

BORÅS GIF

TRÄNARUTBILDNING

220402



Agenda

- 09.00 Klubbens historia och nuvarande organisation
- 09.15 Borås GIF Värdegrund/erbjudande
- 10.15 Fika
- 10.45 Träningslära, åldersindelad träning och planering av träningspass
- 11.30 Krisplan och Första hjälpen
- 12.00 Grenspecifika genomgångar
- 12.45 Avslutning/Summering

Ledarskapets uppgift

“Ni vägleder och inspirerar barn, ungdomar och vuxna till en bättre hälsa, ett rikare liv och en utvecklad samarbetsförmåga, som de tar med sig hela livet. Ni arbetar ofta ideellt och ni är ledare och förebilder som påverkar och utvecklar hundratusentals människor - tillsammans gör ni hela Sverige bättre”

Jan Andersson, Förbundskapten

Borås GIF

VISION

Vi ska vara Borås mest uppskattade idrottsförening



MISSION

GEMENSKAP - GLÄDJE - MOTION





**GEMENSKAP - GLÄDJE - MOTION
FÖR ALLA AMBITIONER GENOM HELA LIVET**



BORÅS MEST UPPSKATTADE
IDROTTSFÖRENING

GEMENSKAP - GLÄDJE - MOTION

FLER I RÖRELSE - HELA LIVET

RF - STRATEGI 2025

NY SYN PÅ TRÄNING OCH TÄVLING

DEN MODERNA FÖRENINGEN ENGAGERAR

INKLUDERANDE IDROTT FÖR ALLA

JÄMSTÄLLDHET FÖR EN FRAMGÅNGSRIK IDROTT

ETT STÄRKT LEDARSKAP

KÄRNVÄRDEN - MERVÄRDEN

Kärnvärden: Gemenskap, Glädje, Motion

Mervärden: GIF-familjen, Prestationsutveckling

GEMENSKAP

Borås GIF är mer än en förening – det är en **mötesplats som är till för alla**. Det är vårt ansvar som medlemmar i Borås GIF att alla känner sig välkomna. **Därför respekterar vi och behandlar alla lika. Vi hälsar alltid, engagerar oss i och ser varje person.** Vi vet att en god gemenskap gör oss till en ännu bättre förening. Alla ska känna att de är en del av GIF-familjen oavsett hur stor familjen blir.

GLÄDJE

Vi vet att en **positiv inställning gör skillnad**. Det märks i vårt arbete och smittar av sig till våra medlemmar och besökare. Det är vi själva som gör att **Borås GIF är och förblir en entusiastisk och tilltalande miljö att komma till**. Man ska längta till nästa aktivitet. **Vårt ledarskap bygger på att vi ser varje individ, ger kontinuerlig bekräftelse och positiv återkoppling**. Vi fokuserar på individens styrkor och skapar därmed en dynamisk och glädjefylld träningsmiljö för alla.

MOTION

Motion och rörelse är en central del i vår förening. Vi vill **erbjuda rörelseglädje för alla generationer** med stor valmöjlighet av aktiviteter. Vi vill **erbjuda stimulans och utvecklingsmöjligheter oavsett ambitionsnivå**. Vår arena ska locka till rörelseglädje för alla.

MERVÄRDE 1 - GIF FAMILJEN

På Borås GIF finns något för alla och vi arbetar hela tiden för att utveckla våra anläggningar, våra träningar och därmed den totala upplevelsen. **Alla - oavsett kön, könsidentitet, religion, ålder, etnicitet, funktionsvariation eller sexuell läggning ska känna sig varmt välkomna in i GIF-familjen.** När man kommer hit kan alla träna tillsammans - barn, unga, vuxna och äldre. Med välkomnande värme och engagemang skapar vi en tillhörighet till GIF-familjen

