



Mälarhöjdens IK Friidrott

**Samtal pågår:
värdegrund, trygghet och mental träning**

**Ett arbetsmaterial för våra
barn-, ungdoms- och juniorgrupper**



Innehåll

Sid 3: Inledning

Sid 4: Mälarhöjdens IK Friidrotts värdegrund

Sid 5: Barnens spelregler

Sid 6: Att prata om värdegrund och spelregler

Sid 7: Upplägg och övningar

Sid 8: 7 år

Sid 9: 8 år

Sid 10: 9 år

Sid 12: 10 år

Sid 13: 11 år

Sid 15: 12 år

Sid 16: 13 år

Sid 17: 14 år

Sid 18: 15 år

Sid 19: 16 år

Sid 20: 17 år och äldre

Sid 21: Fler övningar för delaktighet

Sid 22: Stöd

Inledning

Att friidrotta är att träna och tävla fysiskt. Men det är också att träna mentalt och att vara en del av ett socialt sammanhang.

Verksamheten i MIK Friidrott utgår från vår värdegrund. För att den ska vara levande är det viktigt att vi pratar om den i våra grupper. De aktiva ska känna till vår värdegrund så att de har möjlighet att följa den och ta stöd av den.

Friidrott är också mental träning. Det kan handla om att fokusera, hantera nervositet, sätta mål eller hitta sin motivation.

För att underlätta för våra grupper har vi en plan för vad grupperna ska göra inom området samtal varje år. Till varje samtalsövning erbjuder vi stödmaterial. Ledarna väljer själva hur samtalen genomförs och när på året.

Syftet med samtalen är att de ska bygga en trygg miljö för aktiva och ledare, stärka de sociala banden i grupperna och bygga en stabil grund för de aktivas utveckling, såväl fysiskt som mentalt.

Utöver samtalen vill vi också uppmuntra till andra roliga sociala aktiviteter med grupperna, på avslutningar, läger, tävlingsregler eller i vardagen.

Om ledarna har frågor eller ser behov av andra samtal än de ordinarie kontakter de [Trygghetsgruppen/Utvecklingsansvariga](#) för råd och stöd.



Mälarhöjdens IK Friidrotts värdegrund

I Mälarhöjdens IK Friidrott värdesätter vi glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. Vi stöttar varandra i med- och motgångar och vi arbetar aktivt med att skapa en trygg och säker verksamhet.

Vår värdegrund och vårt arbete med en trygg och säker friidrott är förankrade i Riksidrottsförbundets och Svenska Friidrottsförbundets värdegrunder och riktlinjer.

- Alla aktiva och ledare är lika mycket värda och ska behandlas med respekt. Ingen får diskrimineras
- Alla aktiva har rätt att träna och utvecklas på sina villkor
- Alla aktiva har rätt till stöttande vuxna
- Vi vill att alla aktiva ska kunna utöva friidrott oavsett bakgrund
- Vi använder rent spel och verkar mot doping och fusk
- Ingen aktiv ska utsättas för mobbning, våld eller övergrepp
- Våra ledare är utbildade för att säkerställa en god kompetens och en trygg miljö
- Alla aktiva har rätt att känna sig delaktiga i vår förening
- Alla ledare och styrelseledamöter lämnar en gång vartannat år in begränsat utdrag ur belastningsregistret
- I vår förening arbetar vuxna inte ensamma med aktiva
- I vår förening är det viktigt att vuxna tar ansvar

[Här](#) kan du läsa mer om vad vår värdegrund betyder för dig som ledare i praktiken.



Barnens spelregler

En stor del av vår värdegrund är framtagen i enlighet med "Barnens spelregler", ett material som är framtaget av Riksidrottsförbundet och Bris för att skapa en bra grund för en rolig och trygg idrottsverksamhet utifrån barns rättigheter.

