

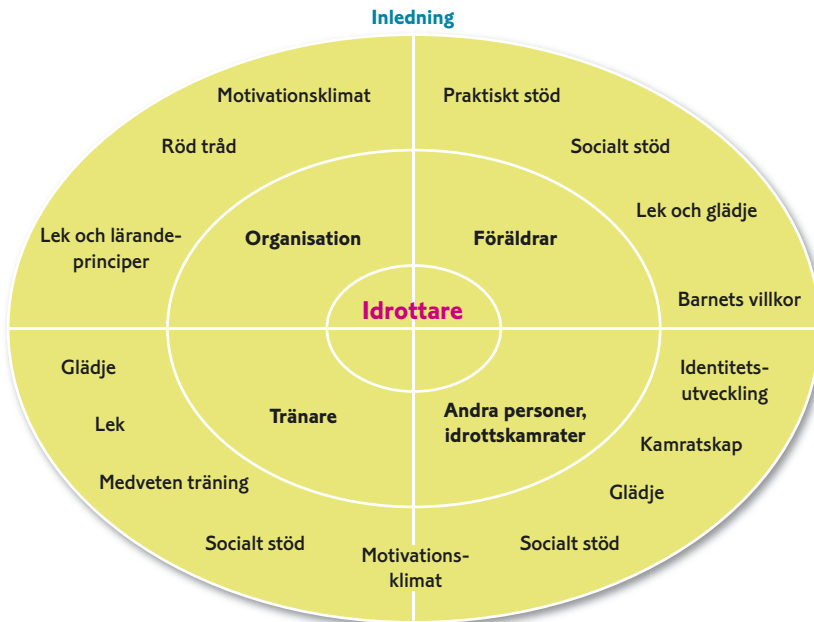
## Tips och råd

För att sammanfatta och ge tips och råd till varje fas i idrottskarriären kommer vi i varje kapitel som handlar om en normativ karriärövergång, att använda oss av en modell (se figur 3.5), vars innehåll kommer att se lite olika ut beroende på vilken karriärövergång som behandlas, men utgångspunkten är att idrottaren är i centrum. *Modellen sammanfattar både huvudpunkterna i det aktuella kapitlet och de tips och råd som specifikt berör just den övergångsperioden.* Den visar även betydelsen av bredden i angreppssättet i karriärövergångar och att en karriärövergång ska ses i ett holistiskt perspektiv, med idrottaren i centrum. Allt i modellen berör inte alla eftersom varje idrottare är unik och ska hitta sitt individuella sätt att arbeta. De generella tipsen ger däremot en chans att fundera på hur de olika faktorerna används i det specifika fallet, även om det ser olika ut i olika sammanhang och miljöer. Modellen kan även fungera som diskussionsunderlag för hur de inblandade personerna kan samarbeta och utvecklas för att åstadkomma en så optimal karriärövergångsmiljö som möjligt. Det kan gälla både för den enskilde idrottaren eller för hur karriärövergångar ska hanteras kollektivt eller i organisationen.

Med *idrottaren* i centrum skulle alltså modellen som här illustreras med den första karriärövergången, Inledning, kunna utläsas genom att *organisationen* har en röd tråd i verksamheten som är tydlig för idrottaren, betonar lek och lärande principer och skapar ett gynnsamt motivationsklimat.

*Föräldrarna* underlättar karriärövergången för idrottaren genom att ge både praktiskt och socialt stöd med betoning på lek och glädje utifrån barnets (idrottarens) villkor. *Tränarna* har även en viktig roll i att främja karriärövergången genom att via socialt stöd betona lek och glädje genom den medvetna träningen och på så sätt skapa ett gynnsamt motivationsklimat utifrån sitt perspektiv. *Andra personer, oftast idrottskamrater* kan även bidra till en lyckad karriärövergång och en positiv identitetsutveckling genom att skapa glädje och bidra med ett bekräftande socialt stöd och kamratskap.

Alla olika aktörer i modellen samarbetar och påverkar varandra, både genom och vid sidan av idrottaren på olika sätt. Men, och detta är viktigt, idrottaren och hans eller hennes individuella karriärövergång är alltid i fokus.



*Figur 3.5. Inledning. Sammanfattning och tips och råd i den första karriärfasen.*

## Tips till organisationen

- Skapa en röd tråd i verksamheten. När ett barn börjar idrotta ska det få göra det på sina egna villkor och utan att jämföras med andra barn i verksamheten. Detta oavsett vilken tränare i föreningen de möter. Det är organisationens (föreningens/klubbens) ansvar att se till att dessa principer finns och följs.
- Den röda tråden ska också sätta ramarna för motivationsklimatet som byggs upp i respektive träningsgrupp, där glädje, trygghet och inlärning kommer i första hand, och resultaten i andra hand.
- Leken ska vara dominerande i denna fas, det går att öva och träna teknik och färdighet på ett lekfullt sätt och lägga grunden till den motivation som både barnet och organisationen vill ha. Alla ska få vara med så mycket som möjligt och så länge som möjligt.

## Tips till tränare

- Om organisationen sätter ramarna är det tränaren som ska verka innanför dem. Glädjen och leken ska komma i första hand. Det krävs mer av tränaren (utbildning eller information) för att kunna kombinera lek och träning och se till att denna kunskap inhämtas.
- Genom medveten träning är barnet närvarande i det han eller hon gör och lär sig fortare. Medveten träning uppnås när barnet trivs och får prova på utan för mycket pekpinnar.
- Beröm och uppskattning är grunderna i det sociala stödet som tränaren tillhandahåller för den unga idrottaren. Som grundregel kan man komma ihåg ”8–1 regeln”, vilket innebär att åtta berömmande, uppmuntrande kommentarer kan följas av en mer (konstruktiv) kritisk kommentar. När lär du dig bäst? När du får uppskattning för det du lyckas med eller när du kritiseras för det du misslyckas med?
- I leken och glädjen lägger tränaren grunden för ett motivationsklimat som sedan förhoppningsvis fortplantas inom träningsgruppen och fångas upp av alla unga idrottare som kommer till träningen, samt deras föräldrar.

## Tips till andra viktiga personer

- Motivationsklimatet som grundläggs i organisationen och sedan förs ut genom tränaren plockas upp av gruppen. Genom att stötta andra i träningsmiljön stöttar idrottaren även sig själv då det bidrar till ett gynnsamt motivationsklimat.
- Kamratskap är en grund till motivation, särskilt för unga idrottare, och denna så viktiga motivation skapar grunden till ett livslångt intresse för idrotten, om den hanteras på rätt sätt. Mottot ”behandla andra såsom du själv vill bli behandlad” är en bra utgångspunkt.
- Genom att umgås och skapa relationer i en miljö där man trivs och utvecklas tillsammans andra, läggs grunden dels till en civil identitet, dels till en idrottsidentitet.
- Även andra personer (föräldrar, anställda i organisationen, andra tränare med mera) bidrar till att ge och skapa ett sunt motivationsklimat genom att stötta och försöka få varje ung idrottare att utvecklas i sin takt, på sina villkor. Det är helt enkelt barnens rätt att få idrotta på sina egna villkor.