

Tränar

träffar



Innehållsförteckning

Några praktiska upplysningar	6
1. Ett sätt att arbeta	8
2. Vår förening	10
3. Tränare i föreningen	11
4. Samverkan tränare – aktiv	13
5. Utvecklingsplan för tränare och aktiva	15
Temablock	20
Året som gick	21
Mental träning	22
Kost och vanor	23
Rörlighetsträning	24
Skador	25
Laganda – klubbkänsla	26
Träningsmetodik	27
Fair play	28
Tävlingsverksamheten	29
Träningspasset	30
Behålla talanger	31
”Varför gjorde han så?”	32
Att träna flickor	33
Utvecklingssamtal	34
Eget tema	35
Avslutning	36

Tränarträffar

De flesta föreningar har ett antal tränare som ställer upp för olika lag eller träningsgrupper. Som tränare är du en basresurs för verksamheten och samtidigt ofta föreningens ansikte utåt. Under träning, tävling och andra aktiviteter formar och påverkar du de barn, ungdomar och aktiva som deltar. Inte bara idrottsligt utan också i hög grad när det gäller attityder, normer och värderingar.

Det här materialet ska fungera som en stomme för ett antal tränarträffar i föreningen. Träffar där du och dina tränarkollegor hittar en metod för att höja kunskapsnivån i gruppen. Syftet är att ni;

- Ska se tränaren som en resurs och möjlighet för föreningens utveckling.
- Med återkommande träffar får möjligheter att diskutera viktiga frågor som berör hela träningsverksamheten.
- Får en gemensam syn på träning och utveckling inom föreningen.
- Gör en gemensam planering för träning, deltagande i tävlingar, cuper och andra aktiviteter.
- Tar fram en utvecklingsplan dels för tränargruppen och dels för era aktiva på olika åldersnivåer. Utvecklingsplaner som alla ska känna till och som alla kan arbeta för.

Lycka till!



Några praktiska upplysningar

Under de här träffarna kommer ni tillsammans att utveckla ert kunnande och er kompetens som tränare. Alla har olika erfarenhet och kunskapsbakgrund. De flesta har säkert själva varit aktiva i någon form. Men det kan också finnas några som åtagit sig tränaruppdraget utan att ha någon egen idrottsbakgrund. En del har förmodligen också deltagit i kurser eller annan utbildning. Erfarenheter och kunskaper från andra områden än idrotten är också viktiga. En sak är säker, nämligen att alla har jobbat på det sätt som har ansetts bäst för de aktiva. Men det hindrar inte att ert tränararbete kan bli ännu bättre.

Vad kommer att tas upp

Arbetet i Tränarträffar koncentreras till fem huvudområden:

1. Ett sätt att arbeta
2. Vår förening
3. Tränare i föreningen
4. Samverkan tränare – aktiva
5. Utvecklingsplan för aktiva och tränare

Därefter följer ett tiotal kortare temablock med fördjupning inom olika ämnesområden.

Lär av andra – lär av varandra

Lärgruppen är en arbetsform som bygger på samtalet mellan deltagarna där man utgår från olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser. En lämplig gruppstorlek är 5-8 personer. Då är förutsättningarna mycket goda för meningsutbyte, gemenskap och delaktighet. Att deltagarna känner sig hörda, sedda och respekterade är avgörande för om arbetet i lärgruppen ska bli lyckat och framgångsrikt.

Vem kan leda?

Lärgruppsledaren behöver inte vara expert i ämnet och ha svar på alla frågor eller problemställningar. De nya kunskaperna skaffar ni tillsammans i lärgruppen. Däremot har lärgruppsledaren en viktig roll som pådrivare, samordnare och inspiratör. En så enkel sak som att fördela ordet och se till att alla kommer till tals betyder mycket för hur deltagarna trivs. Någon i tränargruppen, förslagsvis huvudtränaren, kan mycket väl ta på sig att leda arbetet i lärgruppen. Du som är lärgruppsledare bör ha genomgått någon form av ledarutbildning.

Så här kan ni arbeta

Tonvikten i arbetet ligger på hur ni tillsammans i tränargänget ska kunna hitta ett sätt att arbeta och lära mer. Det kan därför vara lämpligt att ni startar med avsnitt 1-4, fortsätter med de temablock ni väljer och avslutar med att forma utvecklingsplanerna.

Vid första träffen bör ni lägga tid på att bekanta er med varandra. Bläddra igenom materialet och kom överens om vilka "spelregler" som ska gälla, gör en arbetsplan. Var och när ska ni träffas? Vilka förberedelser behövs inför varje träff?

Lärgruppen har möjlighet att göra både studiebesök och bjuda in en fackman. Det kan vara ett bra komplement när ni arbetar med temablocken.

Förslag till arbetsplan:

- Träff 1: Ett sätt att arbeta
- Träff 2: Vår förening
- Träff 3: Tränare i föreningen
- Träff 4: Samverkan tränar – aktiv
- Träff 5- Valfritt antal fördjupningsteman
- Sista träffen: Vi gör en utvecklingsplan för tränare och aktiva

I. Ett sätt att arbeta

Det finns en mängd frågor där ni som tränare i samma förening behöver "prata er samman". Att alla har samma grundsyn på hur era ungdomar kan utvecklas, hur man tar hänsyn till variationer i utveckling och mognad, vid vilken ålder träningen bör intensifieras eller när man ska delta i olika tävlingar är exempel på sådana frågor. Det gäller naturligtvis också rent praktiska angelägenheter som träningstider och träningsuppläggning.

Hur skapar man en sådan gemensam plattform att stå på? Ja, mycket kan klaras av genom vanligt "korridorssnack", men kanske skulle ni vinna en hel del på att göra de här samtalen mer strukturerade. Dessutom är det viktigt att alla tränare får möjlighet att vara med. Den som inte känner sig delaktig kan ha svårt för att förstå varför man handlar på ett visst sätt i en viss situation. Lika viktigt är att samtalen återkommer regelbundet och efter ett visst mönster som alla känner till.

Diskutera

- Vilka förväntningar har du på de här tränarträffarna och vad vill du få ut av dem?
- Finns det några speciella frågor som du vill ta upp?

Långsiktigt arbete

Det arbete ni just nu påbörjat får inte vara någon engångsföreteelse. Det gäller att skapa en rutin och "tradition" för tränarsamarbete så att det fungerar helt automatiskt - fungerar även när en tränare försvinner eller tillkommer. En ny tränare ska veta, eller snabbt bli medveten om, att i den här föreningen jobbar tränarna efter "dessa principer" och planerar arbetet enligt "dessa rutiner".