Barnens spelregler består av sju regler, som alla går att återfinna i våra riktlinjer. Materialet finns både i tryckt och digital form. Här hittar du det digitalt:

barnensspelregler.se

Utifrån dessa sju regler kan ni som ledare prata med era aktiva om hur vi bedriver en rolig och trygg idrottsverksamhet.



Att prata om värdegrund och spelregler

Det är viktigt att vi i vår förening har ett levande samtal om vår värdegrund, bland oss ledare, aktiva och föräldrar. De aktiva ska vara införstådda i riktlinjerna och vi ledare ska lyssna på de aktiva i dessa frågor och låta dem vara delaktiga i verksamheten.

Samtalen med de aktiva kan bidra till att vi lär känna varandra bättre och kommer närmare varandra i grupperna. Det är också roligt att höra de aktivas tankar och idéer om vår verksamhet – för tankar och idéer har de!

Det kanske förvisso inte alltid är lätt att veta hur man ska prata med sina aktiva om värdegrundsfrågor och områden som kan vara känsliga. Det kan också kännas knepigt att hitta tiden. Men om vi tränar på att se samtalen som en del av verksamheten kan de snart kännas som en naturlig del i träningsplaneringen.

Vår värdegrund bör också vara en stående punkt på våra ledarmöten och föräldramöten.



Upplägg och övningar

Ni väljer själva hur och när ni genomför samtal och övningar med era aktiva. Här är några olika förslag på när och hur ni kan genomföra samtalen.

När:

- Vik en hel träning åt samtal
- Dela upp samtalet på ett flertal olika träningstillfällen och ägna 10-15 min per gång åt samtal
- Passa på att vika en stund åt samtal när ni har en heldagsaktivitet eller är på läger med de aktiva, då finns det ofta lite mer tid.
- För de äldre aktiva kan utvecklingssamtal under, innan eller efter träning.

Hur:

- Samtala i helgrupp. Se till att alla får en chans att komma till tals.
- Samtala i smågrupper. Grupperna får sen gärna återge vad de pratat om i helgrupp.
- Håll samtalen muntligt. Anteckna gärna vad de aktiva berättar, så att ni ledare kan ta det vidare i ert utvecklingsarbete.
- Låt de aktiva svara på frågor i ett formulär, individuellt eller i smågrupper – svar som ni ledare sedan kan använda i ert utvecklingsarbete.
- Inkorporera samtalet i träningen. Gör till exempel intervaller med samtalskort för de aktiva i pauserna eller en cirkelträning där en station innehåller samtal i någon form.

Glöm inte att återkoppla till de aktiva efter samtalen. Det är viktigt att de får veta att ni ledare har lyssnat och tagit till er det som de har sagt. Kanske har de bidragit med idéer eller synpunkter som gör att ni förändrar något i er verksamhet.

Självklart behöver ni anpassa samtalet efter den ålder era aktiva har.

Och, se till att alla i er grupp blir inkluderade i samtalen men tvinga aldrig någon att berätta något. Vad man delar med sig av ska vara frivilligt.

Övningar:

På följande sidor presenterar vi vilka övningar ni ska göra med vilken ålder. I flera fall finns det olika övningar att välja på.

Om ni ser behov av det går det bra att byta övningar mellan åldrarna och att lägga till fler övningar.

Lycka till!

7 år

När era aktiva är sju år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Kortfattad genomgång av MIK:s värdegrund med de aktiva. Se sida 4.
- Samtalsövning 1 eller 2 utifrån värdegrundspunkten "Alla aktiva har rätt att träna och utvecklas på sina villkor".

Alla aktiva har rätt att träna och utvecklas på sina villkor

För de aktiva som vill älskar friidrott strävar vi tränare efter att ge dem de bästa möjliga idrottsliga förutsättningarna. Samtidigt tvingar vi ingen att träna eller tävla om de inte vill eller kan och vi låter alla vara med, oavsett hur skickliga de aktiva är på friidrott just nu.

