

# Sammanfattning av grupparbeten Bredd Tränarforum 2023

## Hur behåller vi brottarna

### Skapa positiv upplevelse:

- Hitta olika aktiviteter utanför brottningen – tacokväll, -övernattni i träningslokalen - kolla film –paintball
- Få alla att känna sig delaktiga både som grupp och individ
- Tilltala alla med namn
- Hitta glädjen -försök att göra tråkiga övningar rolig.
- Sluta inte leka – lek med alla åldersgrupper.
- Matchpass behöver inte vara på blodigt allvar.
- Arbeta med prestationsmål
- Mindre barn få slå grepp på tränarna
- Individanpassa målen
- Skapa en kultur där de äldre tar hand om de yngre
- Visa respekt
- Låt aktiva leda en del av träningen
- Våga ändra upplägg utifrån gruppens "dagsform"
- Inkludering skapa utbyte med andra sporter
- Träna något annat än brottni vissa pass
- Hälsa på alla
- Gör aktiviteter med hela klubben
- Alla får hålla i en uppvärmning
- Göra hallen till en trygg och positiv plats
- Inkluderande miljö
- Variera träningen
- Lyfta fram framsteg
- Alla räknas
- Visa på att individen utvecklats -flytta till en annan träningsgrupp
- Mellanmål innan träning
- Visa på eget engagemang
- Fler tränare
- Vara på plats en stund innan träning
- Se till att barnen har en positiv och rolig upplevelse av idrott. Om de har kul och känner att de utvecklas, är de mer benägna att fortsätta. Undvik att lägga för mycket press på resultat eller prestation i början.

### **Vara en förebild**

- Använd ett bra språk
- Visa att det är ok att göra fel och misslyckas
- Inte gnälla på domaren
- Visa i handling hur man uppträder på ett respektfullt sätt
- Visa intresse för idrott och fysisk aktivitet själv. Om barnen ser att du själv är engagerad och entusiastisk över att träna eller idrotta, kan det inspirera dem att göra detsamma.

### **Bry sig om deras utveckling**

- Sätt realistiska mål
- Ta det stegvis
- Anpassa till individnivå
- Arbeta i den takt individen vill
- Visa intresse för deras framsteg och utveckling. Uppmuntra dem när de når sina mål och hjälp dem att hantera motgångar.

### **Skapa en social gemenskap**

- Idrott kan vara mer engagerande när det involverar vänner och gemenskap. Uppmuntra ditt barn att träna med kompisar eller delta i lagaktiviteter där de kan bygga vänskapsband

### **Variera aktiviteterna**

- Utbyte med andra idrotter
- Brännboll
- Inte samma upplägg på alla träningar

### **Fokusera på hälsa och välbefinnande**

- Prata om mat som bränsle
- Man ska kunna äta utan att relatera det till viktuppgång
- Betona vikten av att vara aktiv för hälsa och välbefinnande snarare än bara för prestation. Detta kan hjälpa dem att se idrott som något som gynnar deras övergripande välmående.

### **Sätt realistiska mål**

- Delmål fram till större mål
- Börja med enkla mål – slå en kullerbytta
- Ha individuella mål
- Anpassa vilka tävlingar brottaren ska på

## **Ge dem ansvar**

- Introducera dom som ledare för "lekisgruppen"
- Fadder för nya brottare
- Låt barnen vara delaktiga i planeringen av sina träningsrutiner och mål. När de känner sig ansvariga för sina egna framsteg är de mer benägna att fortsätta engagera sig.

## **Erkänn deras insatser**

- Bekräftelse och positiv feedback
- Fokus på insats och inte på resultat
- Ge beröm och erkännande för deras ansträngningar och engagemang. Detta kan stärka deras självförtroende och vilja att fortsätta.
- Individuella samtal med brottarna

## **Hur behåller vi tränarna**

### **Uppskatta deras arbete:**

- Ge positiv feedback inom tränargruppen
- Att styrelsen lyssnar på tränarnas behov
- Applåd efter passen till ledarna
- En klapp på axeln
- Blomma
- Beröm från brottare, föräldrar och styrelse
- Som tränare beröm varandra lyft goda insatser till varandra
- Barnens glädje är en del av uppskattningen
- Visa uppskattning och erkännande för de ideella ledarnas insatser. Detta kan ske genom tackbrev, utmärkelser, evenemang eller andra former av uppmärksamhet.
- Blir bjudna på typ julbord eller annan tillställning

### **Tydlig rollbeskrivning:**

- Blir informerad av vad föreningen förväntar sig av tränarna
- Ge klara och tydliga beskrivningar av vad deras ansvarsområden och förväntningar är. Detta kan minska osäkerhet och frustration.

### **Utbildning och utveckling:**

- Lyssna och erbjud utbildning efter tränarnas behov
- Börja på lätt nivå och låt de känna engagemang
- Samarbeta med andra klubbar

- Sisu utbildningar – tränarna blir bjudna på detta
- Dela med sig av upplägg och planering mellan varandra och från andra klubbar
- Brett kontaktnät mellan tränare i landet
- Erbjud möjligheter till utbildning och utveckling för ideella ledare. Det kan inkludera workshops, kurser eller konferenser som hjälper dem att förbättra sina kunskaper och färdigheter.

