

Ledarskap och integritet

Svensk Gymnastiks ledarskap

Athlete Centered Coaching är en ledarskapsfilosofi som har gymnasternas behov och välbefinnande i fokus. För att möta behoven försöker du med detta ledarskap att lära känna gymnasterna och stödja deras fysiska, psykiska och sociala utveckling på den nivå som de befinner sig. Syftet är att främja en positiv, meningsfull och berikande upplevelse för de som deltar i gymnastikverksamhet. Forskning har visat att Athlete Centered Coaching är det bästa sättet att värna om idrottares fysiska och psykiska hälsa.



Inre motivation är en drivkraft som bygger på gymnastens eget intresse, nyfikenhet, lärande och glädje av själva aktiviteten. Det är väl dokumenterat i forskning att idrottare som drivs av inre motivation mår och presterar bättre, lär sig mer och håller på längre med sin idrott.

En teori som beskriver hur inre motivation uppkommer, är Self-Determination Theory (SDT). Enligt SDT uppstår inre motivation när tre grundläggande psykologiska behov är tillfredsställda:

- Autonomi: Att uppleva att man har val och möjligheter att påverka sin situation.
- Kompetens: Att ha en förmåga att lösa uppgifter och hantera utmaningar.
- Tillhörighet: Att känna samhörighet och ha meningsfulla relationer med andra individer.

Autonomi, kompetens och tillhörighet behövs för att individer ska växa och utvecklas. Dessa behov har stor betydelse för individers hälsa och välbefinnande. Inre motivation uppstår när de tre grundläggande behoven är tillfredsställda.

Att ge feedback med hjälp av frågor

Reflektion, eller eftertanke som det också kallas, är viktigt för utveckling både för gymnaster och för dig i ditt ledarskap. En gymnast som kan reflektera över och analysera sin insats och prestation får bättre förutsättningar att fortsätta utvecklas.

Att reflektera handlar inte bara om att kunna analysera tekniken i en piruett eller en volt. Det handlar lika mycket om att tänka på och förstå sitt eget beteende, sin motivation eller sina känslor. Allt det här är viktigt eftersom gymnaster som lär sig att tänka efter själva, kan bli mer självgående och större utsträckning motivera sig och lösa situationer och problem som de stöter på i sin utveckling.

I ditt ledarskap kan du göra mycket för att hjälpa gymnasterna att börja reflektera. Precis som den tekniska eller fysiska förmågan förbättras med träning, kan även reflektionsförmågan tränas. En nybörjare kanske har svårare att förstå och reflektera över en fråga på samma sätt som en mer erfaren gymnast gör, och därför är det bra att börja med en lagom utmanande fråga. Fundera på hur du instruerar med hjälp av frågor idag. När du är medveten om vad du gör, kan du aktivt börja använda ditt sätt att instruera, för att skapa reflektion eller eftertanke hos gymnasterna.

Några konkreta tips är:

- Ställ öppna frågor som gymnasterna inte kan svara ja eller nej på.
- Lyssna aktivt och var neutral.
- Uppmuntra och bekräfta gymnasternas tankar och reflektioner.
Var positiv!
- Ställ fördjupande frågor.
- Be gymnasterna se nästa steg, det vill säga hitta lösningar eller åtgärder på problem eller utmaningar i träningen.
- Uppmuntra gymnasterna att prova sina lösningar eller åtgärder.
- Följ upp hur det gick.

Förmågan att kunna reflektera är olika, men generellt sett behöver en yngre gymnast färre och enklare frågor, medan en äldre gymnast kan reflektera kring fler och svårare frågor. Kom ihåg att det inte funkar att coacha på detta sätt med varje gymnast, alla träningar. Precis som med ett träningsupplägg behöver det coachande upplägget varieras.

Vi vill ha tänkande gymnaster, inte robotar!

Att skapa lärandemiljöer

I ditt ledarskap har du en viktig uppgift att försöka skapa en trygg miljö, där gymnasterna vågar uttrycka sina tankar och känslor, visa empati, utvecklas och lära av varandra. En trygg miljö är en bra grund för inläring. Du behöver också se alla individer och ta hänsyn till att alla är olika och lär sig på olika sätt. Detta är en av de största utmaningarna för dig. Det som för en individ är bästa sättet att lära, kanske inte alls fungerar för en annan. Därför måste du skapa förutsättningar för individuellt lärande i det kollektiva.