Så kan du förklara för de aktiva:

Att träna och utvecklas på dina villkor betyder att träningen alltid ska kännas bra i magen och att den ska vara sjysst och rättvis. Även om du inte har kommit lika långt som någon annan har du rätt att vara med lika mycket ändå. Och om du är sjuk eller har ont ska ingen tvinga dig att träna, varken dina tränare eller dina föräldrar. Det viktiga är att du mår bra!

Din förening ska alltid se till ditt bästa. Om någon vuxen eller aktiv i föreningen får dig att må dåligt måste föreningen göra vad de kan för att hjälpa dig. Om du mår dåligt ska du alltid kunna prata med någon av de vuxna i föreningen. Och kom ihåg, alla aktiva växer och utvecklas i olika takt och idrotten är inte bara till för de som för tillfället är stora, starka och snabba. Det förändras hela tiden och friidrotten är lika mycket till för alla.

Övning 1: Frågor ni kan ställa till era aktiva

1. Vad gör att friidrotten känns rolig och att ni känner er bra på friidrott?
2. Har ni någon gång eller under någon period upplevt att det varit tufft att hänga med eller delta i friidrotten jämfört med kompisarna?
3. Hur tycker ni att vi, både ledare och kompisar, kan hjälpa till om någon har det lite jobbigt en period?

Övning 2: Johanna Ojala

I Barnens spelregler finns en text av Johanna Ojala utifrån regel 2. Läs texten högt för de aktiva och fråga sen vad de tänker om det Johanna berättar.

Ni kan också välja att se Johanna själv berätta här: <https://barnensspelregler.se/#filmer>

8 år

När era aktiva är åtta år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Kortfattad repetition av MIK:s värdegrund med de aktiva. Se sida 4.
- Samtalsövning 1 eller 2 utifrån värdegrundspunkten "Alla aktiva har rätt till stöttande vuxna".

Alla aktiva har rätt till stöttande vuxna

Det innebär att vi ledare agerar som positiva förebilder och lyssnar till våra aktiva. Vi betar oss alltid sjsyst och vi säger till ledare, föräldrar och aktiva som inte gör det.

Så kan ni förklara för de aktiva:

Dina ledare kanske är större och starkare och kan bestämma mer men de måste alltid bete sig sjsyst. Din ledares viktigaste jobb är faktiskt att se till att du känner dig trygg, sedd, kan utvecklas och har roligt. Även dina föräldrar måste bete sig sjsyst. Vuxna måste prata och agera på ett sätt som känns bra för dig som aktiv – både före, under och efter träningar och tävlingar.

När en vuxen får dig att känna dig dålig, värdelös eller oälskad om du inte presterar på ett visst sätt inom friidrotten, då är det INTE okej. Om någon vuxen får dig att må dåligt måste andra vuxna i föreningen göra vad de kan för att hjälpa dig. Prata med en vuxen som du litar på.

Övning 1: Frågor ni kan ställa till era aktiva

1. Om en vuxen betar sig osjsyst mot ett barn eller en ungdom, kan man då som barn eller ungdom säga till? Är det lätt eller svårt?
2. Finns det tillfällen som vi tränare borde tänka mer på att vara sjsysta mot er aktiva i gruppen?
3. Om det händer dig något jobbigt, finns det någon vuxen som du känner att du kan prata med? (Kan vara tränare, lärare, släkting, förälder eller annan.)

Övning 2: Stefan Holm

I Barnens spelregler finns en text av Stefan Holm utifrån regel 3. Läs texten högt för de aktiva och fråga sen vad de tänker om det Stefan berättar.

Ni kan också välja att se Stefan själv berätta här: <https://barnensspelregler.se/#filmer>

9 år

När era aktiva är nio år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Kortfattad repetition av MIK:s värdegrund med de aktiva. Se sida 4.
- Samtalsövning utifrån värdegrundspunkten "Vi använder rent spel och verkar mot doping och fusk"
- Övningen "Checklista efter träning", utifrån värdegrundspunkten "Alla aktiva har rätt att känna sig delaktiga i vår förening".

