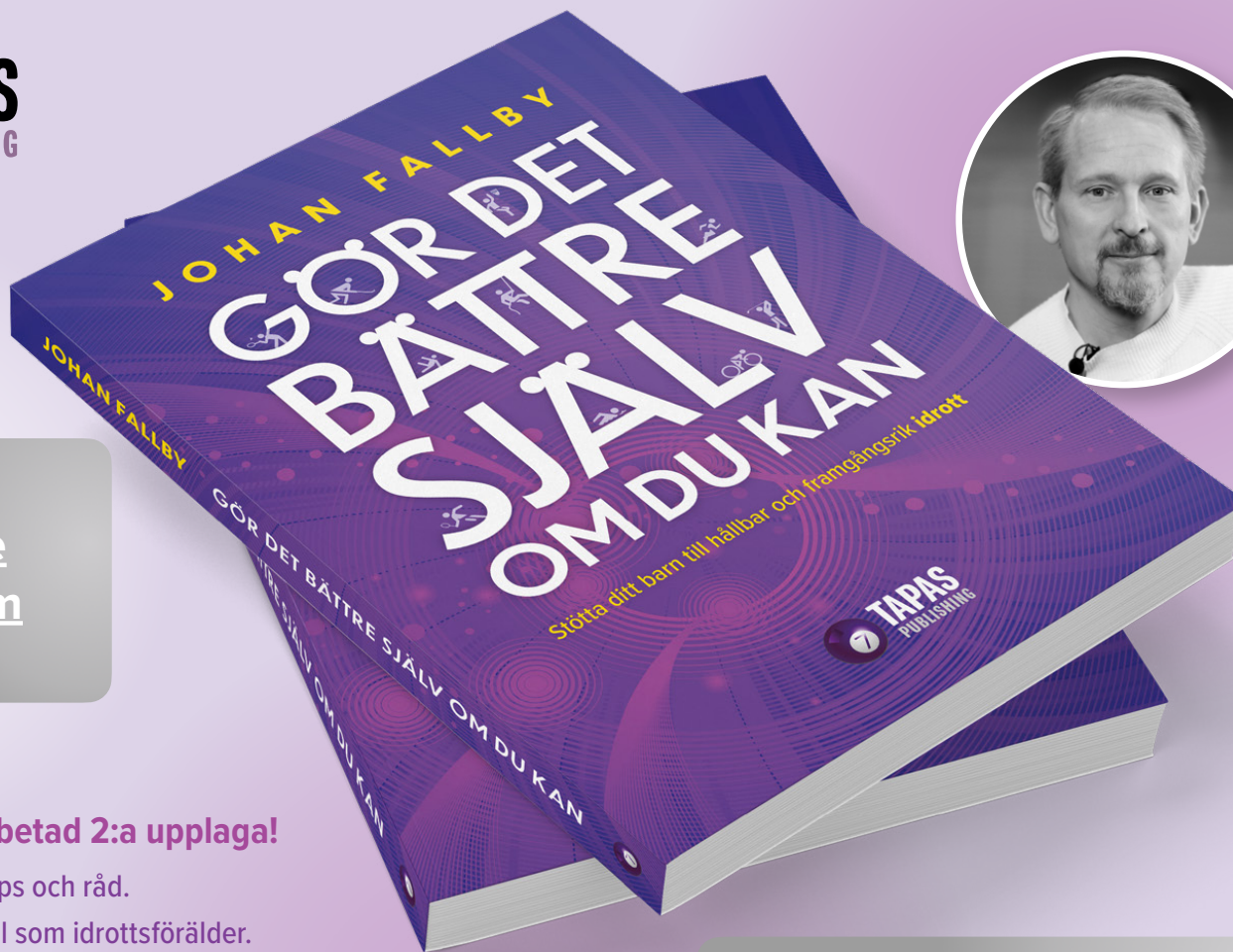




Stötta ditt barn till hållbar och framgångsrik idrott

LEARN TODAY
COACH TOMORROW

2motiv8



adlibris.se
bokus.com

Ny, kraftigt omarbetad 2:a upplaga!

- ✓ Utökad del med tips och råd.
- ✓ Gör din egen profil som idrottsförälder.
- ✓ Bedöm ditt barns situation och idrottsmiljö.
- ✓ Fördjupad teori och uppdaterad litteraturlista.
- ✓ Övningar, extramaterial och uppdateringar på webben (QR-koder).

