

## Experttips:

# Så blir barn och ungdomar mentalt starkare och gladare

Vi hör ofta att elitidrottare använder sig av mental träning för att prestera bättre. Rätt mental inställning är också viktigt inom barn- och ungdomsidrotten. Där har föräldrar och tränare en viktig uppgift att skapa en bra balans mellan glädje, förväntningar och prestation.

Det anser Henrik Gustafsson, idrottspsykologisk rådgivare och filosofie doktor i idrott, som efter årsskiftet arbetar på Karlstad universitet.

Henrik har en bakgrund som professionell längskidtränare och är numera bland annat idrottspsykologisk rådgivare åt flera elitidrottare. Han menar att inom barn- och ungdomsidrotten kan rätt mental inställning hos de inblandande ge positiva effekter.

Henrik Gustafsson pratar om två olika former av så kallat motivationsklimat där idrottaren får signaler via sin tränare, föräldrar och idrottskamrater:

- När resultatet i förhållande till konkurrenter står i fokus. Man ger beröm och uppmärksamhet när barnet/ungdomen är bättre än andra på träningar och tävlingar. Här kan det också finnas inslag av kritik och anmärkningar när misstag görs.

- När tränaren uppmärksammar att barnet/ungdomen arbetar med stor insats och jämförelsen sker med utgångspunkt från sin egen kapacitet. Här är det inlärning och beröm för arbetsinsats som står i fokus.

– Konsekvenserna blir att den som är skolad i mer tävlingsinriktat klimat har en större tävlingsängslan. De har ofta lägre självförtroende och mindre glädje till idrotten. Denna kategori ungdomar som har tränats för att alltid bli bättre än alla andra blir samtidigt mycket känsligare för motgångar, säger Henrik Gustafsson och fortsätter:

– Det är inte fel att tävla. Men de som enbart fokuserar på att konkurrera med andra och glömmar bort att tänka på den egna förbättringen och förmågan utifrån sina egna förutsättningar blir känsligare för motgångar och upplever större tävlingsängslan.

Då gäller det för tränaren och föräldrarna att lära ungdomarna att fokusera på *hur* man vinner i stället för att bara vinna. Henrik Gustafsson betonar vikten av att barn och ungdomar lär sig träna och tävla efter sina egna förutsättningar. Då blir det bäst resultat i längden.



■ Det är viktigt att barn och ungdomar i sitt idrottande får en rätt balans mellan glädje förväntningar och prestation. (Barnen på bilden har ingen koppling till uppgifterna i artikeln.)

– Samtidigt är det inte fel om ungdomarna är nervösa inför tävlingar. Det hör till att ha fjärilar i magen inför ett lopp. Men det gäller att få lagom många fjärilar och få dem att flyga i rätt riktning.

Han trycker också på att tränare och föräldrar måste förstå skillnaden mellan tävlingsidrott och ungdomsidrott. Vägen till att bli en lyckad elitidrottare på seniornivå går inte alltid via bra resultat inom ungdomsidrotten.

– Många gör det misstaget och resultatet blir ofta ett överfokus på vinst eller förlust bland ungdomarna. När barnet kommer hem från en tävling händer det ofta att föräldrar frågar: Vann du, slog du den och den? I stället kan man fråga: Har du lärt dig något nytt efter dagens tävling?

Henrik Gustafsson säger också att inom svensk idrott finns för stort fokus på talangens betydelse och för lite insikt om vad träningen kan betyda när det gäller att forma morgondagens toppidrottare.

– Jag är övertygad om att en bra tränarutbildning i kombination med ett fortsatt bra ledarskap generellt kan bidra till att ungdomar inte behöver hjälp med mentala coacher förrän långt senare i karriären. Sedan är det aldrig fel om tränaren ibland bollar idéer med någon som har en bra kunskap i ämnet.

■ Vill du veta mer om föräldrastöd?  
Se sidan 4.

## Henriks fem mentala råd om barn- och ungdomsidrott

**1** Involvra barn och ungdomar i beslut som berör deras idrott. Fråga dem hur deras träning ska vara upplagd och vilken idrott de vill hålla på med.

**2** Fokusera på deras egen kapacitet. Jämför inte bara med andra utan ge feedback med utgångspunkt efter deras egen förmåga.