Visst måste det dessutom kännas lättare att acceptera tränaruppdrag i en förening om man vet att det finns fasta rutiner och ramar?

Kortsiktigt arbete

Arbetet med tränarträffar kommer säkert att präglas av idéarbete. Det finns många sätt att ta fram idéer och förslag på. Här presenteras några som kan användas för att underlätta det vanliga planeringsarbetet, och arbetet i lärgruppen.

- "Lista-metoden"
Gör två kolumner på ett blädderblock eller motsvarande. Alla lämnar sina förslag utan någon speciell rangordning och dessa skrivs i den vänstra kolumnen. När förslagen ebbat ut går man tillsammans igenom listan och får möjlighet att prioritera bland dem. Efter en kort betänketid går alla fram och markerar med penna vilket/vilka förslag som var bra. Därefter skrivs en prioriterad lista ut i högerkolumnen.
- "PMI; Plus-Minus-Intressant"
Detta är också en listmetod, men här börjar man med att lista allt positivt, dvs allt på plus-sidan, därefter allt på minus-sidan och sist sådant som varken är positivt eller negativt men ändå är värt att notera.
När idéerna sinar går man tillsammans igenom alla faktorer och kompletterar med

sådant som kommer fram under diskussionen. Sammantaget ger detta en bra helhetsbild.

- "Bikupa"
Bikupan kan användas när man snabbt vill tycka till om en fråga. Parvis eller tre och tre diskuterar man och lämnar sedan en muntlig redovisning av det man kommit fram till.
- "Lappmetoden"
Lappmetoden är ett sätt att få en ordentlig idéinsamling och en bred belysning av ett speciellt problem. Fördelen är att alla kan komma till tals.
Man börjar med att formulera en fråga kring problemet. Varje deltagare får 3-5 lappar att skriva ner sina förslag på. Max 3-5 ord per lapp rekommenderas. Använd tuschpenna och skriv stort.
Efter ca fem minuter samlas lapparna in och sätts upp (eller läggs ut på ett stort bord) och grupperas i förslag som liknar varandra eller på annat sätt hör ihop. När detta är klart finns ett antal grupper med förslag och deltagarna kan prioritera bland dessa.

Stimulera arbetsinsatsen

Som avslutning på det här avsnittet ska ni ta upp frågan om hur man kan stimulera föreningens olika tränare till nya insatser och hur man kan få nya tränare att hjälpa till med något eller några uppdrag.

Att få gör mycket stämmer väl i de flesta föreningar. Många uppgifter ligger på ett fåtal ledare och tränare som tycker att uppgiften blir en belastning istället för en stimulans. Men det är du som är tränare och ledare som kan göra något åt detta, och åtgärderna behöver inte vara komplicerade eller dyrbara.

Det finns fyra saker som de flesta behöver för att känna tillfredsställelse i sitt tränararbete. Dessa är:

- Uppskattning
- Framgång
- Personlig utveckling
- Gemenskap

Uppskattning behöver alla. Att någon bryr sig om och uppskattar det arbete man gör.

Framgång behöver inte vara att vinna serien eller mästerskapet. Det kan vara att man känner att man bidrar till något positivt för hela föreningen. Personlig utveckling innebär att man inte "står och stampar på samma fläck". Personlig utveckling kan man få genom utbildning. Gemenskap känner man om de övriga punkterna uppfylls.

Diskutera

Fundera igenom var och en av dessa begrepp. Vad innebär de för dig? Jämför era synpunkter. Får tränarna i er förening uppmärksamhet och uppskattning? På vilket sätt kan du visa dina aktiva uppskattning?

2. Vår förening

Du som är tränare just nu – har du tänkt på att din förening har funnits länge, att den har en historia och förhoppningsvis även en framtid? Är du medveten om att det finns en verksamhetsidé och en vision?

Vision – Verksamhetsidé – Värdegrund

Man kan säga att visionen är en eller flera idéer som vuxit fram och blivit ledstjärnor för arbetet i föreningen. Med andra ord ska den i grunden genomsyra allt som görs. I många fall finns visionen redan. Det gäller bara att plocka fram den och göra den mer tydlig.

Verksamhetsidén beskriver vad en förening ska göra, för vem detta görs och varför. Detta kallas även för en förenings ändamål eller syfte och framgår oftast i någon av stadgans första paragrafer. En tydlig verksamhetsidé gör det lättare att styra verksamheten och de gemensamma mål som ni sätter upp för föreningen. De ska även styra de mål du som tränare sätter upp för ditt arbete och för dina aktiva.

Värdegrunden beskriver föreningens förhållningssätt, rättesnören och ledstänger. Valet av värdegrund måste märkas i föreningen genom handlingar och beslut. Här vilar ett särskilt ansvar på föreningens styrelse, men även på dig som tränare och ledare.

Diskutera

- Kan någon i gruppen kort berätta lite om föreningens historia? Vilka ledar- och tränarprofiler har det funnits och vad stod dessa för? Vilka traditioner är det viktigt att ni försöker bevara?
- Vilken är föreningens verksamhetsidé? Har den funnit länge?
- Hur skulle du vilja att andra beskriver er förening? Skriv ned fem rubriker som du skulle vilja att omgivningen sätter på er förening. Sammanfatta era rubriker och gör en gemensam bild. Hur skiljer den sig från verkligheten?
- Vad kan ni tränare göra för att idéerna ska bli verklighet och hur kan ni plantera dem hos de aktiva?

3. Tränare i föreningen

Tränarfilosofi

Nu tar vi ytterligare ett steg närmare det som berör din vardag som tränare, till begreppet ledarfilosofi. Enkelt beskrivet kan man säga att ledarfilosofi är ditt förhållningssätt till dina aktiva och till föreningen.

Din tränarfilosofi måste stå i samklang med föreningens verksamhetsidé, vision och mål. Som tränare kan du inte arbeta med helt egna mål. Men som alla övriga medlemmar kan du naturligtvis vara med och påverka och förändra det som du inte tycker stämmer. Det är din demokratiska rättighet, men då måste du också använda de gängse kanalerna, styrelse- och/eller årsmöten.

Diskutera

- Har du som tränare egna mål med din träningsgrupp? Diskutera era mål. Stämmer de med föreningens mål?
- Vilka egenskaper är viktiga för en tränare? Tränaren ska ha...
- Vilket förhållningssätt bör tränaren ha? Tränaren ska verka för...
- Jämför egenskaper och förhållningssätt som ni tycker är viktiga och diskutera fram er gemensamma filosofi.