Fler exemplar
0725-776050

2motiv8

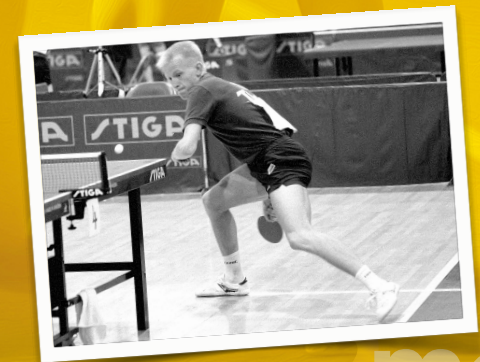
Johan



en podcast
med motivation
och talang



Kontakt
+46 725-776050
johan@2motiv8.se



LEARN TODAY
COACH TOMORROW

2motiv8



Att vara idrottsförälder

1 Ge barnet möjligheter till idrott i tidig ålder.	<ul style="list-style-type: none">• Se till att barnet tidigt kommer i kontakt med idrott utan tävlingsinslag.• Lek och uppmuntra fysisk aktivitet.• Ge villkorslöst socialt stöd till barnet i idrotten.
2 Ha en tydlig roll som idrottsförälder.	<ul style="list-style-type: none">• Ta reda på vad det är att vara idrottsförälder, läs, utbildad dig, prata med andra idrottsföräldrar.• Prata med tränare och förening.• Fråga ditt barn.
3 Var flexibel.	<ul style="list-style-type: none">• Anpassa ditt engagemang till barnets behov i olika åldrar.• Förstå hur nästa steg i idrotten ser ut.• Lyssna på barnets behov, anpassa stödet på både kort och lång sikt.
4 Upprätthåll sunda relationer.	<ul style="list-style-type: none">• Stöd tränarens auktoritet.• Upparbeta sunda relationer med idrottsföräldrar och deras barn.• Visa alltid respekt för alla oavsett situation.
5 Stöd ditt barns självbestämmande.	<ul style="list-style-type: none">• Ge ditt barn ansvar anpassat till mognad.• Låt barnet fatta beslut inom ansvarsområdet.• Se till att vårdnadshavare agerar gemensamt.
6 Ge emotionellt stöd till ditt barn.	<ul style="list-style-type: none">• Förstå ditt barns emotioner i idrotten.• Beröm och uppmuntran, framförallt insats, eget ansvar och prestation.• Ge anpassat stöd oavsett glädje, ilska, besvikelse eller frustration.
7 Förstå organisationen och kulturen i idrotten.	<ul style="list-style-type: none">• Förstå hur föreningen och idrotten fungerar.• Planera det praktiska runt idrotten i familjen.• Var delaktig i en sund kultur i idrotten.
8 Hantera dina emotioner i idrotten.	<ul style="list-style-type: none">• Förstå dina emotioner i olika situationer.• Låt inte emotionerna styra ditt beteende.• Kontrollera ditt kroppsspråk så det stämmer överens med vad du säger.

Tabell 1:1 Utgångspunkter i att vara idrottsförälder.

Sammanfattning

1. Arbeta systematiskt med utbildning och kommunikation.
2. Var tydliga med vad ni gör och varför. Transparens.
3. Berätta och utbilda föräldrarna i vad ni gör och varför.
4. Utbilda föräldrarna i hur en sund och utmanande idrottsmiljö ser ut.
5. Lyssna på föräldrarnas frågor.
6. Integrera bra idéer från föräldrarna (autonomi).
7. Ta vara på kompetens hos föräldrarna. Lärare, psykolog, fysioterapeut, pedagog, präst ... osv.
8. Låt inte föräldrar bestämma över verksamheten.
9. Vidta åtgärder om det är uppenbart att föreningen brustit i sina rutiner/löften.
10. Förstärk de föräldrar som har en positiv påverkan på andra föräldrar. Ge dem redskap.
11. Involvera föräldrar i "udda" roller. Utbildningsansvarig, föräldrarepresentant i laget, matchvärd till motståndare/domare, ansvar för psykisk/emotionell hälsa, kommunikatör etc...

Ställningstaganden i föreningen

1. Vi har en ledarfilosofi som...
2. Vi bygger motivationsklimatet genom att...
3. Vi skapar självbestämmande motivation genom att...
4. Vi skapar lärande på guidning och samarbete genom att...
5. Vi skapar självmedvetande hos våra idrottare genom att...
6. Vi skapar lekbetonat lärande och träning genom att...
7. Vi motverkar negativa effekter av tidig specialisering genom att...
8. Vi arbetar med samsyn och tycker att fler idrotter är...
9. Vi motarbetar stress i vår idrottsmiljö genom att...
10. Vi ser på tävlingsmiljön som en...
11. Vi anser att forskning ger oss...
12. Vi definierar elitidrott som...
13. Vi anser att identifiering av talang är...
14. Vi bygger relationen mellan tränare – idrottare – föräldrar genom...
15. Vi bygger psykiskt välmående genom att...
16. Vi bygger idrottsglädje genom att ...
17. Vi skapar lärande och prestation i tävling/match genom att...
18. Vi bygger gruppdynamik genom att...
19. ?