**3** Ge beröm för insatsen! Då lär sig barnen att ett hårt träningspass kan leda till att man blir bättre.

**4** Som förälder bör man vara lagom involverad i sitt barns idrottande. Ett stort störningsmoment för både ungdomar och tränare är när föräldrarna lägger sig i sitt barns idrottande på ett felaktigt sätt. Det blir fel när barnen får olika råd samtidigt.

**5** Var engagerad, men på en lagom nivå utan att trycka på. Var lyhörd så att idrottandet sker på barnens villkor.

■ Henrik Gustafsson ger tankvärda råd.  
FOTO: HANS-OVE NYKVIST





■ Elvaåriga Isa Lundblad, från Gefle Freestyle, gör en 360 i Kungsberget.

## Alternativa träningsformer klarar snöbristen på Kungsberget

– Det är ingen jättepanik för oss i klubben, även om det är roligare om det finns snö.

Det säger Jonas Lundblad, tränare i Gefle Freestyle. Den främsta anledningen till lugnet i klubben är att där finns en grundmurad uppfinningsrikedom och framåtanda som ger de aktiva bra möjligheter till alternativ träning.

Kungsberget är hemmabacken för Gefle Freestyle. Där finns en ramp med plastmatta plus en airbag som gör att åkaren kan landa lugnt och säkert i alla lägen.

– Den anläggningen blev klar den här hösten och har betytt oerhört mycket för oss, säger Jonas Lundblad.

Det innebär att klubbens åkare kan träna ordentligt under realistiska former trots utebliven snö. Dessutom finns en studsmatta som gör det möjligt att träna riktigt svåra hopp. Hoppet med airbagen kommer dessutom också att kunna användas på vintern.

Faktum är att Gefle Freestyle redan har genomfört ett par arrangemang – på snö. I samarbete med Shake IT använde de isskrap från ishallar för att bygga en rail i centrala Sandviken respektive Gävle.

– Vi hade ett hundratal deltagare som tyckte det var häftigt, säger Jonas Lundblad, som dock erkänner att snöbristen fått en del negativa effekter.

– Vi har bland annat fått ställa in ett träningsläger. Så det skulle vara skönt om det åtminstone blev kallt så vi kan sätta i gång snökanonerna. Det är ju trots allt meningen att vi ska träna och tävla på snö.

## Skid-Sverige lever – trots den milda hösten

Vi har en ovanligt varm höst bakom oss. Snön har lyst med sin frånvaro. Det har naturligtvis ställt till problem för många skidklubbar i landet. Men samtidigt finns det många som sett barmarksläget som en utmaning för att hålla verksamheten i gång. Några har också bestämt sig för att erbjuda skidfolket snö, trots att det egentligen borde vara omöjligt. Här är några exempel på entusiasm och vilja att åka skidor trots det varma vädret.

## Historiskt snöproblem i Kiruna

Hösten började så bra för alpint i Kiruna. Redan i oktober kom snön – helt programenligt. Hemmabacken i Kiruna var täckt med 30 till 70 centimeter nysnö. Men sedan drog blidvädret in och all snö försvann.

– Jag har aldrig varit med om maken. Det regnade och var varmt. Dessutom hann vi inte tillverka kanonsnö. Det var inte roligt, säger Per-Olof Edvinsson, träningsansvarig i klubben.

Så i stället för teknikträning i backen fick de aktiva i Kiruna återuppta barmarksträningen, som löpträning i sandtagen.

– Varje år brukar vi i november åka på träningsläger i österrikiska Sölden. Det här är första gången sedan 1976 som vi sedan inte kunnat fortsätta med vinterträning hemma, säger Per-Olof Edvinsson.

Den milda hösten har också inneburit att tvål av klubbens toppaktiva tvingats åka på två extraläger: till Juvas i Norge och Stubach i Österrike.

– Det var läger som inte fanns med i vår budget. Då var det tur att de som deltog på lägren har föräldrar som kunde hjälpa till med finan-



■ Alpina skidåkare från Kiruna som haft turen att åka på läger i Sölden. Hemma i Kiruna fanns ingen snö i november.

sieringen, säger Per-Olof, som hoppas att den här hösten inte får en långsiktigt negativ påverkan på verksamheten:

– Vi vet inte vad som kommer att hända med ungdomarnas intresse för alpin skidåkning. Vi kan bara hoppas på det bästa.