Vad är det som gör att en tränare blir omtyckt? Förmodligen har det inte enbart att göra med att personen kan mycket om sin idrott. Snarare är det egenskaper som positiv, bryr sig om, är rättvis, skapar trygghet och vi-känsla som värderas högt.

Diskutera

- Vad är utmärkande för en bra tränare i er förening? Använd gärna lappmetoden och börja med att fundera enskilt.
- Vilka fem ledord skulle du vilja sätta upp för dig själv? Jämför med gruppen.
- Hur stämmer dessa ledord med föreningens verksamhetsidé och mål?
- Vad är din viktigaste uppgift som tränare? Jämför era synpunkter.
- Vad är det som ger energi hos dig som tränare? När är det riktigt roligt att vara tränare?
- Vilka delar av verksamheten kan ibland kännas mindre stimulerande och vad kan du själv respektive vad kan ni som tränare gemensamt göra för att förändra detta till något positivt?
- Vad är viktigt för att du ska fortsätta som tränare?

Tränarsamarbete

Att förbättra verksamheten och komma vidare är oftast inte en persons verk. Det är när man kan samla många till ett utvecklingsarbete som man kan lyckas. Olika tränare tänker och handlar olika, man kompletterar varandra.

Men samarbete ställer krav på dem som ska samarbeta. Ibland tycker du kanske att det är enklare om var och en sköter sin träningsgrupp. Naturligtvis kan det också bli svårigheter när olika viljor ska enas. Samtidigt skapar detta också en kreativ miljö, som öppnar dörren för nya åsikter och förslag.

Ett brett tränarsamarbete stimulerar och utvecklar och en grupp människor presterar ett bättre resultat än en enskild person. Samarbete stimulerar och ger dig även tillfällen till erfarenhetsutbyte och möjlighet att känna stöd från dina tränarkollegor.

Diskutera

- Hur vill du att tränarsamarbetet ska fungera praktiskt i föreningen?
- Finns det områden där det är mer angeläget att ni samarbetar än andra?
- Hur stöttar och uppmuntrar ni varandra i medgång/motgång?

En bra tränare

<i>Detta utmärker en bra tränare i vår förening:</i>	<i>Fem "ledord" för mig själv som tränare:</i>

4. Samverkan tränare – aktiv

Planering och kunskap i all ära, men en av de viktigaste byggstenarna i din framgång som tränare är ändå hur väl du lyckas i samarbetet med dina aktiva.

Tränare och aktiva måste fungera tillsammans. Dina aktiva lägger ner mycket tid på att relatera till vad du som tränare sagt och gjort. Det innebär att din inställning, positiv eller negativ, påverkar prestationer, beteenden och känslor. Negativa omdömen från dig kan t ex sitta kvar länge.

Dina uppgifter som tränare

Din tränaruppgift innebär inte enbart att se till att dina aktiva utvecklas tekniskt och fysiskt. Du är även:

- Motivator – du ska motivera till träning och tävling i med- och motgång.
- Problemlösare – du måste kunna se vilka svårigheter som finns eller kan tänkas uppstå och även hitta lösningar till dessa.
- Rådgivare – du ska ge råd och uppmuntran.

Det svåra med tränarrollen är att det inte finns något facit på vad som är rätt eller fel. Vissa situationer kräver att du är mer styrande, medan det i andra sammanhang kan vara bättre med en mer demokratisk framtoning. Det är samspelet mellan dig och dina aktiva som avgör vilket resultat ni uppnår. En kontinuerlig kommunikation leder till utveckling.

Respektera varandra

Samarbete bygger på ömsesidig respekt. Tränare och aktiva måste respektera varandra utan att för den skull älska varandra i alla lägen. Acceptera att det finns skillnader i ambition och talang och att ambitionen också kan variera beroende på var i karriären den aktiva befinner sig.

Att skapa vinnare

Med "framgång" och "vinnare" menar vi olika saker. Alla har ett personligt motiv för att delta i föreningens olika aktiviteter.

Men det finns några basbehov där varje aktiv har rätt att vara en "vinnare", t ex när det gäller att känna trygghet tillsammans med träningsgruppen och trygghet i sin, känna idrottsglädje. Idrott ska i första hand vara roligt. Det ska kännas positivt att gå till träning och tävling.

Diskutera

- Hur ser det ideala samarbetet mellan tränare och aktiva ut enligt din uppfattning?
- Hur fungerar samarbetet mellan dig och dina aktiva? Kan det förbättras?
- Vilket råd skulle du ge en ny tränarkollega när det gäller att bygga upp ett gott samarbete gentemot de aktiva?
- Vad innebär framgång för dig personligen? För dina aktiva? Vad innebär framgång för din förening?

- Hur kan du som tränare se till att dina aktiva blir vinnare?
- Vad kan du göra för att ge dina aktiva; trygghet – uppmuntran och uppmärksamhet?

Planeringssamtal

Den totalitära tränaren som planerar allt, gör allt och bestämmer allt utan inblandning från någon annan existerar nog inte i så många skepnader längre. Tvärtom är de flesta tränare idag mycket lyhörda för de aktivas synpunkter och idéer.

Vill du genomföra detta lite mer organiserat kan du vid lämpliga tidpunkter under året lägga in planeringssamtal med dels den enskilda aktiva och därefter (om du tränar ett lag) tillsammans med hela laget eller gruppen. Vid dessa tillfällen har du möjlighet att få en uppfattning om vars och ens ambitionsnivå och samtidigt ta upp aktuella frågor.

Diskutera

- Har du genomfört planeringssamtal eller utvecklingssamtal med dina aktiva? I vilken form? Vilka är dina erfarenheter?
- I vilken utsträckning ska ni använda planeringssamtal i er förening? För vilka åldersgrupper? I vilken form?

Samarbete

<i>Detta utmärker ett bra samarbete mellan tränare och aktiv:</i>	<i>Detta utmärker ett bra samarbete mellan tränare och förening (styrelse/ledning):</i>

5. Utvecklingsplan för tränare och aktiva

Att utbilda föreningens tränare och aktiva så att alla får bättre förutsättningar att klara av sina uppgifter är en självklarhet. Det är också en förutsättning om man vill utveckla verksamheten och satsa framåt.

Som tränare behöver du också injektioner utifrån för att tänka i nya banor, förnya dina träningsmetoder och därmed också träningsverksamheten.