MERVÄRDE 2 - PRESTATIONSUTVECKLING

Vi erbjuder **möjlighet till prestationsutveckling**. Oavsett om din ambition är att komma igång med rörelse eller vill bli bäst i världen så hjälper vi dig. **Vi investerar i våra ledare och aktiva för en attraktiv och optimerad prestationsmiljö.**

LEDARROLLEN - UTANFÖR TRÄNING

Innan träning

- Omhändertagandet - reception, information, medlemskap, cykeluthyrning
- Vi hejar på alla
- Vi ser alla
- First smile - bidra till lugn och trygghet

Efter träning / på arenan

- Hur kan vi utveckla ambassadörsskapet för Borås GIF?
- Hur kan vi tillsammans utveckla vår arena?
- Hur kan vi utveckla attraktiva arrangemang?

Borås GIF Arena, Knektås



Ungdomsstyrelsen Borås GIF Knektås

Alla ungdomar under 20 år
sammanträder 8 ggr per år



Sektionsstyrelse Borås GIF Knektås

Jonas Peterson Ordf
Maria Backlund Vice Ordf
Mikael Corbe Sekr
Morgan Larsson
Helena Engström

Carin Serrander
Thomas Almgren
Peter Weber
Fredrik Johansson

Arbetsgrupper

Ekonomi

Stugan

Aktivitet

