

## "Jag Ställer Upp" ska leda till

- en attitydförbättring bland aktiva och alla övriga inom basketfamiljen
- att alla barn och ungdomar blir sedda och behandlade med respekt av samtliga parter i alla lägen
- att vi får fler barn och ungdomar som kan känna sig trygga och harmoniska i alla basketsammanhang
- färre polisanmälningar, disciplinärenden och avbrutna matcher
- färre diskvalificerande och tekniska fouls
- att varje förening aktivt arbetar med att skapa en bättre basketmiljö för alla
- att ingen slutar att spela, coacha eller döma basket p.g.a. otrygghet, diskriminering eller att man har blivit ojust behandlad på något sätt



## "Jag Ställer Upp" - ett samarbete mellan



## FÖRÄLDRAR

För mer information om "Jag Ställer Upp" besök StBDFs hemsida [www.basket.se/stockholm](http://www.basket.se/stockholm).

Gilla även "Jag Ställer Upp" på Facebook.



”Jag Ställer Upp” är projektet för oss inom basketen i Stockholm. Alla inom **basketfamiljen** - spelare, ledare, domare, funktionärer, föreningar, föräldrar och publik – är med på detta för att **vi bryr oss om varandra och älskar vår idrott.**

Inom ”Jag Ställer Upp” tolererar vi inte någon typ av våld, hot, nedvärderande kommentarer, könsord, mobbning och allt annat som finns utanför ramen av vett och etikett, etik och moral.

Tillsammans strävar vi efter en anda av **sportslighet och positivitet** i alla sammanhang. Vi står för en **god kommunikation** mellan samtliga parter och att vi visar varandra **ömsesidig respekt**. Det ska vara **roligt, stimulerade och tryggt** att spela basket och vistas i basketmiljö.

---

## FÖRÄLDER

Som förälder spelar du en viktig roll i barns och ungdomars totala idrottsupplevelse och utveckling. Det är viktigt med **stöttning och uppmuntran utan krav**. Genom ditt agerande skapar du goda och mindre goda reaktioner och mönster, samt kan förändra beteenden hos andra.

## Hur stöttar man prestation istället för resultat?

Beröm insatser där spelare visar på kämparanda och hjälp dem att fokusera på saker de själva kan kontrollera – ex. vad kunde du ha gjort annorlunda för att det skulle ha gått bättre och varit roligare?

### Ställ frågor som

- Hur kändes det att träna/spela idag?
- Vad var det som gick bra/mindre bra under träningen idag?
- Var det roligt?
- Testade du någonting nytt?
- Slog du ditt rekord sedan förra gången?
- Spelade ni enligt er taktik innan match?

### Beröm saker som

- Bra jobbat!
- Bra försök!
- Bra tänkt!
- Snygg passning!
- Bra skott!
- Härligt försvar!
- Starkt arbete under korgen!
- Du kom precis rätt i upphoppet!

Tänk på att kroppsspråk också är ett sätt att kommunicera. På det sätt du agerar mot andra - ledare, spelare, föräldrar, domare, eller sekretariat - ger det avtryck på bl.a. ditt barn.

Det klimat vi vill ha inom basketen i distriktet och bland föreningarna ska genomsyra allt i alla lägen! Där ingår även du som förälder och publik.

Engagera dig, var en förebild och föregå med gott exempel!

## Att ha fokus på prestation istället för resultat

Prestationsfokus handlar om vägen till målet och hur mycket vi kämpar för att nå dit. Du jämför dig mot dig själv istället för med andra. Slutställningen i matchen för dagen ska inte vara måttet på hur bra det gick för laget, då det blir att motståndet sätter måttet för vår prestation. Laget kan ha presterat dålig och vunnit, eller presterat bra och förlorat.

Fundera exempelvis istället om laget sätter fler skott nu än i början av säsongen? Orkar man göra fler armbävningar nu jämfört med tidigare? Försöker spelarna lära sig att göra lay up med vänster hand på vänster sida även då de känner att det är större risk att missa OCH finns det ett tillåtande klimat från ledare och förening för att kunna göra misstag?

### Resultatfokusering handlar om

- Fokus på det slutliga resultatet
- Jämförelse med andra
- Att undvika misstag

### Prestationsfokusering handlar om

- Ansträngning och vägen till målet
- Lärande och förbättring
- Att tordas göra misstag för att sedan lyckas

Vi förespråkar prestationsfokus och särskilt i unga åldrar. Prestationsfokus minskar oron och ökar självförtroendet. Prestationen bygger på individens egen insats och ansträngningsnivå och utgår ifrån den nivå som varje individ är på i dagsläget. Det handlar om att lära sig av sina misstag där övning ger färdighet. Det handlar om att kämpa och ge allt oavsett vilket motstånd man möter.

Om alla tänker prestationsfokuserat och ger återkoppling utifrån det, så gör även de aktiva det.

## Det är viktigt att du som förälder

- ger ditt barn ett villkorslöst stöd
- ger positiv feedback vid bra beteenden och prestationer grundade på ansträngning
- respekterar domarens beslut
- låter coachen vara den som ger instruktioner under träning och match
- sprider en positiv anda och förespråkar en god kommunikation gentemot alla parter i alla lägen
- är en förebild gentemot alla barn och ungdomar i alla basket-sammanhang
- agerar då du upptäcker att någon har ett oacceptabelt beteende
- är med och förmedlar värdegrunden till andra

**Vi vet att du kan vara en god förebild och därför har just du ett stort ansvar och en värdefull uppgift!**

---

## Alltid i matcher arrangerade av Stockholms Basketbolldistrikt

För att påminna om att det alltid ska råda en sportslig anda under våra matcher ska lagen hälsa på varandra i direkt anknäring till matchstart. Det är domarens uppgift att informera om detta inför match och att se till att det efterföljs. Det är hemmalagets uppgift att ta initiativet till att hälsa på motståndarna, efter domarens signal för tre minuter till matchstart.



**Vilka är dina/era mål som förälder för ditt barns idrottande?**

*Dela totalt ut 100 poäng på de olika alternativen. Du får välja flera. Be även ditt barn svara på samma fråga utan att ni har sett varandras svar.*

**Vuxen****Barn**

<hr/>	Bli en bra idrottare	<hr/>
<hr/>	Lära sig idrotten	<hr/>
<hr/>	Att vinna	<hr/>
<hr/>	Få ökat självförtroende	<hr/>
<hr/>	Lära sig hantera motgångar	<hr/>
<hr/>	Fysisk hälsa	<hr/>
<hr/>	Erfarenheter för livet	<hr/>
<hr/>	Ha roligt	<hr/>
<hr/>	Få nya vänner	<hr/>
<hr/>	Få ett idrottsstipendium	<hr/>
<hr/>	Lära sig laganda med gemenskap, ansvar och respekt	<hr/>
<hr/>	Annat?	<hr/>

**Vad kan du som förälder göra för att bidra till att skapa en trygg, positiv, utvecklande, stöttande och uppmuntrande basketmiljö för ditt och andra barn?**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Fråga ditt barn på vilket sätt de skulle vilja ha hjälp, stöttning och uppmuntran från dig som förälder**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Jämför hur era svar stämmer överens med varandra!*