Utvecklingsplan för tränargruppen

Varje människa har en inneboende lust att lära sig nya saker. I tränargruppen kan ni hjälpa varandra att se möjligheter att utvecklas, dvs. förändra och förbättra er tränarroll. Det innebär även att ni lär er hantera konflikter. Genom att man lär sig att acceptera olika åsikter ökar också omsorgen och medkänslan i gruppen.

Inom idrotten handlar det ofta om att satsa offensivt. Idrotten ska vara attraktiv och produkten publikdragande. Det ställer alla upp på, men hur ofta diskuteras konsekvenserna av ett misslyckande? I större sammanhang kanske konsekvensen blir att klubben byter tränare mitt under säsongen. Men det händer väl inte i ungdomslag eller i mindre föreningar...? För dig som tränare är det viktigt att skapa en grundtrygghet i din roll. Kalla det gärna en tränarfilosofi. Ord som trygghet, kamratskap, delaktighet, ansvar, ödmjukhet och glädje är inte bara till för det aktiva.

Det är också viktigt att sträva efter ett gott samarbete med övriga i föreningen, t ex styrelse, aktiva och föräldrar. Alla är en del av helheten. Samtidigt måste du känna att du duger oavsett resultatet. Du är något! Du är accepterad med fel och brister!

Att våga förnya sig

Att våga som tränare är viktigt. Att våga testa nya övningar, nya taktiska dispositioner, ny försäsongsträning etc. Då är det bra att ha en god självkänsla som tränare. Men, steget mellan självkänsla och självgodhet är inte långt. Av den anledningen är det viktigt att svetsa samman tränargruppen i föreningen.

Diskutera

- Vilka kunskaper kommer att krävas av tränare i framtiden? Fundera kring en utvecklingsplan för tränargruppen.
- Vilka utbildningar finns i din idrott? Vilka utbildningar finns i övrigt i distriktet? Inventera vilka utbildningar tränarna i föreningen har idag.
- Vilka behov och önskemål om utbildning finns det bland tränarna?
- Hur kan ni samarbeta med övriga ledare i föreningen?

- Det här skulle jag som tränare vilja våga testa! Lista enskilt och därefter i grupp. Vilka hinder finns för att genomföra idén?
- Hur introduceras nya tränare i föreningen? Vilka utvecklingsmöjligheter får de?
- Vilka utbildningar skulle ni kunna genomföra internt i föreningen, t ex olika lärgrupper för klubbens tränare?

Om ni sammanställer samtliga svar har ni ett bra underlag för att göra en utvecklingsplan för tränarna. Använd mallarna på sid 18-19.

Till sist, fundera på och diskutera om utvecklingsplanen för tränare har samma inriktning som verksamhetsidén.

Utvecklingsplan för dina aktiva

Ibland när du står som tränare inför en grupp aktiva tänker du säkert; - Men har ni inte gått igenom detta tidigare? Det borde ingå i er utbildningsplan! En annan tanke som då och då dyker upp är; - Tänk om jag fått göra om min aktiva karriär, då skulle jag ...

Vilka utbildningsbehov dina aktiva har bör ju du som är deras tränare veta bäst. När vi talar om utbildning för de aktiva, omfattar det även deras idrottsliga utbildning, t ex teknisk/taktisk utbildning, regelutbildning och fair play. I de här frågorna är det viktigt att ni i tränargruppen har en enhetlig syn. Vilka grundkunskaper bör t ex de aktiva ha i olika åldrar?

Men utveckling är även att förändras som människa, individuellt och i grupp och i samspel med föreningen. Hur många aktiva vet t ex vad klubbens ekonomi tillåter, vem som sitter i styrelsen, hur klubben får sponsorer etc. Detta är också exempel på delar som bör finnas med i en utvecklingsplan för aktiva.

Ett problem är att de aktiva ibland tror att tränaren är till för att underhålla dem. Men att vara en *aktiv* aktiv innebär att vara delaktig och ta ansvar. Att tillsammans med tränaren utveckla sin förmåga på alla plan. Hur får vi med detta i utvecklingsplanen?

Diskutera

- Vad kännetecknar morgondagens aktiva i er förening?
- Vilka åtgärder kan du som tränare vidta för att förverkliga bilden? Vad kan du göra tillsammans med de aktiva?

Arbeta nu med en utvecklingsplan för de aktiva. Se till att den sedan samordnas med föreningens övriga utbildning.

Morgondagens aktiva

<i>Detta kännetecknar morgondagens aktiva i vår förening:</i>	<i>Hon/han har följande önskemål/behov på olika områden:</i>
<i>Hon/han har följande kunskaper/egenskaper:</i>	<i>Hon/han har följande färdigheter:</i>

Utvecklingsplan för tränare

Målgrupp	Ämne	Startdatum	Ansvarig	Studiematerial
Alla tränare	Tränarträffar	Januari	Kalle Svensson	Tränarträffar

Utvecklingsplan för aktiva

Målgrupp	Ämne	Startdatum	Ansvarig	Studiematerial
14 år	Kost och skador	Mars	Pia Larsson	Föreningsträdet

Temablock

Som tränare vill du säkert också utveckla dina kunskaper inom olika specialområden, t ex lära mer om kost eller hur man kan förebygga skador. Därför tar den andra avdelningen av det här materialet upp ett antal teman. Avsikten är inte att ni ska behandla samtliga dessa. Välj ut de teman som känns angelägna för er grupp.

Varje tema har en kort inledning följt av ett antal diskussionsfrågor som kan tjäna som en ingång i ämnet. Ta gärna tillvara möjligheten att bjuda in en fackman vid någon sammankomst.

Starta med att prioritera vilka teman ni vill arbeta med genom att markera t ex de fem viktigaste. Den tid ni har avsatt för lärgruppsarbetet avgör hur många val ni gör. Ni har även möjlighet att lägga till egna teman.

Om ni har möjlighet kan det vara en god idé att starta med en tillbakablick på året som gick.

Följande teman behandlas:

- Året som gick
- Mental träning
- Kost och vanor
- Rörlighetsträning
- Skador
- Laganda – klubbkänsla
- Träningsmetodik
- Fair play
- Tävlingsverksamheten
- Träningspasset
- Behålla talanger
- "Varför gjorde han så?"
- Att träna flickor
- Utvecklingssamtal
- Egna teman; _____

Arbeta så här

Utse någon i gruppen som ansvarar för varje tema vad gäller förberedelser, att hålla i diskussionerna och leda arbetet. Förmodligen finns det någon i gruppen som har mer kunskaper än övriga om det aktuella området.

Året som gick

Att avsluta en säsong är som att passera en mållinje. Efteråt finns det många frågor som måste besvaras. Hur gick det? Gick det som du och dina aktiva trodde? Gick det bättre eller sämre? Varför blev de som det blev?

