dygn när du är 10 år. När du sover och drömmer så jobbar kroppen med att bekämpa skador och infektioner. Man sover en tredjedel av livet.
5. Vi drömmer varje natt även om vi inte kommer ihåg det. Forskare säger att drömmar är viktiga.
Gör övningen drömmarna
6. –
7. –
Gör avslappningsövning 1 och 2