Vi använder rent spel och verkar mot doping och fusk

Vi respekterar varandra, aktiva som vuxna, följer lekars och tävlingars regler, hejar på varandra och stöttar varandra i med- och motgångar. (Doping kommer vi prata mer om när de aktiva blir lite äldre).

Samtalsövning: Frågor ni kan ställa till era aktiva

1. Hur skulle det kännas för dig om du vann en lek eller tävling med fusk?
2. Hur skulle det kännas för dig om någon annan vann med fusk?
3. Vad önskar du att kompisarna gör om det går bra för dig i en lek eller tävling?
4. Vad önskar du att kompisarna gör om det går dåligt för dig i en lek eller tävling?

Alla aktiva har rätt att känna sig delaktiga i vår förening

Det innebär att vi lyssnar på de aktivas tankar och åsikter och tar hänsyn till dem i våra beslut. En av de mest förebyggande åtgärder man kan göra för att skapa trygg idrott är att försäkra sig om att de aktiva i föreningen känner till föreningens värdegrund och sina rättigheter.

Så kan ni förklara för de aktiva:

Att få känna sig delaktig betyder att du som aktiv har rätt att vara med och tycka till om vad din förening gör och hur de gör det. Du har också rätt att få information om vad som händer och planeras för i din förening, med din grupp och om sådana saker som rör just dig som idrottare. Alla har rätt att vara delaktiga och bli lyssnade på, oavsett ålder och kön, vem du är eller var du kommer ifrån.

De vuxna ska lyssna på dina åsikter innan de bestämmer något som rör dig. Men kom ihåg att det inte alltid betyder att resultatet blir som du vill. De som bestämmer har ett ansvar att göra att det blir så bra som möjligt för alla, inte att göra exakt som alla vill. Som medlem i en idrottsförening har du både rättigheter och skyldigheter, vår förenings värdegrund gäller alla.

Övning: Checklista efter träning

Skriv ut och dela ut checklistan till de aktiva i slutet av tre träningar. Förklara att ni gör övningen för att de aktiva ska få tänka lite kring sitt friidrottande och att ni ledare ska få en bild av hur ni upplever träningen. Tillsammans kan ni göra träningarna bra!

Samla in checklistorna och utvärdera dem med ledargruppen. Återkoppla till de aktiva på nästa träning om det var något särskilt ni som ledare upptäckte eller kommer ändra framåt utifrån svaren.

Ni kan ladda ner checklistan från [Dokument på vår hemsida](#).

Checklista efter träning

En enkel och effektiv sätt att följa upp upplevelsen av träningen tillsammans med utövarna.

Haft roligt		☐
Ansträngt mig		☐
Varit en del av gemenskapen		☐
Lärt mig något nytt		☐
Utmanat mig		☐



10 år

När era aktiva är 10 år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Kortfattad repetition av MIK:s värdegrund med de aktiva. Se sida 4.
- Samtalsövning 1 eller 2 utifrån värdegrundspunkten "Alla aktiva och ledare är lika mycket värda och ska behandlas med respekt. Ingen får diskrimineras."

Alla aktiva och ledare är lika mycket värda och ska behandlas med respekt. Ingen får diskrimineras.

Detta innefattar såväl ledare, aktiva som föräldrar i föreningen. Vi gör inte skillnad på aktiva oavsett vilka de är. Vi ska behandla alla på samma sätt och fördela resurser likvärdigt.

Så kan ni förklara för de aktiva:

Det spelar ingen roll hur du ser ut eller var du kommer från, om du har snopp eller snippa, funktionsvariation, om du utövar någon religion, om du är straight eller gay, fattig eller rik – idrott ska vara till för alla.

Om du hamnar i en svår situation eller känner dig orättvist behandlad, kom ihåg att din förening ska sätta barnets bästa först. Din förening måste se till att resurser, allt från utrustning till tid i träningslokaler, fördelas på ett bra sätt mellan grupperna och de aktiva. Prata med en vuxen som du litar på.