Vilket resultatet än blev är det viktigt att summera vad som hänt och varför. Det är nödvändigt att besvara dessa frågor för att kunna gå vidare, sätta upp nya mål och planera för nästa säsong.

Du själv

- Vad har varit din styrka respektive din svaghet som tränare under säsongen?
- Hur fungerade din planering i praktiken?
- Lyckades du få dina aktiva att prestera maximalt utifrån de mål ni satt upp?
- Hur har du reagerat mentalt vid förluster eller motgångar? Hur har detta påverkat dina aktiva?
- Hur har förhållandet varit till dina aktiva?
- Hur har förhållandet varit till dina tränarkollegor?

Dina aktiva

- Hur har träningen fungerat?
- Hur har dina aktiva lyckats resultatmässigt?
- I förhållande till resultaten, var träningen under säsongen rätt upplagd eller kunde den ha varit annorlunda? I så fall hur?
- Hur har det fungerat fysiskt (kondition, styrka, skador etc.)? Kan något förbättras?
- Hur har det fungerat tekniskt? Kan något förbättras?
- Hur har det fungerat mentalt (reaktioner under tävling/match, vid förlust eller hård träning)?
- Vad har varit styrkan/svagheten hos dina aktiva under säsongen?
- Hur upplever du stämningen i gruppen?
- Hur har uppträdandet varit mot funktionärer?

Klubbledningen

- Vilken stöttning har du fått av klubbledningen och vad har du själv gjort för att informera den om ditt verksamhetsområde?
- Har klubbledningens förväntningar på dig/övriga tränare varit realistiskt ställda?
- Har du/ni motsvarat dessa förväntningar?

Mental träning

Att träna fysik och teknik är självklart och naturligt för alla som idrottar. Lika självklart borde det vara att förbereda sig mentalt inför en tävling, eftersom denna innebär både fysisk och mental ansträngning.

Psykologiska reaktioner kan innebära upplevelser av t ex oro, ångest och vrede, vilket i sin tur medför sämre bedömningsförmåga och sämre förmåga att lösa problem. Genom att lära sig metoder för att hantera dessa reaktioner skapas trygghet och gör tävlings- och matchsituationen till en utvecklande upplevelse, såväl för dig som är tränare som för dina aktiva.

Diskutera

- Vad lägger du i begreppet mental träning?
- Har du diskuterat eller på något sätt använt mental träning med dina aktiva? Har du själv använt dig av mental träning? Diskutera era erfarenheter i gruppen?
- Hur kan du och dina aktiva förbereda er inför en tävling/match?
- Hur reagerar du när någon av dina aktiva misslyckas – gör en dålig tävling eller match?
- Hur agerar du för att få dina aktiva att ge det där lilla extra när det går dåligt eller de befinner sig i underläge?
- Det går inte speciellt bra att coacha ett lag eller en aktiv om du är arg eller irriterad. Du bränner bara energi i onödan. Att peppa upp sig genom att reta sig på motståndarna är heller inte någon bra metod. Det gäller även dina aktiva. Vad kan du göra för att själv minska din anspänning? Vad kan du göra för att underlätta för dina aktiva?
- Plötsligt fungerar inte tekniken hos dina aktiva. Det som tidigare har gått som på räls är helt bortblåst. Om två dagar har ni en viktig tävling/match. Vad gör du?
- Resultatkraven är stora för tillfället. Om det inte går bra i nästa tävling/match kommer ni inte att klara kvalgränsen till SM eller flyttas ned en serie. Stämningen är minst sagt ansträngd. Hur agerar du som tränare?
- Anta att du själv känner dig nervös före en tävling/match, pulsen är hög och du svettas, känner dig allmänt stirrig och okoncentrerad eller du upptäcker att någon/några av de aktiva är nervösa. Vad kan du göra?
- En morgon slår du upp tidningen och läser några "svarta" rubriker om dig själv på sportsidan. Tidningens kommentarer är enligt din åsikt grovt överdrivna och till stor del osanna, men de finns där och de påverkar dig. Hur reagerar du? Vad kan du göra för att detta ska störa dig själv och dina aktiva så lite som möjligt?

Kost och Vanor

En bra prestation är i de flesta fall inte bara något som sker. Man kan likna prestationen med att lägga pussel, där en rad pusselbitar ska falla på plats. Träning är givetvis en stor pusselbit, näring och mat andra.

Många som motionerar och idrottar kan förbättra sina resultat genom att förändra sina vanor. Bättre kunskap om matens betydelse i samband med träning och tävling kan medföra att du mår bättre och orkar mer. I tävlingsksammanhang kan detta vara helt avgörande för att du ska orka "ända in i kaklet".

Vila är ytterligare en pusselbit som måste få sitt utrymme.

Diskutera

- Vilken betydelse tror du att matvanorna har för idrottsutövandet?
- Har du märkt någon skillnad i träningseffekt under t ex ett träningsläger beroende på vilken mat ni ätit?
- Brukar du diskutera med de aktiva vad de äter i samband med träning och tävling eller i vardagslag? Hur tar du upp detta?
- Vilka matproblem brukar finnas i samband med träning/tävling?
- Vilka råd brukar du ge de aktiva i matfrågor?
- Inom vissa delar av idrotten finns det en övertro på att äta näringstillskott, proteiner och vitaminer, i tablettform. Hur är det inom er idrott?
- Finns det någon policy i er förening när det gäller kosttillskott, alkohol och doping?
- Vila innebär inte bara åtta timmars sömn utan också att kroppen får en chans att återhämta sig från ansträngande träning. Hur är balansen mellan träning och återhämtning i din träningsuppläggning?

Rörlighetsträning

Rörlighetsträning ingår idag som en självklar del i de flesta idrotter. Trots detta är det relativt vanligt att idrottare har en förkortad och stram muskulatur. Det innebär att prestationsförmågan minskar och skaderisken ökar. En orsak till att så många idrottsutövare har för korta muskler trots att de tränar rörlighet regelbundet kan vara bristande teknik. Vilken teknik som används spelar en viktig roll för resultatet.