## Skidpremiär på en snöfläck

Det är en mörk och dimmig novemberkväll på en undanskynd plats vid Lugnets riksskidstadion i Falun. Där finns en 200 meter avlång snöfläck som är täckt av barn och ungdomar i Falu IK.

– I dag är det första gången den här säsongen som våra ungdomar kommer på snö. Nu får de chansen att prova sin nya utrustning. Det är härligt att se deras glädje, säger Mats Krüger, ledare för klubbens åtta- till nioåringar.

Han berättar att de senaste veckorna har skidträning fått ersättas av olika lekfulla teknik- och balansövningar på barmark.

Så kom ett par kalla nätter vilket gjorde att snökanonerna fick jobba i Falun. Resultatet blev denna snöfläck. Sedan kom regnet igen.

Men den här mörka kvällen var det äntligen dags att sätta på sig skidorna. Att det sedan knappt gick att komma fram på grund av allt folk på snöfläcken spelade ingen roll. De första



■ Glada ungdomar på skidpremiär i Falun – en 200 meter lång snöfläck.

skidpassen var i gång och glädjen är på topp i denna klubb som för fem år sedan hade ett 20-tal aktiva skidungdomar. I dag har de ett hundratal ungdomar med på träningarna varje vecka. Det är resultatet av en framgångsrik ungdomssatsning.



■ Fantastiska invånare i Bruksvallarna jobbade oerhört hårt för att se till så att tävlingen i Bruksvallarna kunde genomföras som planerat. FOTO: JOAKIM LAGERCRANTZ.

## Undret i Bruksvallarna – så räddades tävlingen

Hela skidvärlden var imponerad. Hur var det möjligt att arrangera så bra längdskidtävlingar i Bruksvallarna trots det milda vädret?

– Bruksvallarnas varumärke bygger på att vi kan erbjuda skidåkarna tidig snötillgång. Här ska det vara snösäkert. Därför var det självklart för oss att leva upp till förväntningarna, säger Magnus Myhr från Bruksvallarna i Funäsfjällen som var tävlingsledare och projektledare för den uppmärksammade skidtävlingen i november.

Mildvädret har den här hösten haft ett stadigt grepp om Europa. Därför var det många som blev positivt överraskade när beskedet kom från Bruksvallarna: Vi kör tävlingen som planerat!

– Det var nog inte många utanför Bruksvallarna som verkligen trodde på oss. Men här har hela tiden funnits en optimism eftersom vi hade mer snö än vad många insåg, säger Magnus Myhr och förklarar att i Bruksvallarna finns en mycket proffsig organisation som har tillgång till den senaste utvecklingen när det gäller snöproduktion. Snöverksamheten drivs av ett bolag som till stora delar ägs av det lokala näringslivet.

– Det är ett måste för bygden att vi kan leverera snö tidigt på hösten, säger Magnus Myhr. Hela det gigantiska snökanonsystemet stod klart redan i oktober. Vid varje köldknäpp sattes snökanonerna i gång med full kraft. När värmen sedan återkom fanns ett litet snölager som ingen fick röra förrän det var dags för tävling.

– Det var kanske lite i underkant, eftersom vi länge saknade snö för själva stadionområdet och 500 meter på den totalt 2,5 kilometer långa slingan. Men det gick bra ändå. Hur stor risk var det att ni inte skulle kunna genomföra tävlingen?

– Visst var det ett tag nära att man tappade hoppet. Men så gick det lokala näringslivet

” Det var nog inte många utanför Bruksvallarna som verkligen trodde på oss. Men här har hela tiden funnits en optimism eftersom vi hade mer snö än vad många insåg.

ihop och ställde upp med maskiner som fraktade snö från en annan plats i spåret till aktuellt tävlingsspår. De sista två veckorna före tävlingen fick vi sedan möjlighet att tillverka ytterligare snö.

Enligt Magnus Myhr var det den proffsiga inställningen bland lokalbefolkning och näringsliv som räddade tävlingen. Under de sista dagarna före tävlingen var det många bybor som jobbade ideellt med att skotta snö och plocka sten så att banorna blev fina och rena.

– En härlig känsla när vi lyckades! Det blev bra tävlingar i kombination med fina tv-bilder från Bruksvallarna. Det betyder mycket för bygden och destinationen. Dessutom var det många skidklubbar som stannade kvar för att träna. På så sätt fick vi i gång vintern i Bruksvallarna.