Alla individer har olika sinnen som är mer eller mindre dominanta vid inläring. Vissa gymnaster vill se vad det är som ska läras, gärna hela övningen, medan andra gymnaster har lättare att ta till sig verbala instruktioner eller lär sig bättre genom att få prova att utföra övningen. Det finns inga färdiga lösningar som går att överföra på alla, utan du måste vara beredd på att göra anpassningar för de individer som du möter i din träningsgrupp.

Tre olika tillvägagångssätt för att ge möjlighet till kroppsligt lärande:

- Visa hela övningen/rörelsen (för den mer visuella gymnasten).
- Visa helheten med instruktioner och berätta vad som sker (för den mer auditiva gymnasten).
- Dela upp övningen och låt gymnasten repetera olika delar och helheten (för den mer kinestetiska gymnasten).

Vilket sätt som är mest lämpligt att lära ut på varierar, och kom ihåg att när gymnasterna får kombinera flera sinnen, ökar inläringen. Tänk också på att din egen inlärningsstil påverkar ditt sätt att lära ut.

Trygga lärandemiljöer

Ditt bemötande har en stor betydelse för de aktivas utveckling och välmående. Grunden för ledarskapet är att utveckla de aktiva till välmående individer, som upplever sig vara kompetenta och känner sig värdefulla som individer, i en trygg lärandemiljö.

Lyssna aktivt

Att samtala med gymnasterna och lyssna aktivt är viktigt för att skapa en berättarkultur istället för en tystnadskultur. Detta kan du göra genom att börja varje samtal på ett sätt som gör de aktiva delaktiga, även om du har en egen agenda att gå igenom. Lyssna aktivt och respektfullt på gymnastens funderingar, åsikter och känslor. Ett bra sätt att visa att du lyssnar aktivt är att hålla ögonkontakt, nicka lite, ställa följdfrågor och att inte hålla på med andra saker samtidigt.

En del aktiva säger inte så mycket, åtminstone inte om du visar brist på tålmod, avbryter och erbjuder färdiga lösningar. Var inte rädd för att det blir tyst ibland. Det kan ta lite tid för barn och unga att uttrycka känslor. Tystnad och uppmuntrande nickar eller ord kan innebära att du så småningom får möjlighet att lyssna.

Emotionella övergrepp

Emotionella övergrepp kan betraktas som en slags dold misshandel, som kan vara svår att upptäcka. Övergreppen lämnar inte märken på huden, men på de aktivas sinnen.

Inom en del idrotter kan det ha utvecklats en kultur om att vissa olämpliga beteenden är okej som ett medel för att nå framgång.

Forskning visar att emotionella övergrepp är ett hot mot barns och ungas psykiska hälsa, och de kommer till uttryck på fyra olika sätt:

- Negativ verbal kommunikation: utskällning, negativ icke konstruktiv kritik, nedlåtande kommentarer och ironi.
- Negativ icke-verbal kommunikation: kroppsspråk, blickar, suckar och skratt.
- Försummelse, ignorering eller exkludering: brist på uppmärksamhet eller att tränare negligerar andra tränares negativa beteenden.
- Negativt prestationsinriktat förhållningssätt och beteende: favorisering, negligerering, mobbning, personliga angrepp, maktspel och hot.

Beteenden du som tränare ska undvika:

- Använda hot, kontroll och tvång.
- Ge negativ feedback och låta bli att förmedla vad de aktiva kan utveckla.
- Förmedla hur de aktiva bör vara, och göra, för att bli respekterade och ha ett värde.
- Visa de aktiva uppmärksamhet enbart när de har "rätt" beteende och presterar bra.
- Använda belöningar eller bestraffningar för att få de aktiva att agera på ett visst sätt.

Arbeta förebyggande

Med Athlete Centered Coaching som utgångspunkt för ditt ledarskap kan du arbeta förebyggande med att skydda de aktiva från emotionella övergrepp. Ditt upplevda behov av att utöva makt över de aktiva kommer att minska, eftersom fokus är på deras säkerhet och välmående. Grundprincipen i ledarskapet ska vara att alltid behandla de aktiva med respekt, och att det ska vara nolltolerans för alla former av emotionella övergrepp.

Barnrättsperspektivet, barnperspektiv och barns perspektiv

Det är viktigt att du känner till dessa tre begrepp och nedan presenteras de kort.