Övning 1: Frågor ni kan ställa till era aktiva

1. I vår grupp, behandlar vi alla aktiva lika i vår grupp? Och behandlar vi alla vuxna lika i vår grupp?
2. Finns det något tillfälle när ni tycker att något varit orättvist?
3. Vad betyder det att vara respektfull?
4. Är vi respektfulla mot varandra i vår grupp?
5. Finns det något tillfälle när vi inte har varit det?

Övning 2: Musse Hasselvall

I Barnens spelregler finns en text av Musse Hasselvall utifrån regel 1. Läs texten högt för de aktiva och fråga sen vad de tänker om det Musse berättar.

Ni kan också välja att se Musse själv berätta här: <https://barnensspelregler.se/#filmer>

11 år

När era aktiva är 11 år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Kortfattad repetition av MIK:s värdegrund med de aktiva. Se sida 4.
- Samtalsövning 1 eller 2 utifrån värdegrundspunkten "Ingen aktiv ska utsättas för mobbning, våld eller övergrepp".
- Övningen "Lär känna dina utövare" utifrån värdegrundspunkten "Alla aktiva har rätt att känna sig delaktiga i vår förening" i vår värdegrund. Övningen görs förslagsvis under gruppens första läger.

Ingen aktiv ska utsättas för mobbning, våld eller övergrepp

Det innebär att vi som vuxna ska förebygga och agera vid mobbning, våld och övergrepp. Förebygga handlar om saker som att lämna in utdrag ur belastningsregistret, alltid vara minst två ledare på träningar och andra aktiviteter och informera de aktiva om deras rättigheter och föreningens värdegrund. Att agera innebär till exempel att agera och rapportera när vi misstänker mobbning, våld och övergrepp.

Så kan ni förklara för de aktiva:

Mobbning är när någon försöker trycka ner dig, frysa ut dig eller få dig att må dåligt. Det finns många olika sorters mobbning. Fysisk mobbning är till exempel knuffar, slag eller tafsning. Det kan också vara att någon förstör dina saker, saboterar eller följer efter dig. Verbal mobbning är när någon mobbar med ord, elaka ord, skvaller, lögnar, överdrifter eller hot om våld. Psykisk mobbning kan ske utan fysiskt våld och ord och kan till exempel vara när någon fryser ut eller ignorerar en, gör elaka miner, gester, suckar eller blickar.

Våld kan till exempel vara slag, knuffar, att bitas, nypas eller dra i armar, hår eller öron. Men våldsam beteende kan också vara att skrika, håna eller trakassera någon. Det viktigaste att komma ihåg är att ingen medvetet får göra illa någon annan, det är aldrig okej med våld. Säg ifrån direkt om du tycker att någon går över gränsen, mot dig eller någon kompis, eller berätta för en vuxen du litar på.

Du har alltid rätt att säga nej eller stopp när någon tar på dig på ett sätt som inte känns bra för dig! Även om det "bara" är någon som vill kramas eller är vänskaplig. Det är bara du som bestämmer över din kropp. Det som inte känns okej är inte okej. Lita på din magkänsla. Våga säga ifrån, eller berätta för en vuxen som du litar på, om du eller någon annan utsätts för övergrepp.

Våld, mobbning och övergrepp kan hända före, under eller efter träning, när man ses eller på nätet. Ingen aktiv ska behöva vara utsatt för våld, mobbning eller övergrepp. Alla idrottsföreningar ska ha nolltolerans mot våld, mobbning och övergrepp – så säg till om du ser eller upplever något – din förening ska göra allt för att hjälpa dig.

Övning 1: Frågor ni kan ställa till era aktiva

1. Vad gör du om du ser att någon beter sig taskigt mot någon annan?

2. Finns det tillfällen när du tycker det är svårt att veta om det någon annan gör är okej eller inte?
3. Har du förslag på saker vi kan göra i vår grupp för att undvika att någon känner sig utanför, mobbad eller utsatt?