Diskutera

- Hur tränar du rörlighet med dina aktiva idag? Tycker du att träningen ger resultat?
- Har ni genomfört något rörlighetstest? Finns det någon anledning att genomföra ett sådant?
- Vilken metod använder ni för rörlighetsträning idag? Hur har du lär dig den metoden?
- Är det någon muskelgrupp som är speciellt drabbad av skador i er idrott?
- De muskler som arbetar ofta och mycket och de muskler som är i vila och inte används under en längre tid blir också förkortade. Vilka muskelgrupper brukar ni töja och varför?
- I vilka delar av träningspasset brukar ni lägga in rörlighetsträning? Varför?
- Vilken effekt kan ökad rörlighet få i din idrott?
- Rörlighetsträning för barn är oftast onödig eftersom deras muskulatur har mindre tendens att förkortas. Kan det ändå finnas skäl att träna rörlighet med barn?
- Hur kan du som tränare kontrollera att töjningsövningarna utförs på ett riktigt sätt? Hur tränar ni idag och vad kan göras bättre?
- Diskutera vilka övningar ni tycker är bäst för olika muskelgrupper?

Skador

Idag pratar man mer om skadeförebyggande träning än om idrottsskador. Skador innebär ofta ett träningsavbrott och det tar tid innan man är tillbaka och kan idrotta med full kapacitet igen.

Här är några faktorer som kan vara orsak till att skador uppstår:

- Ålder
- Obalans i styrka och rörlighet
- Tidigare skador
- Utrustning
- Träningsnivå
- Förberedelser
- Kondition

Diskutera

- Finns det något av detta som i större utsträckning än annat orsakar skador i din träningsgrupp? Vad kan du göra åt det? Vad kan dina aktiva göra?
- Vilka vanliga skador skulle kunna undvikas och i så fall hur?
- Hur bör ni lägga upp träningen för att i mesta möjliga mån undvika skador?
- Finns det något i er träning eller tävling som orsakar mer skador än annat? Går det att förebygga?
- Hur gör ni med träning vid förkylning och infektioner?
- Vilka kunskapskrav bör föreningen ställa på sina tränare med tanke på förebyggande träning och omhändertagande av akuta skador?
- Bör alla träningsgrupper/lag eller rent av aktiva ha sin egen förbandslåda? Vad bör den i så fall innehålla?

Laganda – klubbkänsla

Viktiga byggstenar för att skapa en framgångsrik förening med bra verksamhet är en tydlig målsättning för föreningen, kunniga ledare som på ett kompetent sätt svarar för verksamheten samt att ledare, funktionärer och de aktiva verkligen trivs tillsammans. Normalt planeras och genomförs den idrottsliga verksamheten på ett mycket bra sätt. Alla tränare är också mycket medvetna om betydelsen av trivsel och gemenskap inom föreningen, laget och i ledargänget, men planerar allt för sällan olika aktiviteter som utvecklar och förbättrar gemenskapen. Om alla känner trivsel och gemenskap blir klubben en viktig samlingspunkt även när det tar emot på träningarna eller när de idrottsliga resultaten inte blir riktigt vad man hade förväntat sig. Gemenskap är kittet som håller ihop föreningen och grupperna/laget. Lägga därför ner tid på att fundera över hur ni i er förening kan arbeta med klubbkänsla, trivsel och gemenskap. Lika väl som ni tränar teknik, fysik och taktik måste ni träna laganda, klubbkänsla och trivsel.

Diskutera

- Vilka är de viktigaste motiven för att vara med i er förening? Använd lappmetoden.
 - Var och en tar fram tre motiv som grupperas innehållsmässigt.
 - Sätt rubriker på de olika grupperna.
 - Prioritera vilka motiv som är viktigast.
 - Diskutera hur ni kan genomföra aktiviteter som främjar och utvecklar dessa motiv.
- Vilka aktiviteter bör genomföras inom hela föreningen, inom varje lag/träningsgrupp och inom tränargruppen?
- Hur kan ni sprida ansvaret för genomförandet av dessa aktiviteter och därmed öka delaktigheten?
- Hur kan du som tränare arbeta för att utveckla lagandan? Hur kan de aktiva medverka i detta arbete?
- Vad påverkar laganda och stämning i positiv riktning?
- Vad påverkar laganda och stämning i negativ riktning? Hur kan du som tränare motverka sådana tendenser?

Träningsmetodik

Som tränare är du föreningens viktigaste resurs när det gäller utveckling av den idrottsliga verksamheten. Oberoende av föreningens storlek är det viktigt att ni tillsammans diskuterar träningens uppläggning och anpassar den till olika åldrar, utvecklings-, färdighets- och ambitionsnivåer. Det är lätt att endast betona utveckling av de idrottsliga kvaliteterna, men glöm inte att du måste ta ansvar för hela individens utveckling.

För att kunna genomföra en träning med hög kvalitet måste du som tränare ha kunskaper inom en mängd olika områden som:

- Den egna idrottens teknik-taktik-fysik-metodik
- Barns och ungdomars utveckling
- Hur man skapar en bra gemenskap inom gruppen och föreningen

Genomför gärna denna sammankomst i idrottshall eller någonstans där ni har möjlighet att prova olika övningar praktiskt.

Diskutera

- Hur kan ni göra en stegrad och åldersindelad utvecklingsplan för föreningens aktiva vad gäller t ex idrottsliga basfärdigheter, sociala krav, regler, tävlingsdeltagande för åldersgrupperna:
 - 7-9 år
 - 10-12 år
 - 13-15 år
 - 16-18 år
 - seniorer
- Hur ska ni organisera träningen i er förening? Vilka träningsgrupper ska det finnas? Ska de vara färdighets- eller åldersindelade? Hur många träningstillfällen? Hur lång tid?
- Hur kan ni bygga upp ett metodiskt övningsförråd som ett stöd för alla föreningens tränare?
- Ta fram ett mindre antal övningar som passar till träningsgrupperna. Hur kan dessa övningar utvecklas och individualiseras?
- Ta fram övningar som är lämpliga för att befästa färdigheter. Hur kan dessa övningar utvecklas för att stegra träningen?
- Vilka är dina tre bästa övningar för teknikträning respektive taktisk träning? Jämför i gruppen.
- Hur kan ni anpassa träningen till olika färdighetsnivåer?
- Hur kan ni tränare utbilda/utveckla varandra?
- Hur kan ni få hjälp med att utveckla träningen inom föreningen?

Fair play

En av föreningens viktigaste uppgifter utöver den rent idrottsliga är att på ett genomtänkt och medvetet sätt arbeta med rollen som fostrare. Samspelet mellan förening, tränare och aktiv är en viktig komponent just när det gäller regelinläring, förståelse och efterlevnad. För att detta samspel ska fungera bör du som tränare aktivt ta del i diskussionerna kring föreningens verksamhetsidé samt hur den kan konkretiseras i tränargruppen, de olika träningsgrupperna och lagen. Dessa diskussioner måste ständigt pågå!

