

# 10 minuter som **stärker** mer än muskler

Idrott med individen i centrum som  
grunden för ett livslångt idrottande



**För ledare som vågar,  
små samtal för en stor skillnad.**



## Inledning

Idrott handlar om mer än teknik, Mer än resultat  
Mer än prestation.

Varje gång en ung människa kliver in i  
träningshallen har de med sig en hel vardag.  
Känslor. Förväntningar. Stress. Drömmar. Ibland  
tvivel.

Det var där idén till 10-minutersmetoden föddes.  
Tänk om små, återkommande samtal – bara  
några minuter i samband med träningen – kunde  
göra skillnad över tid?

Under tre år har vi utvecklat en metod som  
bygger på just det. Korta, strukturerade moment  
som stärker trygghet, delaktighet och mod.

Inte som ett extra projekt. Inte som något vid  
sidan av. Utan som en naturlig del av träningen.

För när ungdomar känner sig trygga vågar de  
utvecklas.

Och när de vågar utvecklas – då växer både  
prestationen och människan.



## Enkla steg mot förändring

### Öppna frågor

“Hur tänkte du där”, “Vad kändes bra för dig”  
eller “Vad är ditt mål”

### Aktivt lyssnande

Spejla, sammanfatta, Bekräfta  
“Jag hör att du blir frustrerad när det inte  
funkade”

### Bekräftelse för lösning

Undvik: “Det är bara att kämpa” eller “så  
farligt är det inte”. Säg istället: “Det låter  
jobbigt” eller “jag förstår det kändes tungt”

### Normalisera känslor

“Nervositet inför tävling är vanligt”  
“Osäkerhet i tonåren är normalt”



# Varför psykisk hälsa i idrott ?



**Att våga försöka**  
Ökar träningsnärvaron



**Att hantera motgångar**  
Minskar avhopp



**Att känna tillhörighet**  
Minskar konflikter



**Att känna sig värdefull -  
även när man misslyckas**  
Skapar tryggare grupper



**Att vilja fortsätta**  
Ökar prestation över tid

## Metoden - som ett pussel

Ett pussel där varje bit är ett kort moment i anslutning till träningen. En fråga, en reflektion eller ett samtal som tar några minuter – men som gör skillnad över tid.

Ingen enskild pusselbit förändrar allt. Men när bitarna läggs regelbundet bygger de trygghet, delaktighet och mod – grunden för både psykisk hälsa och hållbar prestation.



## Stärkande frågor i träningssmiljö

Stärkande frågor hjälper idrottaren att reflektera, ta ansvar och växa i sitt idrottande. Genom öppna frågor som "Vad lärde du dig idag?" eller "Vad vill du utveckla nästa gång?" flyttas fokus från resultat till utveckling.

När vi ställer frågor istället för att ge färdiga svar stärker vi självkänsla, mod och delaktighet. Små samtal i vardagen bygger en miljö där idrottaren vågar försöka, misslyckas och utvecklas – tillsammans.

## Ledaren spelar huvudrollen

- Regelbundenhet
- Enkelhet
- Trygghet
- Delaktighet

Du behöver inte ha alla svar,  
Du behöver våga fråga.



Det räcker ofta med 10 minuter



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

DISTRIKT ÖST  
SVENSKA BUDO &  
KAMPSPORTSFÖRBUNDET