#### **Mentorskap:**

- Koppla ihop nya ideella ledare med erfarna så att de kan lära sig av varandra och få stöd.

#### **Anpassa verksamheten - Flexibla roller:**

- Fördela brottare utifrån förmåga
- Samarbeta med andra klubbar
- Läger i samband med tävlingar
- Täcka upp för varandra – vara flexibel
- Erbjud olika typer av ledarroller som passar ledarnas kompetens och intressen. Detta kan öka deras engagemang och motivation.

#### **Skapa en social gemenskap:**

- Lär känna nya ledare – visa att dom är viktiga
- Bygg en stark gemenskap bland ideella ledare. Arrangera sociala evenemang eller träffar där de kan dela erfarenheter och utveckla relationer.

#### **Klara och konsekventa kommunikationskanaler:**

- Tydlig kommunikation med styrelsen och föräldrar
- Digital plattform
- Se till att det finns öppna och effektiva kommunikationskanaler mellan ideella ledare och idrottsföreningen eller organisationen. Detta hjälper till att lösa problem och förhindra missförstånd.

#### **Stöd och resurser:**

- Se till att det finns prylar som underlättar för tränarna -dockor mm
- Få hjälp med allt administrativa arbete
- Tränarna ska bara fokusera på brottarna och träningarna – övrigt behöver man få hjälp med
- Tränarna på mattan – lagledare tar hand om övrigt
- Utbilda föräldrar som kan stötta på mattan och på tävling
- Fördela ansvarsområden på flera personer
- Tillhandahåll nödvändiga resurser och stöd för att hjälpa ideella ledare att utföra sina uppgifter. Det kan vara ekonomiskt stöd, utrustning eller administrativ hjälp.

### **Variation i engagemang:**

- Involvera flera att leda
- Engagerade föräldrar skapar en bra miljö där tränarna vill vara
- Erbjud alternativ för ideella ledare att engagera sig på olika nivåer. Det kan vara kortvariga projekt, säsongsbaserade engagemang eller mer långsiktiga roller.

### **Fira framgångar:**

- Ledarpriser, eldsjälsutmärkelser
- Dela med dig av framgångssagor och positiva resultat som är resultatet av deras arbete. Detta kan öka deras känsla av prestation och värde.

### **Lyssna på deras åsikter:**

- Lyhörd på ledarnas önskemål
- Delegera uppgifter till andra
- Ge möjligheter för ideella ledare att dela sina åsikter, idéer och förslag. Att känna sig hörd och delaktig kan öka deras engagemang.
- Genom att skapa en positiv och stödjande miljö för ideella ledare kan idrottsorganisationer bidra till att behålla dessa värdefulla individer och säkerställa långsiktig framgång för idrotten.

## **Tävling- när, vad, hur och varför**

### **Synpunkter från grupperna:**

- Utskick via typ "svenska lag" där man kan som förälder anmäla sitt barn till tävling
- Tränarna erbjuder möjlighet till olika tävlingar utifrån brottarens nivå
- Vad man kallar en tävling kan betyda mycket. Nybörjartävling kanske inte lockar till en som hållit på ett par år, men som skulle ändå vara lämplig utifrån kompetens
- Bra att träna på att tävla – kör en provtävling på klubben som en träningstävling
- Barnen måste tycka det är kul och ha en egen drivkraft för att tävla. Måste förbereda barnet på att tävla.
- Skapa en realistisk tävlingsplanering och förbered brottaren i god tid på vilka tävlingar som gäller
- Respektera de som inte vill tävla – de är viktiga för klubben.
- Bedöm prestation i stället för resultat
- Låt även de som inte vill tävla åka med på någon tävling för att hjälpa till och stötta – klubbgemenskap
- Begränsa antal tävlingar per termin – det tävlas lite för mycket
- Se till att det blir jämnt motstånd vid tävlingar

## **Tävling fördelar**

- Testa på vad brottning går ut på
- Se resultat av träning
- Kunskap om brottning
- Få förebilder
- Få mäta sig med andra
- Belöning för mödan att träna
- Börja tidigt för att avdramatisera steget från träning till tävling
- Träning till de som de behöver utveckla utifrån erfarenheten vid tävling
- Börja lätt och arbeta med gemenskap
- Lärandetillfälle
- Att kämpa prioriteras
- Lära känna andra från andra klubbar
- Bli van tävlingsmiljön
- Se tävling som ett träningstillfälle
- Gemenskap mellan klubbarna
- Träffa vänner från andra klubbar
- Alla behöver inte tävla – lyssna på brottaren inte på föräldern

## **Tävling nackdelar**

- Blir skrämda av för tuffa matcher
- Vissa domare dömer matcher utan glimten i ögat – viktigt när man dömer barnmatcher
- Föräldrar vill vinna – sätter press på barnen
- Föräldrar som skriker på tävlingar
- Avskräckande
- Skapar konkurrens mellan barnen i klubben
- Sliter på ledare-tränare om det tävlas för ofta
- Får inte bli tvång
- Mycket tävling kan ge svårt att hålla ihop gruppen på hemmaplan
- Blir många helger borta
- Prestationsångest
- Vikthets