



# NPF

INOM CURLING

**CHECKLISTAN FÖR LEDARE  
FÖRÄLDRAR OCH SPELARE**



SVENSKA  
CURLINGFÖRBUNDET



# NPF

INOM CURLING

## INNEHÅLL

- 3 Checklista för vårdnadshavare
- 4 Checklista för spelare
- 5-6 Checklista för ledare och tränare

Titel: NPF inom curling

Utgivet: 2024

Ansvarig utgivare: © Svenska Curlingförbundet

Källhänvisning:

Riksförbundet Attention

Utbildnings-materialet NPF inom Svensk Ishockey

Utbildnings-materialet NPF inom Svensk Gymnastik

# Checklista för vårdnadshavare

Del 1

## INFÖR FÖRSTA TRÄNING

- Inför första träningen, åk till platsen för träningen och se er om.
- Kom i god tid för första träningen, alla intryck behöver tid att landa.
- Be om information, vad händer på träningen? Vilka övningar ska göras? Berätta det du får veta för ditt barn.
- Titta på träningen på lite avstånd. Kom överens med ditt barn om att barnet kan komma till dig om det känns överväldigande
- Berätta för tränaren vad ditt barn har för utmaningar och vilket stöd man som tränare kan ge.
- Berätta att ni kommit överens om att du står en bit bort och att barnet kan komma till dig om det känns överväldigande.
- Samlingen kan vara stökig för de med NPF, håll dig i närheten.
- Gå igenom all packning så att allt blir rätt från början. Testa utrustningen innan! Det är jobbigt för alla med en hjälm som sitter illa men för någon med NPF kan det bli outhärdligt.
- Ta reda på vem som är ansvarig tränare så att ditt barn vet det och att ni tydligt kan hälsa innan.

# Checklista för spelare

Del 2

## INFÖR OCH UNDER TRÄNING

### ○ **Berätta om dig själv för tränaren**

Var inte rädd att berätta för dina tränare eller lagkamrater om saker som gör dig stressad eller som hjälper dig att prestera bättre. Ju tydligare du är med dina behov, desto bättre stöd kan du få.

### ○ **Ta pauser när du behöver**

Det är okej att känna sig överväldigad ibland. Se till att du får tillräckligt med vila både mentalt och fysiskt, och att du vet när du ska ta en paus för att återhämta dig. Ta gärna reda vart det är bra att du tar pausen, tex en speciell plats.

### ○ **Be om förklaringar när du inte förstår**

Det är viktigt att känna att du hänger med på vad tränaren vill att du ska göra. Fråga om de kan visa övningar igen eller förklara på ett annat sätt om du känner dig osäker.

### ○ **Arbeta med struktur och rutiner**

Försök skapa rutiner runt idrotten för dig själv som passar dig.

### ○ **FOMO – fear of missing out**

Ibland kan det vara så att du behöver mer vila och återhämtning än dina vänner som du idrottar med pga du har NPF. Det kan handla om att behöva vara själv mellan matcher i en turnering tex. Då kan det kännas som att du missar en massa eftersom dina vänner pratar och umgås. Här får du jobba med att acceptera just dina förutsättningar. Kanske kommer du missa en del men samtidigt är det viktigaste att du tar hand om dig själv så att du orkar vara med och idrotta.

### ○ **Hur är det för tränare?**

Dina tränare kanske vet mycket om NPF eller kanske inget alls. En tränare eller ledare kan ha stora grupper den tränar och det kan vara svårt för den personen att hålla reda på allas behov. Om du känner dig missförstådd ibland kan det hjälpa att tänka på. Berätta gärna för din tränare vad du behöver men kom också ihåg att tränaren antagligen gör sitt allra bästa utifrån sina förutsättningar.

