



LÄRGRUPPSPLAN

Att hitta kreativa och nya sätt för att utveckla utövare

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som tränare och ledare i en idrottsförening.

Om lärgruppsplanen

Denna lärgrupp sätter fokus på att hitta olika kreativa sätt för att stimulera och utveckla utövaren i sitt idrottande. Lärgruppen sätter fokus på att utveckla upplägg och nya kreativa lösningar som gör att fler får möjlighet att vara med och utmanas där de befinner sig.

Er lärgrupp

1. Kolla först på filmerna "Kropp och knopp har fantastiska möjligheter" samt "Upptäcka och utveckla rörelse registret" tillsammans. Du finner den här: <https://www.youtube.com/watch?v=OfzgBHP2f-4> och denna film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/pw/Introduktionsutbildning-for-tranare/jag-traningen/>
2. Lägg fokus på ingångsfrågorna: VAD kan vi göra? och HUR kan vi göra det? Försök hjälpa varandra att skapa samtal som blir så konkreta som möjligt.

Material att använda: Blädderblock eller Whiteboard + pennor samt varsitt papper för respektive deltagare. Dela upp i mindre grupper och skriv upp frågorna ni önskar samtala om.

Förslag på frågor ni kan arbeta med:

- » Hur ser dina träningar ut idag?
- » Hur skapar du en variation över tid?
- » Hur skapar du anpassningar så att det passar alla utövare?

- » Vad är mest utmanande för att lyckas anpassa och utmana alla utövare?
- » Vad har varit mest lyckosamt för att anpassa och utmana alla utövare?

- » Vad finns för miljöer och utrustning att tillgå idag?
- » Hur kan du använda dig av dessa olika miljöer och utrustning för att öka variationen?

- » Hur kan du använda utövarnas egen fantasi för att gemensamt hitta nya och kreativa sätt att utveckla ett övningsmoment eller en rörelse?



Sammanställning

Låt grupperna skriva in sina svar på ett blädderblock eller Whiteboardtavla. Diskutera i helgrupp vad ni framför allt tar med er från dessa samtal.

Låt var och en skriva ned något konkret som de själva konkret kan göra i sitt ledarskap framåt utifrån era samtal. En mikrohandling det vill säga något litet som du direkt kan förändra eller addera för att stärka ledarskapet ytterligare.

Uppföljning

Det är väsentligt att arbetet följs upp och utvärderas efter ett tag för att uppmärksamma och stärka görandet ytterligare. Frågor som kan användas:

- » Vad har du framför allt tagit med dig från samtalen?
- » Hur har du använd dig av utövarnas fantasi och idéer för att utveckla övningar och moment efter samtalen?
- » Anser du att föreningen stödjer dig i det du behöver stöd i?
- » Hur kan dessa samtal hållas levande över tid mellan er tränare och ledare i föreningen?