## En folkfest med svensk seger

Stadium Winter Jam avgjordes på Stockholms Stadion för sjätte året i rad och blev återigen en riktig folkfest. För första gången blev det också svensk seger när världscuptävlingen i big air på snowboard avgjordes i tidernas högsta arenahopp. Niklas Mattson från Sundsvall krossade allt motstånd och tog sitt livs första världscupseger till hemmapublikens jubel.



■ Niklas Mattson i hoppet vars starttorn mätte 37 meter över Stockholms gator. Åkarna pratade om det "bästa hoppet någonsin", ett gott betyg till David Ny, mannen bakom verket. FOTO: SIMON HASTEGÅRD

## Svenska Skidförbundet söker vikarierande grenkoordinator för längd

Arbetsuppgifterna bygger i huvudsak på att koordinera den nationella tävlingsverksamheten för juniorer och seniorer, uppdatering av hemsidan avseende nationella cuperna, supporta tävlingsarrangörerna med SSF TA och SSF Timing. Tillsammans med tävlingsprogramgruppen planera och fastlägga tävlingsprogram för kommande säsong, ansvara för konferenser/möten med kommande arrangörer, delta på nationella cuper och SM tävlingar. Ansvara för kontakter med sponsorer och arrangörerna av nationella cuperna angående profilmaterial, nummerlappar m.m. I samarbete med utbildningsansvariga planera och genomföra arrangörs- och tränarutbildningar.

Tillsättande av tjänsten baseras på lämplighet för uppdraget. Sökande ombuds bifoga meriter som visar erfarenhet och lämplighet kopplade till arbetsbeskrivningen. Stor vikt läggs vid organisations-, ledarskaps- och samarbetsförmåga samt utvecklingsbenägenhet för svensk längdskidåkning.

Tjänsten är heltid och ett vikariat på 18 månader med tillträde snarast.

Ansökningar tas emot löpande dock senast 2011-12-09. Arbetsplats är Svenska Skidförbundets kansli i Falun.

**Skicka din ansökan till:**  
per-ake.yttergard@skidor.com

**Vid frågor kontakta:**  
Per-Åke Yttergård 070-372 38 40



Kommittéens arrangering & Nyheter Genomförda arrangeringar  
 Barnens Vasalopp  
 Publicerat 2011-11-17 08:45  
 Barnens Vasalopp är ett av de mest populära skidloppen i Sverige. Det är ett av de mest populära skidloppen i Sverige. Det är ett av de mest populära skidloppen i Sverige.

■ Nya [www.barnensvasalopp.se](http://www.barnensvasalopp.se)

## Ny hemsida med många nyheter

Det populära skidevenemanget Barnens Vasalopp har fått en ny hemsida. Adressen är samma som förut ([www.barnensvasalopp.se](http://www.barnensvasalopp.se)). Men layouten och funktionen är ny.

Nu blir det möjligt för besökaren att också dela med sig av sina intryck från evenemanget på hemorten. Besökaren kan nämligen själv berätta om sitt arrangemang i text, bild och film.

## Är du idrottsförälder och behöver stöd?

**Mobbning, kränkningar och rena övergrepp. Det ska inte behöva drabba barn inom idrottsrörelsen. Därför inleder Riksidrottsförbundet och Rädda Barnen ett samarbete för att ge stöd till oroliga idrottsföräldrar – Föräldrateltelefonen och Föräldrarnas mejl.**

Samarbetet ska vara under perioden 2011-2014. Telefonen ska fungera som ett bollplank för idrottsföräldrar. Det är första gången som konceptet riktar sig direkt till idrotten.

RF kommer också kunna använda Rädda Barnens kompetens inom "Centrum för barn och unga i kris" som finns runtom i landet. Där kan idrottsföreningar få professionell vägledning för att hantera händelser, misstankar och rykten om övergrepp, mobbning eller diskriminering.

RF:s och Rädda Barnens distrikt kommer nu att sätta upp affischer i idrotshallar och andra idrottsföreningslokaler och sprida informationsbroschyrer.