Barnrättsperspektivet

Barnrättsperspektivet utgår från barnkonventionen, som gäller för barn och ungdomar upp till 18 års ålder. Barnrättsperspektivet markerar att barn är rättighetsbärare och att deras rättigheter ska säkerställas i beslut och handlingar som rör barn.

De grundläggande principerna i barnkonventionen:

- Alla barn har lika värde och samma rättigheter. Ingen får diskrimineras (artikel 2).
- I alla beslut som rör barn ska i första hand barnets bästa beaktas (artikel 3).
- Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling (artikel 6).
- Ett barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter utifrån ålder och mognad (artikel 12).
- Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp (artikel 19).

Utöver detta är artikel 31 i barnkonventionen central för barns och ungdomars idrottsutövande. Den handlar om barns rätt till lek, vila och fritid.

Barnperspektiv

Barnperspektiv är när du tänker dig in i barns situation och funderar på vad som blir bäst för dem och hur dina beslut påverkar dem. Perspektivet kan gälla specifikt för ett barn eller generellt för en grupp barn.

Barns perspektiv

Barns perspektiv är när ett eller flera barn tycker till i en fråga. För att få barnens perspektiv måste du vända dig till dem, lyssna och förstå hur de ser på frågor, beslut och träning.

Hur kan du som tränare översätta dessa tre perspektiv i praktiken?

Några exempel:

- Barns idrott ska vara rolig. Tänk på detta när du utformar träningen.
- Ha alltid barnens bästa och deras välmående i fokus.
- Låt barnen vara delaktiga i beslut efter ålder och mognadsgrad.
- Lyssna på och respektera barnens åsikter och ta dem i beaktande.
- Uppmuntra alla, utifrån deras egna förutsättningar och utvecklingstakt.
- Håll kostnader nere, eftersom de påverkar deltagande.

Tips till dig som vill läsa mer i ämnet:

[Handbok för idrottsledare från Unicef](#)

[Barnens spelregler från Bris och RF](#)

[Barnkonventionens lag](#)

Integritet

Alla gymnaster och tränare ska veta vad begreppet integritet innebär. Du som tränare ska ha kunskap och förståelse för både den personliga och kroppsliga integriteten hos gymnasterna på både träningar och tävlingar.

Vad är integritet? Och vad innebär det för gymnaster och tränare?

Personlig integritet

I Nationalencyklopedin står det att integritet är rätten att få sin personliga egenart och inre sfär respekterad och att inte utsättas för personligen störande ingrepp. Kränkning av den personliga integriteten kan ske på fysisk väg (våld, tvång, aga) eller psykisk (föredring, diskriminering, indoktrinering). Personlig integritet handlar även om att själv förfoga över information om den egna personen och att ha rätten att behålla vissa saker för sig själv.

Kroppslig integritet

Kroppslig integritet innebär rätten till att få den personliga sfären respekterad – som gäller sin egen kropp. Den kroppsliga integriteten kan kränkas genom att bli fysiskt berörd mot sin vilja, genom att bli kramad, kittlad eller fasthållen. Men den kan också kränkas genom att bli fotad utan att bli tillfrågad samt exponerad i sociala medier utan samtycke.

Det är aldrig för tidigt att lära barn respekt för den egna och eller andras kroppar, däremot är det viktigt att du som tränare alltid anpassar ditt språk efter barnens ålder.

Du som tränare kommer i kontakt med många barn, ungdomar och vuxna. Det är oerhört viktigt att du har kunskap och verktyg för att kunna skapa en trygg och säker miljö. Genom att informera och prata om integritet på gymnastikträningen skapar du goda förutsättningar för att gymnasterna ska känna sig trygga på träningar och tävlingar.

Integritet i gymnastikverksamheten

Vid gymnastikträning är fysisk beröring mellan ledare och gymnast ibland nödvändig, till exempel vid olika typer av passning, hjälp eller för att korrigera eller instruera gymnasterna. Som tränare är det viktigt att värna om gymnasternas integritet och bara använda sig av beröring när det är nödvändigt. Ofta räcker muntliga och visuella instruktioner för att gymnasterna ska förstå.

Prata med gymnasterna om vad passning innebär och hur du som tränare tänker agera för att både ge dem säker träning och värna om deras integritet. Du ska också uppmuntra dem att själva sätta gränser och berätta vad som känns okej och inte. Alla människor är olika och har olika stor integritet – vilket är viktigt att respektera. Var uppmärksam på hur gymnasten reagerar. Nedan följer punkter av etiska aspekter kring passning och stretching.

