



VIKTEN AV VÄL MÅENDE

För att kunna utvecklas som skidåkare krävs balans mellan träning, tävling, kost, återhämtning och sömn. Det behöver också finnas tid till lek, att bara åka skidor med kompisarna och träning och tävling måste vara lustfyllt. Den sociala aspekten och den totala belastningen är oerhört viktig oavsett ålder.

NÄRING & ENERGI

Åkarna måste orka med vardagen och att göra annat än att åka skidor, som skola och att umgås med familj och kompisar. Det ska finnas tid för återhämtning i tränings- och tävlingsschemat och när mängden träning ökar, i intensitet eller antal träningstillfällen, krävs ett större intag av energi. Detta gäller för alla åldersgrupper och något åkare har fördel av att lära sig tidigt. Tips är att säkerställa att åkaren får i sig alla måltider och att åkaren äter ordentligt även under vilodagar och resedagar.

Handboken **Den hållbara idrottaren** innehåller information om hur ni uppnår balans mellan träning och kost och ger tips om hur du som ledare identifierar om någon av åkarna i just din grupp behöver hjälp att hitta balans mellan energiintag och aktivitetsnivå. Den hållbara idrottaren finns också i form av en digital utbildning som du hittar på Svenska Skidförbundets **Utbildningsplattform IUP**.

LUSTFYLLD TRÄNING & TÄVLING

Lustfylld träning handlar dels om att göra roliga övningar tillsammans och testa olika kunskaper på ett lekfullt sätt. Som ledare är det viktigt att se till att alla deltar och att aktivitetsnivån är hög.

Här kan du hitta material om lustfylld träning hos SISU, idrottsutbildarna.

Men lustfylld träning och tävling handlar också om att skapa en bra miljö för alla i gruppen. Det är minst lika viktigt att alla trivs, blir sedda och får utrymme, oavsett personlig ambitionsnivå eller förmåga, som att åkarna kan de olika momenten/skidkunskaperna. När vi lyckats skapa en lustfylld tränings- och tävlingsmiljö finns förmågan att gå från träning och tävling med en glädje över det vi har presterat istället för att fokusera på motgångar eller upplevda misslyckanden.

För barn och ungdomar måste det finnas en balans rörande kravställan och prestationer. Att till exempel inte kräva viss typ av utrustning, som att ha flera par skidor, i tidig ålder, kan vara ett sätt att minska kravställan. Kanske finns det möjlighet för föreningen att låna ut utrustning för att fler ska kunna åka skidor?

Att lyfta allas prestationer, oavhängigt personlig förmåga, är ett sätt att lyfta kollektivet. Ett annat tips är att

lyfta positiva saker en person gjort för gruppen, utanför den idrottsliga prestationen. Att alla åkare i gruppen blir sedda, att utövarna får positiv återkoppling och att ledarna använder ett språk och uttryck som alla förstår, är grundläggande faktorer för att öka trivseln i gruppen. SISU Idrottsutbildarna har en utbildning som heter Jag & Ledarskapet som kan fungera som vägledning för dig som vill utveckla ditt ledarskap eller repetera det du har i bagaget redan.

[Gå gärna igenom utbildningen här >>](#)

Du kan också läsa:

[Några generella tips för ledare >>](#)

[Material om Positivt ledarskap för idrottande barn >>](#)

TRYGGHET & STÖTTNING

En ledares uppgift är att motivera och utmana utövarna att utvecklas inom sin sport och att ge förutsättningar för individen att nå högre mål. Det är viktigt att ledaren ser individen och vilka utvecklingsmöjligheter som finns men det är lika viktigt att stötta i motgångar och när det tar tid att nå nästa steg i utvecklingstrappan. Det är viktigt att betona det som gjordes bra men också vad som kan göras bättre på ett förståeligt och konstruktivt sätt.