# Checklista för ledare och tränare

Del 3

## STÄLL FÖLJANDE FRÅGOR INNAN FÖRSTA TRÄNING TILL

### FÖRÄLDRAR:

- Vad vi behöver att veta för att ditt barn ska trivas och få utveckling i vår verksamhet?
- Vilka möjliga svårigheter har ditt barn?
- Hur ni brukar att handla svåra situationer?
- Hur vi kan anpassa hallen och aktiviteten på ett bra sätt?

### ○ Bra kommunikation

Ge gärna en planering i förväg, det är en trygghet för det flesta. Skapa grupper på t. ex. FB och Messenger där information förmedlas.

### ○ Ha en tydligt och förberet tränings plan

Många med NPF tycker det är oerhört svårt att välja mellan olika alternativ. Ofta är det bättre att undvika valmöjligheter i största möjliga mån.

### ○ Arbeta med struktur och rutiner

Tänk på att alltid innan ni inleder en ny aktivitet besvara frågorna: När? Var? Hur? Med vem? Varför? Hur länge? Vad händer sedan?

### ○ Visa och prova utrustning innan träning

Visa upp en spelare med all utrustning man ska ha på tävling. Det ger då ett visuellt stöd (alt visa bild, men bättre att se på riktigt).

### ○ Dela upp instruktioner

Dela upp instruktioner. Låt de aktiva röra på sig och samlas på nytt för nya instruktioner då blir det inte så mycket för någon att hålla i huvudet.



# Checklista för ledare och tränare

Del 3

## UNDER TRÄNING

- Använd enkla övningar**

Det är laget och spelarnas behov som får styra övningsval. En enkel övning kan vara att passa bollen mellan två spelare, medan någon som är nybörjare kanske behöver en ännu enklare övning. Anpassa övningar efter spelarna du har framför dig.
- Använd få instruktioner**

Värdera vilka instruktioner i en övning som är viktiga och undvik att prata för länge med spelarna. Genom ett fåtal, korta instruktioner kan du snabbt komma i gång med övningen och i stället ge spelarna individuell feedback och utveckla övningen utifrån deras behov.
- Säkerställ att spelarna förstod instruktionerna**

Uppmuntra spelarna att ställa frågor så att de känner delaktighet i vad som ska tränas och följ upp om de förstod instruktionerna till övningen. Förtydliga om det finns ett behov.
- Ange hur lång tid en övning tar**

Genom att kontinuerligt ha liknande rutiner och struktur på träningen skapar du en trygghet för spelarna kring vad som förväntas. Beskriv då också hur lång tid olika moment i träningen ska ta, det skapar en tydlighet i hur länge en övning pågår innan spelarna får flytta vidare till nästa övning.
- Progression i övningar**

Att göra en övning för svår direkt är en utmaning för vilket spelare som helst. Börja med en enklare övning och addera instruktioner när du märker att spelaren klarar av momentet. Du ger då direkt feedback som är relevant och användbar för spelaren som utgår ifrån spelaren behov och förutsättningar.
- RespekBeröm och bekräftelse**

Ge spelarna beröm och arbeta med positiv förstärkning, vilket innebär generöst med beröm för saker spelarna försöker göra på träningar och i matcher. Det är av stor betydelse för att öka spelarnas motivation och intresse samt att det stärker deras självförtroende.

# Checklista för ledare och tränare

Del 3

## TRÄNING

- Kontakta föräldrar och ställa frågor och se alla detaljer om träning, paus och uppvärmning**
  - ▶ Vad vi behöver att veta för att ditt barn ska trivas och få utveckling i vår verksamhet?
  - ▶ Vilka möjliga svårigheter har ditt barn?
  - ▶ Hur ni brukar att handla svåra situationer?
  - ▶ Hur vi kan anpassa hallen och aktiviteten på ett bra sätt?
  
- Förbereda hallen och utrusning innan träning**
- Förbereda en detaljerat träningsplan. Som innehåller instruktioner, paus och uppvärmning**
- Visa hallen och utrusning**
- Ge alla instruktioner innan träning. Vad ska vi göra? Hur? För hur länge?**