Övning 2: Linnéa Claeson, Anders Eriksson, Noha Berhan

I Barnens spelregler finns det texter av Linnéa Claeson, Anders Eriksson, Noha Berhan angående regler 4, 5 och 6. Läs en eller flera av texterna högt för de aktiva och fråga sen vad de tänker om det Linnéa, Anders och/eller Noha berättar.

Ni kan också välja att se Linnéa, Anders och Noha själva berätta här:

<https://barnensspelregler.se/#filmer>

Alla aktiva har rätt att känna sig delaktiga i vår förening

Det innebär att vi lyssnar på de aktivas tankar och åsikter och tar hänsyn till dem i våra beslut. En av de mest förebyggande åtgärder man kan göra för att skapa trygg idrott är att försäkra sig om att de aktiva i föreningen känner till föreningens värdegrund och sina rättigheter.

Så kan ni förklara för de aktiva:

Att få känna sig delaktig betyder att du som aktiv har rätt att vara med och tycka till om vad din förening gör och hur de gör det. Du har också rätt att få information om vad som händer och planeras för i din förening, med din grupp och om sådana saker som rör just dig som idrottare. Alla har rätt att vara delaktiga och bli lyssnade på, oavsett ålder och kön, vem du är eller var du kommer ifrån.

De vuxna ska lyssna på dina åsikter innan de bestämmer något som rör dig. Men kom ihåg att det inte alltid betyder att resultatet blir som du vill. De som bestämmer har ett ansvar att göra att det blir så bra som möjligt för alla, inte att göra exakt som alla vill. Som medlem i en idrottsförening har du både rättigheter och skyldigheter, vår förenings värdegrund gäller alla.

Övning: Lär känna dina utövare

Skriv ut och dela ut formuläret (2 sidor) till de aktiva. Förklara att ni gör övningen för att de aktiva ska få tänka lite kring sitt friidrottande och att ni i gruppen ska lära känna varandra bättre.

Gör förslagsvis övningen under ett läger. Låt de aktiva fylla i formuläret innan eller under lägret. Ni ledare kan också fylla i varsitt formulär. Dela sedan med er av i smågrupper vad ni har skrivit.

Ni kan ladda ner formuläret från [Dokument på vår hemsida](#).

The form is titled 'Första sidan' and 'Andra sidan'. It includes the following sections:

- Name:** A box for the child's name.
- Favorite team:** A box for the child's favorite team.
- Club name:** A box for the child's club name.
- Date of birth:** A box for the child's date of birth.
- Allergies/special needs:** A box for the child's allergies or special needs.
- Mobile number:** A box for the child's mobile number.
- I am helping with these clubs:** A box for the child to list the clubs they are helping with.
- Other activities:** A box for the child to list other activities they are involved in.
- Describe your family:** A box for the child to describe their family.

12 år

När era aktiva är 12 år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Övning med den digitala kortleken "Vad tycker du?" vid ett eller flera tillfällen. Kortleken utgår från idrottsrörelsens värdegrund. Kontakta [klubbadmin](#) för att registrera er lärgrupp hos RF-SISU. Här hittar ni kortleken och instruktioner: <https://kunskapsarenan.se/largruppsmaterial/largrupp/vad-tycker-du-digital-kortlek>



13 år

När era aktiva är 13 år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Workshop kring kost, sömn och återhämtning. Utgå från materialet på <https://www.friidrott.se/frisk-friidrott/>. Extern föreläsare kan tas in genom RF-SISU Stockholm. Kontakta klubbadmin för att boka.



14 år

När era aktiva är 14 år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Individuella utvecklingssamtal med de aktiva, inför varje ny säsong. Varje aktiv får en kontakttränare (den tränare som har överblick över den aktivas träningsvecka, mål, mående etc). Mall för samtal finns [på vår hemsida, under Dokument och rubriken "Verksamhetsidé och värdegrund"](#). Första gången används ett lite mer omfattande underlag för uppstart och kartläggning. Låt den aktiva ta del av frågorna i förväg.
- Workshop kring pubertet och fysisk utveckling med utgångspunkten att vi alla utvecklas olika. Tjejer och killar kan delas upp i två olika grupper. Extern föreläsare kan tas in genom RF-SISU Stockholm. Kontakta klubbadmin för att boka.



