



Lärgruppsplan - Träna för att träna

Idrottskunskap

“Träna för att träna är det stadium där barnen ofta vill fokusera på en eller flera discipliner eller helt enkelt på gymnastik. Med goda ledares stöd växer nu lusten och viljan att träna. Här har vi stor chans att skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande”.

Utvecklingsstegen

Den här lärgruppsplanen är en del av Umeå Gymnastikförenings utvecklingssteg som är framtagna tillsammans med RF-SISU Västerbotten. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildningen av våra barn och ungdomar i föreningen. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er pusselbit, ta kontakt med anställda på kansliet som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

Ert tema: Idrottskunskap

Det individuella ansvaret hos gymnasten ökar samtidigt som det händer mycket annat i livet i form av skola, mognad och andra växande intressen. Därför är det viktigt att fortsätta jobba med de sociala faktorerna, individens motivation och balans i livet. Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika delarna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

Vad är en lärgrupp

Lärgrupp är en utbildningsform som går ut på att låta deltagarna själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lära av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, frågor och diskussionsformer kan behöva anpassas. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (4–6 personer) för att få störst effekt. Syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen. Respektive lärgrupp kan genomföras i samband med en träning, tävling, under resa eller annan extern aktivitet.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen.
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna, ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i grupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lärgruppen se till att så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor?

Ta kontakt med kansliet om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

Umeå Gymnastikförening, kansli: kansli@umeagf.se



Del 1: Stress och press



Material: Något som ledarna kan anteckna på

Information till dig som lärgruppsledare

Syftet med denna lärgrupp är att tillsammans med gruppen samtala om hur de kan uppleva stress och press i idrotten, skolan eller andra aktiviteter.

Inledning

Den allmänna mentala hälsan tenderade att försämrats i ungdomsåldrarna med upplevelser av press, sömnproblem och trötthet. Men många faktorer i livet kan påverka. Det kan handla om utmaningar som unga idrottare, precis som de som inte idrottar, möter i samhället idag, tex skola, fritid eller sociala medier. Det är därför viktigt att förstå helheten i idrottarens livssituation.

Frågeställningar

Dela in gymnasterna i grupper om 4–6 personer, helst med en ledare i varje grupp, låt de diskutera följande frågor:

- Vad är det som gör att du kan känna dig stressad eller pressad?
- Hur mår du när du blir stressad och pressad?
- Vem eller vilka sätter press på dig? Rangordna aktiviteterna 1–7
a) Skola b) idrotten c) tränare/ledare d) föräldrar e) kompisar f) mobil/data g) övrigt =
- Hur kan du utöva flera idrotter utan att känna stress och press?
- Hur kan vi undvika stress och press inom gruppen och från omgivningen?

Avslut

Alla grupper redovisar sina förslag på femte frågeställningen inför helgrupp, en ledare skriver upp de olika förslagen så att alla kan se dem. Efter det så låter ni gymnasterna rösta fram de två till tre viktigaste punkterna som framkommit. Dessa kan ni ledare ta med er och påminna om under träning och tävling.

Uppföljning

Återkom till frågan under terminens gång för en ny utvärdering tillsammans med gymnasterna.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

Del 2: Kost



Material: Papper och pennor för att rita och anteckna på.

Information till dig som lärgruppsledare

För att du ska kunna springa, hoppa, och leka så är det viktigt att du ger din kropp bränsle för att kunna göra alla dessa fantastiska saker. Mat är som superkrafter för din kropp, och genom att äta kan du bli ännu starkare, orka längre och ha ännu roligare när du idrottar. Syftet med denna lärgrupp är att tillsammans med gruppen samtala och lära er mer om kost och kostens påverkan på ert idrottande.

Inledning

Börja med att kolla på filmen: [Näringsämnen](#)

Frågeställning

Dela ert in i gymnasterna i grupper om 4–6 personer, helst med en vuxen i varje grupp, låt de diskutera följande frågor:

- Varför är det viktigt att äta ordentligt?
- Vad är en kolhydrat? Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater?
- Vad är en protein? Ge exempel på mat som innehåller mycket protein?
- Vad är fett? Ge exempel på mat som innehåller mycket fett?
- Skriv eller rita hur en lunch/middag eller mellanmål kan se ut. Diskutera sedan i gruppen likheter/skillnader på era tallrikar.
- Varför är det bra att dricka mycket vatten innan, under och efter träning/tävling?
- Du behöver åka direkt till en tävling/träning efter skolan, vilken mellanmål kan du packa med dig? Varför är det viktigt att äta mellanmål?
- Hur kan du själv påverka vilken mat du äter så att du orkar träna och tävla?
- Vilket stöd behöver du från dina föräldrar och ledare för att du ska få i dig tillräckligt med mat?

Avslut

Samla gruppen och avsluta med att fråga några deltagare vad de har lärt sig idag. Gymnasterna får sedan som uppgift att hemma berätta för sina vårdnadshavare vad de lärt sig och sedan att under kommande vecka laga en riktigt god måltid som innehåller både kolhydrater, protein, fett samt grönsaker, som de sen får berätta om på träningen veckan efter.

Fördjupning för ledare, föräldrar eller tillsammans med gruppen

I detta utbildningsmaterial kan ni lära er mer om kostens betydelse för idrottande barn och unga: [Kost för idrottande barn](#).

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmäla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.



Del 3: Skador och uppvärmning



Material: Något för ledarna att anteckna på samt skärm för att presentera powerpoint.

Information till dig som lärgruppsledare

Idrottsskador står för nästan en tredjedel av alla skador som drabbar barn och ungdomar. Förutom att en skada kan vara en fysisk utmaning kan den även påverka mentalt. Syftet med denna lärgrupp är att tillsammans med gruppen samtala och lära er mer om skador och uppvärmningens vikt för att undvika skador.

Inledning

Gå igenom Gymnastikförbundets material för akuta skador med hjälp av powerpointen "Akuta skador" som ni finner på samma ställe som denna lärgrupp.

Frågeställning

Dela därefter in gymnasterna i grupper om 4–6 personer, helst med en vuxen i varje grupp, låt de diskutera följande frågor:

- Varför behövs uppvärmning? Hur kan en uppvärmning se ut, ge exempel!
- Varför är det viktigt med sömn/vila?
- Vad ska finnas i vår sjukvårdsväska?
- Vad gör du om en kompis tappar luften?
- Vad gör du om du eller någon stukar foten?
- Vilka skador tror ni är mest vanliga inom gymnastiken?
- Hur kan vi förebygga skador på träning och tävling?

Avslut

Respektive grupp får sedan som uppgift att planera och hålla i var sin uppvärmning/uppvärmningsdel på kommande träning/ar.

Fördjupning

Här kan ni ta del av hela materialet "Hantera skador och Rehab" skapad av Gymnastikförbundet: [Hantera skador och Rehab](#)

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.