Marknad

Arenan

Veteranerna

Skidskytte

Kontaktperson

Morgan Larsson
larsson@mbox316.tele2.se

Susanne Dahl
dahlsusanne@hotmail.com

Carin Serrander
carin.serrander@telia.com

Mikael Corbe
mikcor@me.com

Fredrik Johansson
emwfkj@gmail.com

Göran Svahn
olsvahn@hotmail.com

Mattias Lyckelid
mattias@lyckelid.se



UNGDOMSSTYRELSEN

VÅRT AKTIVITETSERBJUDANDE



FUNKISTRÄNING



MTB TRÄNING



PADELTRÄNING



GIF STJÄRNOR



SKIDTRÄNING



ORIENTERING/ BARMARKSTRÄNING



GEMENSKAP - GLÄDJE - MOTION FÖR ALLA AMBITIONER GENOM HELA LIVET





FRÅGESTÄLLNING

**VAD ANSER VI ÄR VIKTIGA HANDLINGAR FÖR ATT SKAPA
GEMENSKAP - GLÄDJE - MOTION I VÅR TRÄNINGSGRUPP?**

**VAD ÄR DET SOM LOCKAR JUST DIG ATT VARA IDEELL LEDARE I
BORÅS GIF?**

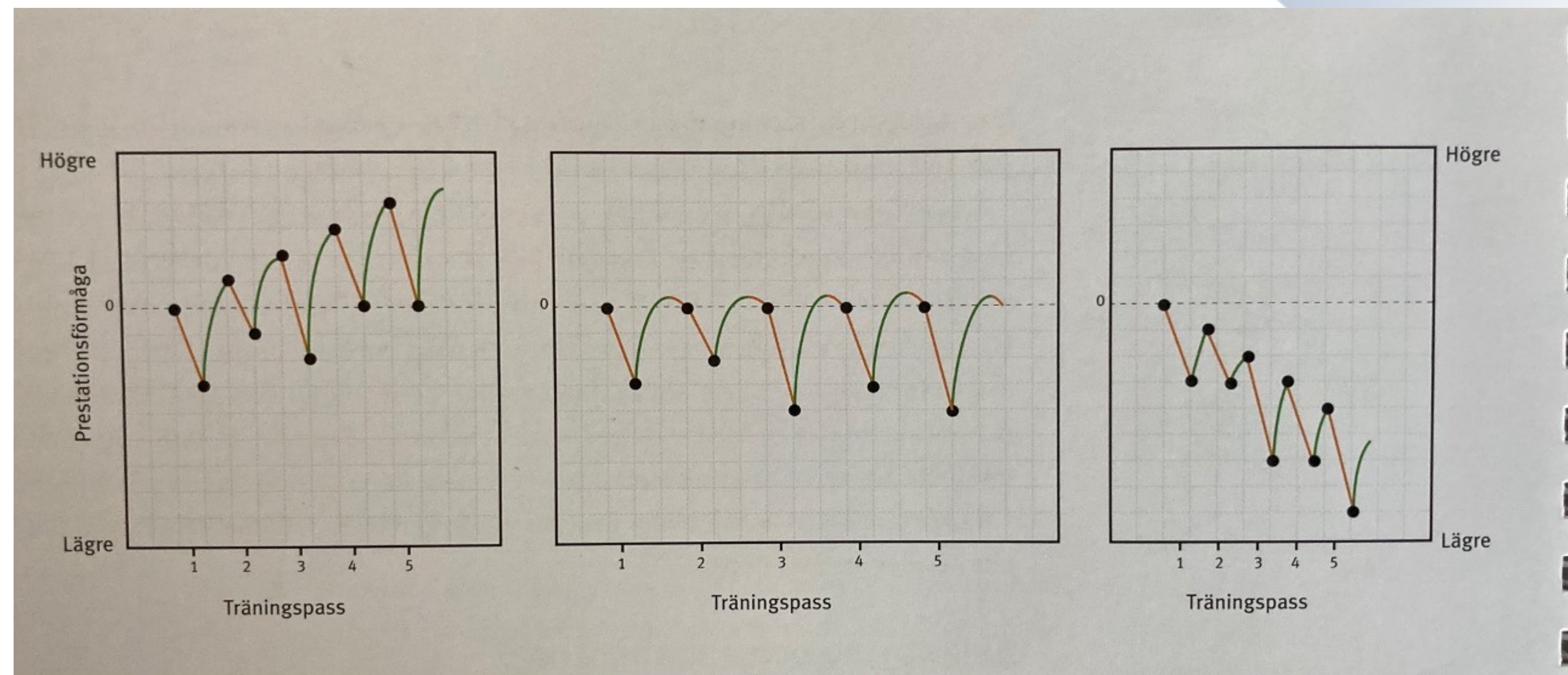


TRÄNINGSLÄRA



Träningslära

- Belastning och anpassning.
- Progression
- Periodisering
- Specificitet och variation



Fysiska grundegenskaperna

- Koordination
- Rörlighet
- Uthållighet
- Styrka
- Snabbhet



Barn är inte små vuxna.....