**Telefonnummer: 020-786 786**  
**Öppettider: tisdag-fredag 18-21, lördag-söndag 13-16**

**Så går det till:**

1. Föräldrar eller andra vuxna kan ringa eller mejla om alla frågor som gäller barnen eller deras situation.
2. Den som ringer eller mejlar får vara anonym.
3. De som svarar är själva föräldrar och utbildade för att kunna stödja andra vuxna.
4. RF har utbildat svaramen i frågor som gäller barn- och ungdomsidrott.

# Bloggkampen ökar intresset för "Stjärna på skidor"

Under säsongen 2011-2012 genomför Svenska Skidförbundet en bloggkamp med spännande tävlingsmoment för att ytterligare stärka och utveckla ett bestående skidintresse hos barn och ungdomar.

I november började barn (9-12 år) och ledare i Falköpings AIK och Högbo GIF att blogga på [www.stjarnapaskidor.se](http://www.stjarnapaskidor.se).

Ambitionen är att visa hur alla barn kan bli en stjärna på skidor efter sina egna förutsättningar. Utbildningsmaterialet "Bli en stjärna på skidor" är ett bra stöd.

På bloggen kan man under säsongen följa de två klubbarna under träning och tävling samt i det sociala umgänget som präglar aktiviteterna. Besökarna får tips på bra träningsupplägg, passande utrustning samt förslag på bra mat för den som tränar.

De bloggande klubbarna kommer under säsongen även att utmana varandra i ett antal spännande tävlingar, som delvis bygger på träningsmoment i "Bli en stjärna på skidor". Dessa tävlingsmoment går även i linje med FIS ambitioner att utveckla nya tävlingsformer för att främja tekniska kvaliteter på skidor.

I samband med världscupavslutningen under Svenska Skidspelen i Falun 17-18 mars 2012 kommer de två bloggande klubbarna att mötas i verkligheten för att i en rafflande tävling kora en "bloggvinnare".

För att skapa ett brett intresse för bloggen bland landets aktiva barn och ungdomar får ytterligare två klubbar möjlighet att utmana Falköpings AIK och Högbo GIF under Svenska Skidspelen. För att kvalificera sig till finalen i Falun måste aspirerande klubbar delta i ett



■ Hanna Falk och Daniel Richardsson är coacher under Bloggkampen.

antal tävlingsmoment som presenteras på bloggen under säsongen.

På Svenska Skidförbundets hemsida (under längd och sedan barn/ungdom) finns uppdaterat material för "Stjärna på Skidor".

Landslagsåkarna Hanna Falk och Daniel Richardsson kommer också att coacha våra små bloggstjärnor genom att ge tips och allmän pep-talk.

## Nyheter i tävlingsanmälan

Vid anmälan till tävling i SSF TA i IdrottOnline kommer endast aktiva medlemmar i tävlingens gren, alpin, längd och så vidare, att visas från början. Nu kan du välja att visa alla medlemmar som är aktiva oavsett gren. Denna föränd-

ring börjar gälla 1 december. Därför bör varje förening gå igenom sitt medlemsregister i IdrottOnline och markera vilka grenar varje medlem är aktiv i. På detta sätt får du samtidigt bättre ordning i föreningens medlemsregister.

## Team Sportia Cup inleds i Gällivare

Säsongspremiären av Team Sportia Cup, som skulle ha avgjorts i Boden kommer istället att avgöras i Gällivare. Tävligen går den 3-4 december. Det betyder att Gällivare får både premiär och final i den nationella skidcupen den här säsongen.

Bodens Skidallians tvingades släppa evenemanget på grund av snöbrist. I det läget valde Svenska Skidförbundet att flytta tävlingen till

Gällivare. Detta är en viktig tävlingshelg för de aktiva med tanke på uttagningar till ungdoms-OS i Innsbruck, Skandinaviska Cupen i Vuokatti 16-18 december, samt kommande världscuptävlingar. Annars är det nu hårda tider för skidarrangörer. Men i slutet av november såg det i alla fall ut som att premiären av Scandic Cup ska kunna avgöras som planerat i Idre den 10-11 december, trots att det även här är ont om snö.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
 SWEDISH SKI ASSOCIATION

Nyhetsbrevet ges ut av Svenska Skidförbundet

Produktion: Dala Media AB

Svenska skidförbundet, Riksskidstadion, 791 19 Falun

Telefon växel: 023-874 40. [info@skidor.com](mailto:info@skidor.com)

[www.skidor.com](http://www.skidor.com)