15 år

När era aktiva är 15 år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Individuella utvecklingssamtal med de aktiva, inför varje ny säsong. Varje aktiv har en kontakttränare (den tränare som har överblick över den aktivas träningsvecka, mål, mående etc). Mall för samtal finns [på vår hemsida, under Dokument och rubriken "Verksamhetsidé och värdegrund"](#). Låt den aktiva ta del av frågorna i förväg.
- Alla aktiva ska genomföra den digitala antidopingutbildningen "Ren vinnare", som tar ca 30 minuter att genomföra. Utbildningen kan göras helt på egen hand men förslagsvis görs den i grupp, till exempel på läger. Om utbildningen görs i grupp ska alla ändå fylla i sina egna svar och få ut sina egna diplom. Ni hittar utbildningen här: renvinnare.se. Ett tips är att ni genomför detta efter att ni tränare gått utbildningen Friidrottstränare steg 3.
- Övning 1 eller 2 kring mental träning för unga aktiva. Ni väljer vilken ni vill göra och om ni vill ta in en extern samtalsledare eller om ni gör det själva. Ett tips är att ni genomför detta efter att ni tränare gått utbildningen Friidrottstränare steg 3.

Övning 1 mental träning: Mental träning för unga idrottare

Genomförande av "Mental träning för unga idrottare" på Kunskapsarenan, ett digitalt utbildningsmaterial för grupper men aktiva från 14 år som består av digitala självstudier (som kan göras enskilt och i grupp) samt tre träffar. Kontakta [klubbadmin](#) för att få tillgång till materialet genom RF-SISU Stockholm.

<https://kunskapsarenan.se/largruppsmaterial/largrupp/mental-traning-for-unga-idrottare-ett-satt-att-utvecklas>

Övning 2 mental träning: Tankar, känslor och beteende

Genomför samtalspasset "Mental träning: tankar, känslor och beteende" med er grupp. Övningen tar omkring 60 minuter att genomföra. Du hittar instruktioner till passet [på vår hemsida](#), under Dokument och Verksamhetsidé och värdegrund. Om ni ledare och aktiva vill ha lite större förståelse för mental träning innan ni genomför passet går det bra att bjuda in en extern föreläsare via klubbadmin och RF-SISU Stockholm.



16 år

När era aktiva är 16 år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Individuella utvecklingssamtal med de aktiva, inför varje ny säsong. Varje aktiv har en kontakttränare (den tränare som har överblick över den aktivas träningsvecka, mål, mående etc). Mall för samtal finns [på vår hemsida, under Dokument och rubriken "Verksamhetsidé och värdegrund"](#). Låt den aktiva ta del av frågorna i förväg.
- Workshop med de aktiva om återhämtning, sömn, kost och antidoping. Tränarna utgår från kunskapen de fått med sig från tränarutbildningarna samt materialet på <https://www.friidrott.se/frisk-friidrott/> och <https://www.antidoping.se/utbildning-fakta/utbildning/antidopingsnack/>.



17 år och äldre

När era aktiva är 17 år ska ni någon gång under året genomföra följande:

- Individuella utvecklingssamtal med de aktiva, inför varje ny säsong. Varje aktiv har en kontakttränare (den tränare som har överblick över den aktivas träningsvecka, mål, mående etc). Mall för samtal finns [på vår hemsida, under Dokument och rubriken "Verksamhetsidé och värdegrund"](#). Låt den aktiva ta del av frågorna i förväg.
- I övrigt sker den mentala träningen utifrån individuella behov.