Åldersanpassad träning

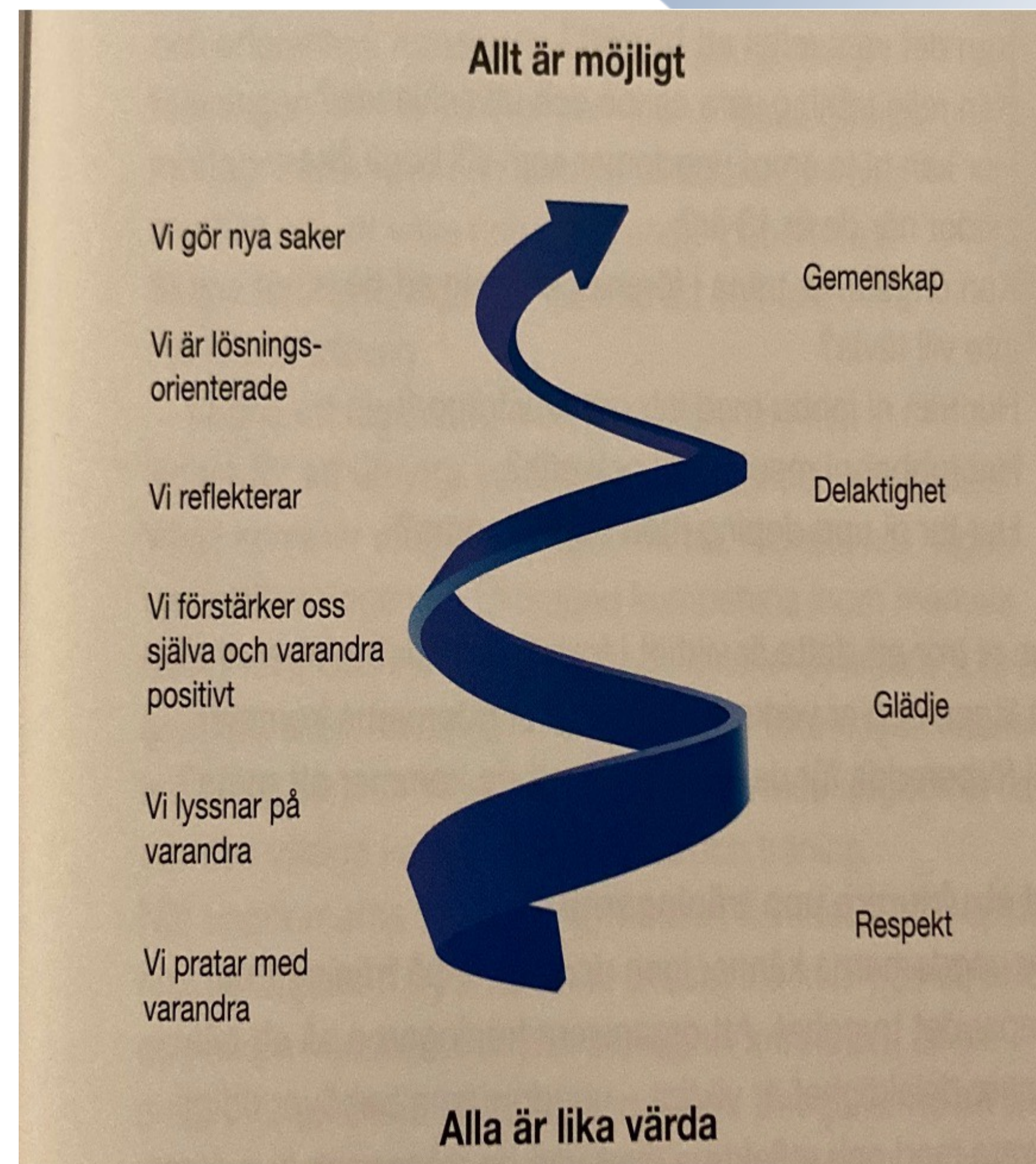
Lek och grund stadiet 0-12 år

- Lek och upplevelse
- Rörelseglädje
- Motorik
- Koordination
- Grundläggande styrkeövningar
- Fysiskt och aktivt liv
- Allsidigt idrottande
- Teknikinlärning
- Snabbhet och reaktionsförmåga



Ledarskapets roll 0-12

- Tillåtande miljö
- Trygghet
- Tydliga regler
- Stimulera nyfikenhet och upptäckarglädje
- Uppdelade korta instruktioner
- Visa gärna
- Se alla barn
- Individuella skillnader i utveckling



Åldersanpassad träning

Uppbyggnadsstadiet 12-16 år

- Träning före och efter tillväxtspurt/puberteten
- Uthållighet, kondition
- Styrka funktionsträning
- Teknikutveckling
- Explosivitet, spänst och snabbhet
- Allsidighet
- Gärna flera idrotter



Ledarskapets roll 12-16

- Leken är en viktig del i träningen
- Se alla och vara lyhörd
- Individuella skillnader i utvecklingen
- Trygghet
- Viktigt att lära ungdomarna vikten av balans i vardagen
- Träna förmågan att planera och ha koll på sina saker
- Uppmuntran och feedback

- Vad önskar jag att min tränare kände till om mig.....