Diskutera

- Hur skulle du som tränare önska att andra beskriver er verksamhet/era ungdomar? Ta fram fem nyckelbegrepp.
- Vilka regler bör gälla i föreningen;
 - på träningen?
 - i omklädningsrummet?
 - vid tävlingar, gentemot mot- och medspelare?
 - på resor?
- Hur kommunicerar ni och hur skapar ni en positiv samtalston inom laget, med motspelare och domare?
- Hur hanteras övertramp mot föreningens skrivna och oskrivna regler?
- Vad betyder en personlig stil för dig som är tränare och hur påverkar detta era ungdomar?
- Hur kan du skapa positiva förebilder?
- Vad är föreningens policy när det gäller rökning, alkohol och snus? Hur arbetar ni konkret med dessa frågor i era träningsgrupper/lag?
- Ta fram de fem viktigaste reglerna för er förening. Hur ska ni få alla att aktivt ta ansvar för dessa?
- Vilka idrottsliga regler bör ni ta upp i era träningsgrupper?

Tävlingsverksamheten

Rätt bedriven tävlingsverksamhet kan vara en gemensam och utvecklande upplevelse. Tävlingar, cuper och matcher kan vara som examen i skolan. På träningen har de aktiva förändrat och förbättrat sin förmåga. Tävlingen blir då en bekräftelse på resultatet av dessa ansträngningar.

Ofta får idrotten kritik för sitt sätt att bedriva tävling med barn och ungdomar.

Felet är inte att tävla, det tillhör idrottens idé. Felet är kanske att vi ofta lägger för stor vikt vid att vinna. Frågan är vilken gemensam syn det finns på tävling bland föreningens tränare. Hur får man en naturlig övergång mellan lek, träning och tävling? Vilken roll ska tävlandet spela i olika åldrar?

Diskutera

- Hur ser tävlingsverksamheten ut idag i föreningen? Gör en analys av varje åldersgrupp.
Lista;
 - tävlingar
 - cuper
 - seriematcher
 - inom kommunen
 - i distriktet
 - i regionen
- Är det någon åldersgrupp som har en sned fördelning mellan träning och tävling? Om så är fallet, varför?
- Hur fördelar ni tävlingsdeltagandet under låg- och högsäsong?
- På vilket sätt kan du som tränare göra tävlingen till en positiv upplevelse för utövarna?
- Diskutera aktivas och tränarens uppträdande i tävlingssituationer.
- Hur tar du som tränare tillvara de erfarenheter som tävlingen ger?
- Hur tävlar den framgångsrika gruppen i förhållande till den mindre framgångsrika? Hur utvecklas den aktive i de båda fallen? Hur hanterar du som tränare med- och motgång tillsammans med de aktiva?
- Driftiga ledare ger gruppen möjlighet till stort deltagande i tävlingar. Kanske positivt under en säsong, eller ...?
- Vad händer i framtiden? Hur mycket ska tränargruppen och enskilda tränare styra? Vilken påverkan ska föräldrar ha? Hur ser det ut idag?
- Hur kan klubben finansiera tävlingsverksamheten? Ge förslag på fördelning t ex mellan klubben – föräldrar.
- Hur kan en lämplig plan för tävlingar i föreningens regi se ut i framtiden? Jämför med analysen. Koppla planen till föreningens verksamhetsidé.

Träningspasset

Att planera ett träningspass tillhör vardagsjobbet för dig som tränare. Samtidigt måste du kunna förnya dig och göra träningen omväxlande, både för din egen och för de aktivas skull. Ett träningspass bör t ex innehålla:

- Uppvärmning
- Lek
- Rörlighetsträning
- Tävlingsliknande moment/spelmoment
- Konditionsträning
- Snabbhetsträning
- Teknik
- Nedjogging

Träningspasset innebär utöver själva träningen även att du t ex strävar efter att öka den aktives delaktighet, verka för kamratskap och gemenskap, taktik mm. Men gemensamt är att det ska vara roligt!

Diskutera

- Vad innebär de olika delarna i träningspasset för dig? Berätta och diskutera.
- I vilken ordning bör de olika delarna komma under träningspasset? Motivera.
- Prioriterar du olika delar beroende på säsong? Ge exempel på skillnader.
- Hur kan lek bli en naturlig del i träningspasset oavsett åldersgrupp? Ge exempel.
- Hur lång tid bör ett träningspass pågå i olika åldersgrupper? Motivera.
- Tror du att den aktive kan ta ansvar för olika delar av träningspasset? Om ja, vilka delar? Hur praktiserar du det?
- Hur kommer det sig att individuella idrottare har lättare att sköta sin träning själva?
- I vilken åldersgrupp är det lämpligt att börja med konditionsträning?
- Vilka bra saker i andra idrotter kan du som tränare överföra till din idrott? Lista!
- Finns det någon koppling mellan föreningens verksamhetsidé och det sätt på vilket träningen bedrivs?

Behålla talanger

Att skaffa och behålla aktiva utövare är grunden i en verksamhetsidé. Din uppgift som tränare är att ge rätt träning på rätt nivå utifrån den aktives förutsättningar. I flera idrotter nivåanpassas träningen för det ändamålet.

Säkerligen gläds du åt de framgångar våra olika landslag har. Du känner dig stolt över att kanske ha varit delaktig i någon idrottares framgång. Men, handen på hjärtat, hur många tränare försöker inte först och främst nå egen framgång med gruppen, individen eller laget?

Diskutera

- Vilket ansvar har du som tränare i den idrott du representerar, i din förening, för dina aktiva? Handlar du i tränings- och tävlingsituationer utifrån din syn på ansvar?
- Har din förening förutsättningar för att tillvarata talanger (utbildade ledare, ge utmaningar till de aktiva mm)?
- Vilka åtgärder kan din förening vidta för att hjälpa talanger inom föreningen och kanske i samarbete med andra föreningar?
- Hindrar din förening talanger att flytta från föreningen?
- Hur ser ni till att talanger får bättre förutsättningar i en eventuell ny förening?
- Du som är seniortränare eller tränare i högre sammanhang; hur kan du visa uppskattning och ödmjukhet inför andra tränares arbete?
- Tycker ni som tränargrupp att det är ok att toppa gruppen/laget? Om ja, från vilken ålder och i vilka sammanhang? Om inte, hur efterlevs föreningens riktlinjer?
- Vilken policy ska föreningen ha vad gäller upp- och nedflyttning av aktiva mellan olika träningsgrupper?
- Vilka motiv anger du och på vilket sätt framför du till föräldrar och aktiva en eventuell flyttning av talanger mellan träningsgrupper inom föreningen?
- Stämmer er gemensamma syn på hur föreningen hanterar talanger överens med verksamhetsidén, eller ansvarar respektive tränare enbart för sin grupp?

