

VÄLBEFINNANDE I IDROTT FÖR BARN OCH UNGA

SÄSONGPLAN – KÄNNETECKEN PÅ ETT BRA TRÄNINGSPASS

Dimensioner av psykiskt välbefinnande inom idrott

En trygg verksamhetsmiljö

- Jag berättar klart och tydligt vad vi ska göra under träningspasset och i vilken ordning.
- Jag talar och lyssnar på ett uppskattande sätt.
- Jag visar exempel genom att berätta om mina egna känslor.
- Jag talar i vi-form och understryker det som gruppen gör tillsammans.
- Tillsammans med idrottarna skapar vi spelregler som bygger på respekt.
- Jag är rättvis, tydlig och konsekvent.

t. ex. 2 månader

Relationer och växelverkan

- Jag hälsar och tilltalar med namn.
- Jag uppmuntrar var och en att lyfta fram sina tankar och önskemål.
- Jag visar att jag är värd det förtroende som idrottarna har för mig.
- Jag främjar det gemensamma engagemanget i verksamheten genom att förtydliga och upprepa gemensamt överenskomna mål, spelregler och metoder.
- Jag är redo att visa hur mänsklig och ofullständig jag själv är, och jag kan också be om ursäkt.

t. ex. 2 månader

Att uppnå mål

- Jag ställer tillsammans med idrottarna upp mål och planerar övningar som stöder dem.
- Jag berättar på vilket sätt övningen hänger ihop med målet.
- Jag planerar tillräckligt med program för träningspassen.
- Jag uppmärksammar idrottarnas aktivitet och försök.
- Jag uppmuntrar och stöder de unga idrottarna både när de lyckas och misslyckas.
- Jag lyfter som tränare fram vad den unga idrottaren kan och hur hen utvecklas.

t. ex. 2 månader

Närvaro och engagemang

- Jag låter min egen glädje och iver synas.
- Jag planerar fartfyllda små tävlingar och utmaningar för träningarna och gör det lätt att kasta sig in i aktiviteten.
- Instruktionerna är korta och koncisa.
- Jag har ro att stanna och ge all min uppmärksamhet åt en ung idrottare som behöver det: jag tittar hen i ögonen och svarar med eftertanke på frågorna – eller lovar att återkomma senare.

t. ex. 2 månader

Positiva känslor

- Jag tränar genom att fokusera på styrkor: jag lägger märke till och sätter ord på det som de unga idrottarna har lyckats med.
- Jag upprepar det som är bra.
- Jag lär de unga idrottarna att vara uppskattande och respektfulla mot varandra.
- Under träningspassen håller vi fast vid gemensamma metoder. Jag tar lugnt och konsekvent itu med störande beteende.

t. ex. 2 månader

Meningsfullhet

- Jag frågar vad idrottarna önskar sig och tar med dem i beslutsfattandet.
- Med mina frågor stöder jag egna tankar och viljan att lära sig.
- Jag ställer tillsammans med de unga idrottarna upp mål för säsongen.
- Jag uppmuntrar dem till att drömma stort och att tro på sig själva.
- Under träningspassen skapar jag en trygg, men utmanande miljö som erbjuder möjlighet att både lyckas och misslyckas.

t. ex. 2 månader

Planera in en fokusperiod för varje dimension av psykiskt välbefinnande i säsongspanen.



Kännetecknen på ett bra träningspass
mieli.fi/bra-traningspass

mieli

mieli.fi/ungaidrottare