Tips på användbara kunskapssajter:

<https://kunskapsarenan.se/idrottsovergripande/idrottspsykologi>

<https://www.friidrott.se/frisk-friidrott/>



Fler övningar för delaktighet

Här följer fler förslag på övningar utifrån att alla aktiva har rätt att känna sig delaktiga i vår förening.

Alla aktiva har rätt att känna sig delaktiga i vår förening

Det innebär att vi lyssnar på de aktivas tankar och åsikter och tar hänsyn till dem i våra beslut. En av de mest förebyggande åtgärder man kan göra för att skapa trygg idrott är att försäkra sig om att de aktiva i föreningen känner till föreningens värdegrund och sina rättigheter.

Så kan ni förklara för de aktiva:

Att få känna sig delaktig betyder att du som aktiv har rätt att vara med och tycka till om vad din förening gör och hur de gör det. Du har också rätt att få information om vad som händer och planeras för i din förening, med din grupp och om sådana saker som rör just dig som idrottare. Alla har rätt att vara delaktiga och bli lyssnade på, oavsett ålder och kön, vem du är eller var du kommer ifrån.

De vuxna ska lyssna på dina åsikter innan de bestämmer något som rör dig. Men kom ihåg att det inte alltid betyder att resultatet blir som du vill. De som bestämmer har ett ansvar att göra att det blir så bra som möjligt för alla, inte att göra exakt som alla vill. Som medlem i en idrottsförening har du både rättigheter och skyldigheter, vår förenings värdegrund gäller alla.

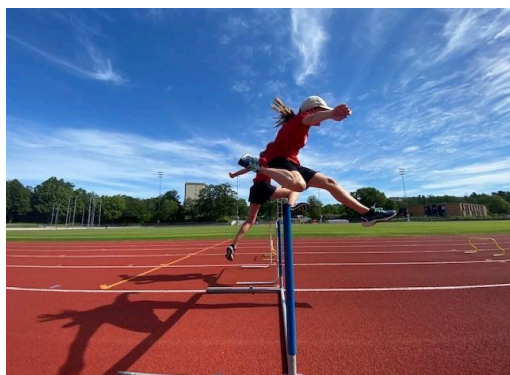
Övning 1: Frågor ni kan ställa till era aktiva

1. Vid vilka tillfällen har du känt dig delaktig i vår friidrottsgrupp? Ge exempel.
2. Har du förslag på hur vi tränare skulle kunna göra er barn/ungdomar mer delaktiga på ett bra sätt?

Övning 2: Peder Fredricson

I Barnens spelregler finns en text av Peder Fredricson utifrån regel 7. Läs texten högt för de aktiva och fråga sen vad de tänker om det Peder berättar.

Ni kan också välja att se Peder själv berätta här: <https://barnensspelregler.se/#filmer>



Stöd

Vill du veta mer?

Trygghet hos Mälarhöjdens IK Friidrott:

<https://friidrott.malarhojden.com/sida/?ID=601192>

Trygg friidrott:

<https://www.friidrott.se/forening-forbund/trygghet/>

Trygg idrott:

<https://www.friidrott.se/forening-forbund/trygghet/>

Vill er grupp ha stöd?

Om ni ledare tycker det är svårt att få till bra samtal med era aktiva, eller har utmaningar utifrån vår värdegrund, hör gärna av er till vår trygghetsgrupp/utvecklingsansvariga. Ni hittar kontaktuppgifter på vår hemsida:

<https://friidrott.malarhojden.com/sida/?ID=601199>

Kris- och trygghetsplan

I vår förening har vi en plan för trygghet och kriser. Läs mer på vår hemsida:

<https://friidrott.malarhojden.com/sida/?ID=601193>

Har du tankar eller idéer?

Har du tankar, idéer, tips eller annat som du vill dela med dig angående vår värdegrund eller vårt arbete med samtal och trygghet? Hör gärna av dig till trygghetsgruppen/utvecklingsansvariga. Du hittar kontaktuppgifter här:

<https://friidrott.malarhojden.com/sida/?ID=601199>

