

ETT UTBILDNINGSMATERIAL från SISU Idrottsutbildarna i samarbete med Riksidrottsförbundet, för svensk idrott.

STÖD FÖR ATT PRATA OM

Träningsarenan



Miss inte film och mer information på vår utbildningswebb www.inkluderandeidrott.se

Detta samtalsunderlag är ett stöd för dig och din förening när ni ska prata om och arbeta med träningsarenan. Reflektion och dialog kan hjälpa er att utveckla och få en bättre förståelse för ert ledarskap. Här hittar ni förslag på frågor som kan vara bra att utgå ifrån och information om var ni kan vända er om ni behöver stöd i ert utvecklingsarbete.

Ni bestämmer själva hur djupt ni vill gå och vilka som ska delta

Underlaget är tänkt att passa under en kväll eller en halvdag, men ni kan med fördel fördjupa er mer genom fler träffar och genom att använda utbildningswebben www.inkluderandeidrott.se. Mer information om vårt arbete och hur du kan få stöd och hjälp finner du på vår hemsida www.sisuidrottsutbildarna.se. Det kan också vara bra att involvera flera olika målgrupper i föreningen för att skapa en röd tråd, samsyn och bättre effekter i er verksamhet.

Ta hjälp av SISU Idrottsutbildarna

Vi på SISU Idrottsutbildarna delar gärna med oss av erfarenheter, stöd och kraft till ert utvecklingsarbete. Kontakta gärna ert distriktsförbund, så berättar vi mer om hur ett samarbete kan se ut. Du hittar kontaktuppgifter på www.sisuidrottsutbildarna.se.

Materialet är skapat för lärgrupper

Det här materialet är skapat för er som arbetar i så kallade lärgrupper. Om du vill veta mer om lärgrupper och hur du gör för att starta en lärgrupp kan du läsa mer på vår hemsida www.sisuidrottsutbildarna.se/stodverktyg/largrupsplaner eller kontakta ditt distrikt.

Frågor om träningsarenan

För att samtalet ska bli så bra som möjligt är det viktigt att den som leder samtalet är lyhörd för alla deltagares behov och ger alla deltagare utrymme att diskutera.

Vad styr era träningar och träningsupplägg i dag?

Hur harmoniserar tävling och träning med varandra idag? Vad lägger ni fokus på?

Vilka krav och utmaningar ställer detta på er som leder verksamheten?

Vad behöver ni som leder träningen ha i åtanke för att leva upp till idrottens mål att "få så många som möjligt att stanna så länge som möjligt"?

Hur kan du som tränare se till att skapa en bild av varje idrottares förutsättningar, behov och drivkrafter för att möta och stimulera var och en på bästa sätt?

Forskningen visar att utveckling kräver tid där individuella försök och framsteg premieras. Hur ser ni till att arbeta långsiktigt och med fokus på varje idrottares prestation och utveckling?

Finns det en jargong i er träningsgrupp som ni behöver vara vaksam på? I så fall, hur kan ni i arbeta med det i gruppen?

Hur ser gruppens spelregler ut? Hur ser ni till att efterleva dessa spelregler?

**Vad kan ni göra för att alla ska känna sig sedda och som en del av gruppen?
Och hur ser ni till att alla kan utvecklas utifrån sina egna förutsättningar?**

**Hur kan du som idrottare stimulera och motivera dina träningskompisar?
Hur ser detta ut konkret i handling?**

Vad anser ni är nyckelorden för ett bra ledarskap?

**Hur ser detta ledarskap ut i konkret i handling, sett till såväl
förhållningssätt som arbetssätt?**

Vad blir ert nästa steg?