

Lärgruppsplan med handledning

Den hållbara skidåkaren

**Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som
ska leda en lärgrupp i föreningen.**

Svenska Skidförbundet samverkar med RF-SISU.

RF-SISU erbjuder sin hjälp med folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. Det centrala i detta lärande är dialogen, mötet människor emellan och att lära av och med varandra.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för träffar, samtal och reflektion i er verksamhet. Läs mer om folkbildning i *Guiden till folkbildning* på Svenska Skidförbundets hemsida. Kontakta ert distrikts RF-SISU konsulent för vägledning och samverkan.

Så här anmäler du er lärgrupp

Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline och under fliken Utbildning:

- Logga in i IdrottOnline under er förening
- Välj fliken "Utbildning".
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni "Den hållbara skidåkaren".
- Fyll i övriga fält utifrån er planerade träffar.
- Ni kommer efter det få kontakt med SISU Idrottsutbildarna och den person som är er RF-SISU-kontakt.
- Kom ihåg att slutrapportera er lärgrupp i IdrottOnline när ni är färdiga.

Om materialet

Materialet *Den hållbara skidåkaren* består av en handbok samt en webbutbildning. Det ligger till grund för vidare samtal och reflektion i lärgruppen.

Utbildningen handlar om betydelsen av energibalans, vila och återhämtning för att du ska må bra och utvecklas som idrottare. Genomför utbildningen individuellt eller i grupp. Ni finner utbildningsmaterialet på Kunskapsarenan:

<https://kunskapsarenan.se/skidor/langdskidor-den-hallbara-skidakaren-for-utovare>

I utbildningen finns ett tankeblad med frågor som syftar till att väcka tankar hos deltagaren. Frågorna finns även i slutet av detta dokument.

Utbildningen består av tre delmoment:

- Jag och kroppens utveckling
- Jag och energin
- Jag och omgivningen

Er lärgrupp

I samband med att ni genomför utbildningen kan ni samtala i er grupp/grupper.

Utgå gärna från de medföljande frågorna och fördjupa er gärna i frågor som känns relevanta i just er grupp. Ni avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8



deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om.

Tips till lärgruppledaren

Lärgruppsledaren kan vara en tränare eller ledare i föreningen. Det kan även vara en konsulent/ föreningsutvecklare från RF-SISU eller Svenska Skidförbundet.

Lärgruppsledarens uppgift är att planera, vara samtalsledare, skapa intresse och engagemang i gruppen. Kom ihåg att låta alla få komma till tals och se till att hålla tiden som ni tillsammans kommit överens om.

Frågeunderlag

Här följer ett antal frågor att diskutera och reflektera kring i er lärgrupp:

❄ Gå laget runt och låt deltagarna berätta vad de tyckte om utbildningen
Den hållbara skidåkaren. Vilka tankar fick deltagarna av utbildningen?

Jag och kroppens utveckling

- ❄ Vilket utvecklingsstadium befinner du dig i?
- ❄ Under puberteten kan det skilja mycket i utvecklingen mellan olika individer.
 - Hur upplever du det?

Jag och energin

- ❄ Gör övningen "Mitt liv" genom att fylla i cirkeln i tankebladet.
 - Hur ser ditt livspussel ut?
 - Vad är viktigt för just dig?
- ❄ Beskriv hur du brukar äta en vanlig dag?
- ❄ Vad gör du om du inte tycker om skolmaten?
 - Brukar du ta med något att äta till skolan?
- ❄ Finns det tillfällen då det blir stressigt att hinna äta innan träningen?
 - Vad kan du göra då?
- ❄ Känner du att du orkar träning? Skola? Livet i allmänhet?



- ❄ Känner du dig återhämtad mellan dina träningspass?
- ❄ Vad tänker du på när du hör energibalans?
- ❄ Vad tänker du på när du hör energibrist?
- ❄ Har du någon gång känt igen dig i tecken på energibrist?
 - Hur har du känt då?
- ❄ Hur många timmar sover du en vanlig natt?
- ❄ Brukar du göra något speciellt för att återhämta dig så bra som möjligt?

Jag och omgivningen

- ❄ När du tittar i dina flöden - tror du att de bilder du ser alltid överensstämmer med verkligheten?
- ❄ Hur många ser ledsna ut på de bilder du ser?
- ❄ Fundera på vilka du följer i sociala medier. Påverkar de hur du mår, eller vad du tänker om dig själv?
- ❄ Vad brukar du posta för bilder och vad vill du visa med bilderna?

- ❄ Pratar du och dina kompisar om mat, kroppen och utseende?
 - Är det lätt eller svårt att prata om?
 - Om det känns svårt att prata om, varför tror du att det är det?
- ❄ Hur skulle du känna om någon kompis eller tränare frågade "Hur ser det ut för dig med maten, jag undrar om du får i dig tillräckligt?"
- ❄ Har du någon i din närhet som du känner att du kan prata öppet med?



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Tips på aktivitet

Samla träningsgruppen och laga mat och umgås - här hittar ni inspiration och tips på recept!

[Tips på recept från våra landslagsstjärnor](#)

Här hittar ni inspirerande recept och filmer med våra skidstjärnor!

[Böcker och digitala material](#)

På Kunskapsarenan finner ni mer läsning om mat och recept för dig som tränar. Använd sökord såsom "kost", "närlingslära" och/eller "mat".

Tips på vidare läsning

[1177 Vårdguiden](#)

[Frisk & Fri](#) - Riksföreningen mot ätstörningar

Här finns stöd om ätstörningar samt listning över vårdaivare län för län.