

TIPS TILL IDROTTSLEDARE

Att vara ledare

Idrottens ledare är så otroligt viktiga. Det ideella engagemanget är unikt och själva motorn som driver idrottsrörelsen framåt. Du ska känna stor stolthet över att bidra till att så många barn, unga och vuxna har en meningsfull fritid. Men det är också ett stort ansvar att vara idrottsledare, särskilt i en förening med många barn och unga.

Du behöver inte kunna allt för att engagera dig inom idrotten, men det är bra att vara nyfiken. Det finns gott om utbildningar att gå där du som ledare kan ta del av den senaste kunskapen, både inom din idrott och kring andra delar som handlar om att leda inom idrotten.

Som tränare kan du påverka att fokus ligger på rätt saker. När vi ser alla och utvecklar självsäkra, motiverade idrottare som får lära sig många olika rörelser lägger vi grunden för ett idrottsliv med mindre frustration, osäkerhet och skador. Som ledare kan man bidra till att även tävlingen blir meningsfull. Särskilt med unga grupper kan ledaren skifta fokus från resultatet till viktigare frågor, som glädje, gemenskap och hur vi använder tävlingsformen för att utvecklas.

Idrottsledaren är föreningens ansikte utåt och ofta den personen som träffar föräldrar, och många vittnar om att det kan vara en svår situation. Genom att vara tydlig från början om vad föreningen försöker uppnå blir det färre missförstånd. Många föreningar skriver ned både sin vision, värdegrund och vad de förväntar sig av alla medlemmar.

I rollen som ledare får du dela andras glädje och besvikelse, lösa problem som uppstår, planera verksamheten med mera.



Vilka egenskaper ska en ledare ha?

Frågar man forskningen om vad som är bra ledaregenskaper blir svaren ofta ansvarstagande, eftertänksam, flexibel, handlingskraftig, pålitlig och uthållig.

Frågar man barn och ungdomar om hur en bra ledare ska vara blir svaren snäll, rättvis, glad, positiv, kunna förklara bra, hålla ordning och så vidare.

Tips till tränaren.

När man är ledare är det viktigt att vara förberedd, att ha tänkt igenom en del saker innan gruppaktiviteten börjar. Här är några punkter som man kan tänka på:

- Skapa en trygg miljö Alla ska våga prova, misslyckas, prova igen och utvecklas.
- Tränarna ska alltid komma i tid.

- Lär dig alla barnens namn.
- Få alla att känna sig sedda. Se och uppmärksamma alla barn under träningen.
- När ledaren pratar ska barnen vara tysta. Skapa enkla regler ihop med barnen.
- Barnen leker inte med redskapen innan ledaren gett instruktioner.
- Var förberedd och ha en planerad aktivitet.
- Storgrupp eller dela upp i mindre grupper.
- Dela upp barn som stör i olika grupper.
- Vad kan vi träna/ vilken utrustning finns?
- Avsluta med någon gemensam aktivitet, kull, stafett mm
- Avsluta träningen i tid.
- Gå gärna en utbildning, lär dig något nytt och få tips och bli inspirerad.

Att leda 7-10åringar:

- Träningen ska präglas av lekfullhet.
- Barnen bör få testa friidrottens alla grenar.
- Barnen ska uppleva fart och fläkt under träningen.
- Barnen ska vara i rörelse så mycket som möjligt och stå i kö så lite som möjligt.
- Ge lätta instruktioner utan att fördjupa dig i detaljer.
- Visa mer och prata mindre, eller låt ett barn visa.
- Utnyttja hela ledarteamet, dela in barnen i mindre grupper.
- Förbered och plocka fram så mycket du kan innan träningen.
- Bygg upp banor och moment som ska användas och låt de barn som kommer tidigt vara med och plocka fram.

Du som ledare har ett stort ansvar för gruppen. Förutom att aktiviteterna ska planeras och genomföras, ska du även se till att gruppen fungerar socialt och att individerna och gruppen utvecklas på bästa möjliga sätt. Då är det viktigt att du är pedagogisk. Det finns många olika pedagogiska metoder som du kan använda dig av ditt ledarskap.

Några tips:

- **Gå från det enkla till det svåra.** Den här metoden bygger på att skapa trygghet. När du upplever att alla i gruppen klarar av en enklare övning, kan du öka övningens svårighetsgrad. Våga prova dig fram för att se vilken nivå du ska börja på. Är den för låg kan du alltid öka svårighetsgraden efter hand.
- **Visa-pröva-instruera-öva.** Med den här metoden får alla prova utifrån sina egna förutsättningar innan du instruerar och eventuellt korrigerar. Därefter får de öva igen. Metoden bygger på att övning ger färdighet.
- **Välj aktiviteter och metoder** där alla får vara med utifrån sina förutsättningar. Övningarna ska ge en positiv upplevelse, vilket ofta innebär att övningarna måste ha olika varianter så att det finns utmaningar för alla.
- **Erbjud allsidig träning.** Då är sannolikheten större att alla hittar något som de tycker om och är bra på.
- **Se alla.** Det är viktigt att du som ledare ger feedback till alla i din grupp. Du ska ge både positiv och negativ feedback på ett bra sätt så att ingen blir ledsen. Samtidigt är det viktigt att du ska vara kunnig i det ämne du lär ut.
- **Skapa ett bra klimat i gruppen.** Som ledare är det viktigt att du skapar trygghet och förtroende i gruppen. Skapa en uttalad samhörighet. Att agera likadant och ha samma regler för alla är viktigt. Tänk på att en del barn kanske inte känner så många andra och att en del går i samma klass. Bryt grupperingar.

Lycka till!