



## Diskussionsunderlag "Tankar med stjärnglans"

Det här materialet är tänkt för dig som är tränare i idrott för barn och ungdomar. Avsikten med materialet är att, utifrån boken "Tankar med stjärnglans", skapa en diskussion om hur en god träning bör se ut för att våra barn utifrån ett hälsosamt och lustfyllt perspektiv ska få ut så mycket som möjligt av träningen.

Ibland händer det att våra barn får en -stämpel på sig som gör att deras idrottsutövande blir till en plåga istället för att vara något som är fyllt med glädje. Vem bär ansvaret för det? Är det något du som tränare kan göra någonting åt? Frågorna som följer är tänkta att vara till hjälp för att öka förståelsen för hur barn och ungdomar upplever sitt idrottstränande.

### Ur tränarpappans perspektiv

Varför är Robins pappa tränare?

Vad vill Robins pappa uppnå i rollen som tränare?

Varför blir de båda rollerna tränare och pappa som "olja och vatten"?

Är pappans kravnivå på Robin rimlig?

Om inte, hur tycker du att pappan skulle kunna agera för att pressen på Robin ska bli rimlig?

Tycker du att pappan är en bra förebild som tränare? Om ja, motivera ditt svar.

Finns det något som skulle kunna vara till hjälp för pappan att bli en bättre tränare?

Skulle man kunna göra en liten "handbok" för tränare?

Om man gör en "handbok", vilka råd och tips skulle du vilja skriva i den? Skulle Robins pappa vilja läsa handboken tror du?

Om du känner någon som är som Robins pappa, skulle "Tankar med stjärnglans" kunna vara en väckarklocka för den personen tror du? Om ja, varför?

### Om du som tränare även är förälder till någon i laget.

Hur uppfattar du dig själv i rollen som tränare respektive förälder? Har du olika roller på planen respektive i hemmet, eller flyter de båda rollerna ihop till en?

Hur tror du att medlemmarna i laget uppfattar dig som tränare respektive förälder?

Har ser du på gränsdragning mellan att vara förälder och tränare? Tycker du att det är viktigt att hålla isär de båda rollerna? Om ja, varför då?

### Ur Robins perspektiv

Vad betyder foliearmbandet för Robin?

Borde Robins föräldrar bättre ha förstått värdet av foliearmbandet för Robin? Om ja, skulle föräldrarna ha pratat med Robin om foliearmbandet?

Hur viktigt är Robins inre dialog för honom själv?

Ofta är Robin frånvarande. Tycker du att hans föräldrar skulle ha brytt sig mer om detta än de gör i boken? Hur skulle de i så fall kunnat gå till väga?

Vad är det som händer med Robin då han ger bort foliearmbandet till Kim?

Vad tycker du Robin själv skulle ha gjort för att hans pappa på ett tidigare stadium än i boken skulle ha förstått honom?

Upplever Robin att hans pappa har två roller, ”tränarpappa” och ”pappa”?

Tycker du att Pedda är en bra kompis för Robin?

### Ur **Peddas** perspektiv

Tycker du att Pedda stöttar Robin?

Skulle Pedda ha kunnat gjort något mer för att stötta Robin? Vad? Hur? När?

Förstår Pedda hur Robin mår? Borde han ha ”tjatat” mer på Robin för att få honom att prata med sin pappa om hur pressad han känner sig?

### Ur **lagets** perspektiv

Vad tycker du att lagmedlemmar som till exempel Alex och Jensa kan göra när de inser hur hårt pressad Robin känner sig av sin pappa?

Skulle laget kunna enas och hjälpa Robin?

Skulle laget kunna hjälpa tränaren genom att prata med honom?

Hur tycker du att medlemmarna i ett lag ska ta upp ett problem med allt för höga krav på enskilda spelare utan att komma i konflikt med tränaren?

### **Övriga tankar på de som står och hejar vid sidan av planen.**

Vad kan man som förälder göra när man märker att det ställs allt för höga krav på en eller flera spelare i ett lag?

Tycker du att det ska ingå i klubbkansliets uppgifter att ta emot samtal från föräldrar om tränare som pressar deras barn för hårt? Om ja, tycker du att din klubb ska ha satt upp klara regler för hur hårt man får pressa klubbens barn och ungdomar så att du får ett tydligt svar för vad som gäller i din klubb?

Om ni nu sätter er ner och sammanställer vad ni kommit fram till så har ni början till ett ”tränarkörkort”.

***Gå till nästa sida för att testa dig själv!***

## Testa dig själv!

Skriv ut sidan och ringa in dina svar!

Vad är viktigast för dig som tränare med ditt lag?

1. Att vinna till varje pris.
2. Att vinna. Att ha kul kommer som klar tvåa.
3. Vinna är kul, men lagkänslan går före att vinna.

Skriker du på matcher?

1. Ja, hela tiden. Både bra och dåligt.
2. Ja, men nästan bara bra saker.
3. Lite. Men alltid bara bra saker.

Vad gör du när någon annan skriker ”dåliga” saker till någon i laget?

1. Struntar i det. Det är hans/hennes problem.
2. Tröstar den som råkat ut för det.
3. Tröstar den som råkat ut för det och säger till den som varit ojuste att sluta.

Ältar du matchförluster?

1. Ja, länge och ofta. Och gärna inför spelarna i olika omgångar.
2. Nja sådär, någon timme. Skäller av mig direkt efter matchen till spelarna.
3. Nej, lyfter fram det positiva och blickar framåt.

Vad är viktigast för dig som tränarförälder, att ditt barn gör bra ifrån sig eller att laget gör det?

1. Att mitt barn gör bra ifrån sig.
2. Lika viktigt.
3. Laget, det är ju en lagsport jag är tränare för.

## Vad har du mer för tankar som tränare?

Skriv ut och testa vidare!

	<b>Aldrig</b>	<b>Ibland</b>	<b>Ofta</b>	<b>Alltid</b>
Tjatar du mer på någon/några i laget?				
Lyssnar du på spelarnas åsikter?				
Låter du toppspelarna känna sig pressade att prestera inför en match?				
Händer det att du säger förödmjukande saker till någon om det är för lagets bästa?				
Säger du ifrån när någon i laget är taskig?				
Tycker du att det ingår i tränarjobbet att skrika till spelarna?				
Är det okej om spelarna skriker nedsättande saker?				
Är det okej om publiken skriker nedsättande saker?				
Är elitsatsning bra före 14 års ålder?				
Gör du alltid ditt bästa som tränare?				
Är spelarna värda lika mycket i laget?				
Ska det vara lika lång speltid för alla i en match, oavsett match?				
Pratar du så att spelarna förstår vad du menar?				
Stämmer du av med spelarna hur de känner sig ibland?				
Lyfter du fram de blyga i laget?				
Är du en bra förebild för hur man ska uppträda inom idrotten?				
Tar du ansvar för att förebygga kränkningar?				