Ibland stöter ledare på barn och unga som inte mår bra av olika anledningar, oavsett det har att göra med idrottsutövandet eller inte. Som ledare kan det vara svårt att veta hur man bör gå vidare men det finns stöttning att få. Till exempel har Folkhälsomyndigheten en webbaserad, kostnadsfri utbildning som heter [Ledare som lyssnar som du hittar här >>](#)

STRESS & PRESTATIONSÅNGEST

Ett barn som idrottar ska göra det för glädjens skull, för att det är roligt att röra på sig, för att det är roligt att vara med kompisar och för att de tycker om det de håller på med. Men ibland kan yttre krav på prestation, ett tajt tränings- och tävlingsschema och utrustningskrav (reella eller upplevda) skapa stress och ångest. Att bemöta detta med olika verktyg hjälper barnet att stressa av och känna glädje för idrotten.

Vi kan bemöta krav och upplevd press genom att

– Ta större hänsyn till varje individs egen utvecklingstakt och att inte ställa krav på tidig specialisering.

Många elitidrottare har tränat och tävlat i många olika idrotter och inte specialiserat sig förrän i sena tonåren. Barn som inte specialiserar sig innan puberteten presterar jämnare, har färre skador och fortsätter idrotta längre än de som specialiserar sig tidigt. Att ha en bred idrottslig bakgrund förbättrar den motoriska utvecklingen, minskar skaderisken och ökar chansen för att ett barn ska hitta en idrott det tycker om och vill satsa på av egen vilja.

– Sänka kravbilderna hos barnen, föräldrarna och oss själva.

Allt fler idrottande barn och ungdomar utsätts för fysisk och psykisk stress på grund av orealistiska krav och förväntningar, både från tränare och föräldrar och sig själva. Forskning visar att den psykiska stressen med utbrändhet, ångest, depression och social isolering som resultat, är mindre utbredd hos barn och ungdomar som inte specialiserar sig och ägnar sig åt en enda idrott tidigt.

Du kan läsa mer om detta på Riksidrottsförbundets hemsida >> [Forskningen bakom Min andra idrott](#)

– Sänka förväntningarna om särskild utrustning/nyaste utrustningen.

Att, som nämnt, inte ställa för tidiga krav på att barnet ska ha en viss typ av utrustning, kläder etcetera, är också ett sätt att minska pressen. Det är också viktigt att som ledare och förälder förebygger press kring utrustning och kläder som kan uppstå inom träningsgruppen. Barn och ungdomar klarar sig med utrustning enligt **utrustningslistan** och kan med fördel låna utrustning i den mån det finns tillgängligt. Om föreningen/klubben har möjlighet kanske det går att skapa en utrustningspool för att alla barn ska få samma möjligheter att testa specialutrustning som kommer att behövas senare.

– Främja diversifierad idrott och motverka för tidig selektion.

Det är också viktigt att barn och ungdomar får chansen att hålla på med olika idrotter som de tycker om. Forskning visar att ”tidig specialisering kan leda till stora framgångar på ungdoms-/juniornivå, men att de flesta riktigt framgångsrika elitidrottarna hade ägnat sig åt flera olika idrotter som unga och engagerat sig i mindre specialiserad träning i unga år, än idrottare som främst nådde framgång på nationell nivå”. [Läs mer om det här >>](#)

Med bakgrund i detta rekommenderar Svenska Skidförbundet att ge barn och ungdomar möjlighet att träna och tävla i fler idrotter om de själva vill. Den alpina skidåkningen bör inte ta upp hela barnets/ungdomens tid om de själva inte vill det. Svenska Skidförbundet alpint rekommenderar också att barn inte åker på tidiga snöläger (augusti-oktober) utan håller sig till barmarksträning under den perioden och snöträning när det finns snö på hemmaplan (i Sverige).

FRÅGOR ATT FUNDERA PÅ I LAGET/GRUPPEN

- Hur pratar ni med varandra i gruppen? Får alla vara med?
- Hur blir träningarna bättre och gruppen trivs ihop? Vad gör ni för att ha roligt tillsammans?
- Får utövarna vara med och tycka till om träningar, tävlingar och annat som berör dem?

[Läs också: Introduktion till röresleförståelse >>](#)