



HÅLLBART IDROTTANDE

Scenario: Du är förälder till Alex, 16 år. Alex har genom hela uppväxten varit aktiv i många olika idrotter. Numera spelar Alex bara fotboll och ishockey och det varierar över tid vilken av idrotterna som är roligast. Under våren och sommaren var fotbollen jätterolig och laget var bland annat på cup under sommarlovet.

När höstsäsongen drar igång i mitten av augusti och cupen är över så märker du att Alex inte tycker att det är lika kul med fotbollen längre och att längtan efter hockeysäsongen är stor. Dessutom börjar Alex gymnasiet vilket innebär att skolan tar mer tid och att det är många nya kompisar att umgås med. I början av september börjar även hockeysäsongen och vädret är riktigt tråkigt. Det blir allt mörkare på kvällarna när det är fotbollsträning och det regnar ofta.

En kväll när du kommer hem från jobbet så är Alex hemma och på väg ut trots att det är fotbollsträning den här tiden. Det är mitten av september och tre veckor och tre matcher kvar av fotbollssäsongen. "Vart är du på väg?", frågar du. "Jag ska till gymmet med Peter och Sara", svarar Alex. Det är Alex nya kompisar från gymnasieklassen. "Är det inte fotbollsträning ikväll?", frågar du. "Jag har slutat med fotbollen", svarar Alex och fortsätter: "Jag ska satsa på hockey istället och nu när hockeysäsongen har börjat så hinner jag ändå inte med båda."



Samtalsfrågor föräldrar

1. Hur agerar du som förälder? Vilka konsekvenser får ditt agerande på kort och lång sikt för Alex och för Alex lagkompisar i fotbollen?
2. Hur kan vi hantera att aktiviteter krockar för dubbelidrottande barn/ungdomar och hur agerar du som förälder när motivationen börjar svikta i någon av aktiviteterna?

Samtalsfrågor ledare

1. Hur agerar du som ledare om spelare vill sluta mitt i säsongen? Vilka konsekvenser får ditt agerande på kort och lång sikt för spelaren som vill sluta och för laget?
2. Vilka andra idrotter behöver vi samverka med? Hur kan samverkan se ut?

Samtalsfrågor förening

1. Vilka andra idrotter/aktiviteter behöver vi samarbeta med? Hur kan samverkan gå till?
2. Vilken policy har vi för träningsnärvaro för dubbelidrottande barn och ungdomar?