Etiska aspekter på passning

Här är ett antal hållpunkter som ska respekteras:

- När du som tränare behöver passa en gymnast, till exempel hjälpa till i en brygga, tala tydligt om vad du behöver göra innan du hjälper gymnasten.
- Lär gymnasten att det är okej att säga nej om hen känner sig obekväm.
- Fundera återkommande över hur mycket av det som du brukar passa på som egentligen är nödvändig.

Etiska aspekter på stretching

Gymnastikförbundet har tagit fram ett dokument som heter Riktlinjer för stretch och rörlighetsträning. I dokumentet beskrivs hur rörlighetsträning bedrivs inom Svensk Gymnastik. Det presenteras även ett antal punkter som du som tränare ska förhålla dig till. Det är specifika råd så som att gymnasterna själva alltid ska ha full kontroll över stretchövningen och kunna avbryta när hen vill, smärtan ska inte överstiga mild nivå på angiven skala 0 – 10 och att det är viktigt att vara uppvärmd och varm i musklerna innan. Alla råd inklusive en beskrivning finns att läsa i dokumentet

Det finns också riktlinjer för vad som inte är okej vid rörlighetsträning.

Undvik:

- Orealistiska förväntningar på en "quick fix".
- Situationer där de aktiva känner sig utsatta.
- Övningar där din och de aktivas kroppar placeras väldigt nära varandra.

Aldrig:

- Stretcha de aktiva så att de känner överdriven smärta eller extremt obehag (max stretch till 1–3 på skalan).
- Röra vid de aktivas insida av lår, skrev eller rumpa vid stretching.
- Använda hela din kroppsvikt för att trycka vid stretching.
- Stretcha aktiva på egen hand i en avskild del av hallen där andra vuxna inte har insyn.

Dokumentet i sin helhet finns att läsa här: [Riktlinjer för stretch och rörlighetsträning.](#)

Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastiken

Gymnastikförbundets dokument Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik är till för att vägleda föreningar, tränare och enskilda medlemmar i föreningar i hur utvecklingsmodellen, uppförandekoden och barnkonventionen kan omsättas i praktiken.

Anvisningarna fungerar som ett stöd och ger vägledning i olika frågor, men framför allt ska de öppna upp för ett levande samtal kring hur föreningens verksamhet ska utformas.

Föreningen vill undvika att en enskild tränare eller vuxen befinner sig tillsammans med ett eller flera barn eller ungdomar i situationer som kan uppfattas som känsliga eller olämpliga av integritetsskäl. Det kan vara resor till eller från tävling ensam med tränare, boende-situationer på tävlingar och träningsläger med tränare samt kontakt på sociala medier.

Föreningen är också uppmärksam på hur privat kontakt (både fysiskt och via sociala medier) sker mellan tränare och enskilda barn och ungdomar. Detta är något som både gymnasterna och tränarna bör ha vetskap om. Det är därför viktigt att diskutera detta frekvent i verksamheten. Ett tips är att alltid lyfta denna punkt vid ledarträffar, uppstart och avslut för terminen med gymnasterna, kontinuerligt vid träningar eller fler sammanhang som passar er förening.

Dokumentet i sin helhet finns att läsa här:
[Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik.](#)

Nyckelpersoner

Du som tränare kommer bli en nyckelperson i gymnasternas liv. Ungefär nio av tio barn kommer någon gång i kontakt med idrott. Detta innebär att du har en betydande roll för gymnasternas hälsa och välbefinnande på träningar och tävlingar.

Vi inom gymnastiken kan göra skillnad för barn och ungdomar genom att prata, informera och diskutera integritet med våra gymnaster. När gymnasterna lär sig sina gränser och vågar uttrycka dem, har vi kommit långt. Genom att skapa en trygg och säker idrottsmiljö kan vi inom gymnastiken bli trygga vuxna som gymnasterna kan vända sig till om något inte känns bra – både i och utanför träningshallen.

Enligt information hos organisationen Treskablinoll är det lågt räknat tre barn i varje skolklass som någon gång blir utsatt för ett sexuellt övergrepp. Föreningslivet kan vara med och förhindra detta genom att prata integritet med gymnasterna.

Tips till dig som vill läsa mer i ämnet:

[Treskablinoll](#) (Organisationen Treskablinoll jobbar för att förebygga sexuella övergrepp)