



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

INDIVIDUELLT ANSVAR

Utvecklingsstegen

Den här lärgruppen är en del av ett utvecklingssteg. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med ansvarig inom föreningen.

Ert tema: Inviduellt ansvar

Tillsammans med gruppen kommer ni att få en större förståelse för kosten, återhämtningen och att träna rätt samt hur det påverkar kroppen och prestationen. Och framförallt hur de aktiva själva kan ta ansvar för sin egen utveckling. Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lärgrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

Vad är en lärgrupp?

Lärgruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen. Genom att kontinuerligt redovisa era lärgrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Västernorrland.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen att genomföras på
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna, se till så att ni håller tidsramar och delar in i grupper
- Var gärna närvarande i alla grupper och se till så alla får komma till tals, om det finns behov så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något. I övrigt, låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter
- Efter lärgruppen behöver du se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, antingen att du eller någon annan genomför den



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN INVIDUELLT ANSVAR

KOST FÖR BARN

Information

Prestationstriangel – Vila, mat och träning är grunden för en god prestation.

Hur man äter när man tränar påverkar resultatet. Att få i sig rätt energi vid rätt tillfälle ger bättre träningsresultat. Fel mat vid fel tillfälle kan ödelägga många timmars träning. Delfaktorerna äta, träna och återhämtning genomvila/sömn måste ses som en enhet som tillsammans påverkar prestationsförmågan. Sambandet kan förklaras med hjälp av prestationstriangeln, vilken skall ses som en liksidig triangel som man själv kan påverka. Detta innebär att om en sida ändras måste också de andra två ändras. Läs mer om detta i boken "Bra mat för unga idrottare", som finns tillgängligt hos din verksamhetutvecklare.

Inledning

Börja med att barnen får enskilt tänka på en färg och de får sedan räkna upp så många frukter och grönsaker som möjligt med den färgen. Fråga sedan några i gruppen vad det kom på?

Frågeställning

Börja med att se filmen: <https://www.youtube.com/watch?v=QSV4KQ02ejE>

- Vad är bra att äta innan träning och match? Och varför?
- Vad är bra att äta efter träning och match? Och varför?
- Hur kan ni fortsätta arbeta vidare med kosten?

Avslut

Samla upp ert resultat, gå gruppen runt och låt alla säga vad de tycker är viktigast utifrån vad ni gått igenom. Skriv upp resultatet på tavlan, papper eller liknande.

Uppföljning

Utifrån vad gruppen kom fram till kan ni ledare fundera över hur ni ska göra när ni är på matcher, cuper etc. vilka kostvanor och rutiner ni ska ha.

Fördjupning ledare

Hur kan ni fortsätta arbeta vidare med kosten? Till exempel träffas och handla, samt laga mat tillsammans. Utifrån träffen skapa en receptsamling till alla spelare.

Boktips: Bra mat för unga idrottare, SISU förlag.

Ta kontakt med din verksamhetsutvecklare om boken är av intresse.



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN INVIDUELLT ANSVAR

VILA

Information

Prestationstriangel – Vila, mat och träning är grunden för en god prestation.

Hur man äter när man tränar påverkar resultatet. Att få i sig rätt energi vid rätt tillfälle ger bättre träningsresultat. Fel mat vid fel tillfälle kan ödelägga många timmars träning. Delfaktorerna äta, träna och återhämtning genomvila/sömn måste ses som en enhet som tillsammans påverkar prestationsförmågan. Sambandet kan förklaras med hjälp av prestationstriangeln, vilken skall ses som en liksidig triangel som man själv kan påverka. Detta innebär att om en sida ändras måste också de andra två ändras. Läs mer om detta i boken "Bra mat för unga idrottare", som finns tillgängligt hos din verksamhetutvecklare.

Inledning

Inled med att lyfta hur mycket sömn vi behöver beroende på hur gamla vi är. Låt deltagarna gissa på hur länge man behöver sova respektive ålder,

0–12 månader: 15–18 timmar per dygn.

1–3 år: 12–14 timmar per dygn.

3–6 år: 11–12 timmar per dygn.

6–12 år: 10–11 timmar per dygn.

12 år och äldre: 8–9 timmar per dygn, men vissa barn behöver mer sömn i puberteten.

Frågeställning

Diskutera i små grupper tillsammans med en ledare och prata kring följande frågor:

- Varför är sömn viktigt?
- Påverkas din sömn av din träning?
- Hur märker du att du har sovit för lite?

Avslut

Samla upp gruppen och lyft vad varje grupp har sagt. Beroende vad grupperna har kommit fram till kan ni förstärka det med dessa anledningar:

Du blir gladare, piggare, starkare och orkar mer.

Du får lättare att komma ihåg och lära dig saker.

Du får lättare att koncentrera dig.

Du klarar stress bättre.

Du får ett bättre skydd mot sjukdomar.

Uppföljning

Deltagare får som uppgift ta tid under tre sammanhängande dagar se hur länge dem sover och till nästa veckas träning beskriva hur utvilade det kände sig och hur länge det sov.



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN INVIDUELLT ANSVAR

TRÄNING

Information

Prestationstriangel – Vila, mat och träning är grunden för en god prestation. Hur man äter när man tränar påverkar resultatet. Att få i sig rätt energi vid rätt tillfälle ger bättre träningsresultat. Fel mat vid fel tillfälle kan ödelägga många timmars träning. Delfaktorerna äta, träna och återhämtning genomvila/sömn måste ses som en enhet som tillsammans påverkar prestationsförmågan. Sambandet kan förklaras med hjälp av prestationstriangeln, vilken skall ses som en liksidig triangel som man själv kan påverka. Detta innebär att om en sida ändras måste också de andra två ändras. Läs mer om detta i boken "Bra mat för unga idrottare", som finns tillgängligt hos din verksamhetutvecklare.

Inledning

Börja med att se filmen kring rörelseförståelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=y3N-N4Z2rBI>

Frågeställning

Diskutera i små grupper tillsammans med en ledare och prata kring följande frågor:

- Varför är det viktigt att röra på sig?
- Vad kan du göra för att röra på dig mer?
- Hur skulle du kunna träna annorlunda för att lära dig flera olika rörelser?
- Varför är det bra att kunna göra flera olika rörelser?

Avslut

Samla upp gruppen och lyft vad varje grupp har sagt.

Uppföljning

Alla deltagarna som uppgift att förbättra en sak i sin träning, det får gärna vara något som det annars inte gör och något som de behöver utveckla.