”Varför gjorde han så?”

Tänk så många gånger vi har hört suckarna från läktaren: - Varför spelar han så? Varför servar han hela tiden för kort? Kan han inte slå en passning rätt? Byt ut honom! Har dom hittat hennes tränare på Blocket? Hur tänker han egentligen...?

Det är viktigt med kommentarer från våra supporters på läktaren. Det skapar stämning om det är positiva tillrop. Men ibland skulle du säkert vilja ha en genomgång om förutsättningarna inför tävlingen/matchen med ansvarig tränare/ledare... eller hur?

Ja, hur tänker egentligen en tränare? Låt oss ta reda på det genom att göra studiebesök på tävling eller match. Genom studiebesöket tillförs tränargruppen i föreningen nya kunskaper och erfarenheter och det ökar också förståelsen mellan tränarna. Börja gärna med ett studiebesök hos er egen huvudtränare.

Studiebesök

Kontakta en tränare i någon annan förening. Ge någon i gruppen i uppgift att bestämma tid och uppläggning av studiebesöket. Be att få träffa tränaren i samband med någon tävling/match. Ta t ex upp:

- Vad fokuserar tränaren mest på vid genomgången med de aktiva inför tävlingen/matchen?
- Vilka taktiska råd kommer att ges med tanke på motståndaren?
- Har träningen inför tävlingen/matchen lagts upp på något speciellt sätt?
- Hur har tränaren förberett sig?
- Hur har den aktive/de aktiva förberett sig?
- Fortsätt själva inom gruppen att lista ytterligare frågor?

Efter matchen är det dags att diskutera

- Hur gick det utifrån tränarens förutsättningar? Vad var bra eller mindre bra? Förstår ni bättre olika reaktioner nu när ni vet förutsättningarna?

Säkert räcker dessa frågor för en bra diskussion några timmar. En tänkbar fortsättning kan vara att ni som grupp sätter er in i den aktuella tränarens situation och försöker hitta åtgärder för att förändra och förbättra uppläggning och träning inför nästa tävling/match.

Att träna flickor

Att vara tränare för flickor innebär i vissa avseenden att du måste agera annorlunda. Träningsmängd och träningsmetoder skiljer sig helt naturligt åt eftersom de fysiska förutsättningarna är olika. En av orsakerna till att flera flickor än pojkar slutar med idrott kan just vara att träningen inte är anpassad efter flickors förutsättningar. Det finns också områden som du bör vara extra observant på. Exempelvis ätstörningar är problem som övervägande dyker upp hos flickor.

Diskutera

- Vilken erfarenhet har du av att träna flickor? Jämför i gruppen.
- Vilka skillnader finns det mellan flickors och pojkars fysiska utveckling och motoriska mognad i tonåren? Vilken effekt får detta på din träningsuppläggning?
- Vad skiljer dem åt i psykisk utveckling? Vilka effekter ger det på träningens uppläggning?
- Det visar sig att många flickor slutar idrotta under tonåren. En orsak kan vara stagnation i idrottsresultaten orsakade av viktökning. Hur kan du som tränare agera för att flickor inte ska sluta av den orsaken?
- Både hård träning och psykisk stress inför träning och tävling kan leda till mensrubbingar. Har du några erfarenheter av detta?
- Är den träning som du bedriver utformad efter flickors förutsättningar och anatomiska byggnad, eller är den av slentrian utformad efter samma mönster som pojkarnas.
- Hur skiljer sig flickors inställning till idrott från pojkars?
- Flickor har ofta en mer negativ kroppsuppfattning än pojkar. Vad kan du göra för att flickor ska utveckla en mer positiv syn på sig själva, sin egen kropp och förmåga?
- Om någon flicka/kvinna slutar i din träningsgrupp, tar du då reda på orsaken? Vad kan du göra åt det?

Utvecklingssamtal

På de flesta arbetsplatser finns det något som kallas utvecklingssamtal mellan arbetsgivare och arbetstagare. Gränserna mellan planeringssamtal och utvecklingssamtal är naturligtvis svåra att dra, men kanske kan man definiera utvecklingssamtal som något mer djupgående. Liknande samtal kan vara ett av många sätt att skapa ett bra klimat mellan dig och dina aktiva. Använd samtalen som ett komplement i din totala planering. De kan också vara en utmärkt grund för de utvecklingsplaner som diskuterades i avsnitt 5.

Exempel på utvecklingssamtal

Se till att du har gott om tid och att ingen kommer att avbryta er. Välj plats och miljö där ni båda känner er hemma. Klubblokalen duger bra.

Här är ett förslag på hur ett utvecklingssamtal kan läggas upp:

1. Prata om syftet med samtalet. Kommentera aktuella frågor, senaste tävlingen, matchen, träningen osv.
2. Hur trivs du som tränare med den aktive. Berätta hur du upplever honom eller henne; lyhördhet, samarbetsvilja, starka och svaga sidor, utvecklingsmöjligheter. Om du är öppen och ärlig blir det lättare för den aktive att komma med sina synpunkter.
3. Låt den aktive få fråga och sammanfatta vad du har sagt, t ex "du upplever mig som ambitiös, lojal, men en smula osjälvständig".
4. Be den aktive beskriva hur han/hon trivs. Se till att du verkligen lyssnar på vad han/hon säger. Fråga när du inte förstår. Värdera inget, bara lyssna.
5. Efter den aktives redogörelse kompletterar du med frågor som du vill ha klarlagda. Sammanfatta vad du har hört.
6. Fråga hur han/hon ser på den närmaste säsongen/perioden. Var ligger möjligheterna/problemen?
7. Beskriv hur du ser på den.
8. Kom överens om vad som är viktigt med den kommande säsongen/perioden. Sammanfatta det i några punkter som du antecknar.
9. Diskutera framtiden på längre sikt. Vad önskar den aktive av framtiden? Ställ frågor så att du får bilden så klar för dig som möjligt.
10. Redogör för din syn på den aktives framtid. Försök sammanfatta er gemensamma bild. Lova inget som du inte kan hålla! Om du är överdrivet optimistisk i din läggning, tona ner och försök vara realist.
11. Avsluta med att prata lite om det som är närmast förestående för den aktive.

Tänk på att det är den aktive som hela tiden ska vara i centrum. Inte du och dina bekymmer!