Frågeställning

- Hur gör vi för att sprida glädje, respekt och trygghet?
- Hälsar vi på alla?
- När har vi riktigt roligt?
- Får ungdomarna komma med önskemål?
- Pratar och lyssnar vi på varandra?
- Hur kan vi föra in lek i grupper med äldre ungdomar?

Träningsupplägg

- Att strukturera upp träningarna skapar trygghet
- Viktigt att organisera träningen så alla känner sig delaktiga
- Att ungdomarna tidigt får vara med och reflektera över träningen och komma med önskemål.
- Anpassa övningarna för att ge utmaningar åt alla
- Upprepa övningen med jämna mellanrum så barn/ungdomar kan se sin egen utveckling
- Om möjligt låt en ledare instruera medan en annan ledare visar övningen för att göra det så tydligt som möjligt samt att alla ska få möjlighet att både se och höra.
- Att använda få övningar som återkommer vid flera tillfällen är inte tråkigt för barn utan tvärtom, skapar trygghet.
- Barn 0-12 år orkar inte hålla koncentrationen uppe en längre tid.
- Håll hög aktivitetsnivå, undvik/korta väntetider

Struktur

- Uppstart samling gärna i ring . Hälsa på alla och gå igenom dagens träning vad gäller innehåll och syfte. (5min)
- Uppvärmningsblock: förbereder dagens träning. Använd gärna uppvärmningen till teknikövningar i form av lek. (15 min)
- Koncentrationsblock/ styrka (15-20 min)
- Uthållighetsblock (10-40min)
- Avvärmningsblock: (10 min)
- Avslut gärna i ring

Pedagogiska tips för att möta alla barn

Vid genomgångar:

Uppmuntra barn som behöver tydliga instruktioner att stå nära ledaren som pratar.
Som ledare kolla av att instruktionen uppfattats korrekt.

Släppa iväg barnen med mellanrum för att minimera risken att de åker på varandra
Blanda gärna barnen för att förhindra hets och tävling när det ex ska vara teknikövningar.

Uppmuntra föräldrar att informera tränare om ev medicinska eller funktionella svårigheter ex diabetes eller NPF diagnoser

Vissa barn kan behöva individuella instruktioner inför träningen samt möta upp en ledare innan för trygghet.

Som ledare sprid ut er i gruppen för att finnas nära både under aktivitet och vid instruktioner.

Frågeställning

- Hur kan ni lägga upp träningen i er respektive grupp?
- Vilka möjligheter/hinder ser ni?
- Hur ser strukturen ut i er träningsgrupp? Finns det några pedagogiska utmaningar? Hur har ni löst dem?

Frågeställning

- Hur kan ni lägga upp träningen i er respektive grupp?
- Vilka möjligheter/hinder ser ni?
- Hur ser strukturen ut i er träningsgrupp? Finns det några pedagogiska utmaningar? Hur har ni löst dem?



KRISPLAN



KRISPLAN

Handlingsplan för krishantering – Borås GIF

Mål:

Föreningens personal och medlemmar ska vid eventuellt kris snarast komma i säkerhet.

Verksamheten ska om möjligt fortgå oförändrad.

Krisgrupp:

Kanslist: Mikael Engström 0768-271010
Ordförande: Thomas Almgren 0704-967633
Kontakt OL/Skidor: Jonas Petersson 0733-828848
Kontakt Fotboll Ulf Fransén 0706-218049
Kontakt Linedance Bea Andersson 0702-086361

Handlingsplan vid brand.

Under arbetstid:

1. Utrymning enligt plan där personalen ser till att alla är med.
2. Kansliet larmar räddningstjänsten
3. Arbetet med att förbereda fortsatt information samt framtagande av alternativa lokaler påbörjas.

Under natten/övrig tid:

1. Ordförande informerar i krisgruppen
2. Personalen kommer till återsamlingsplatsen kl. 08.00.
3. Hänvisning ordnas vid skadeplatsen.
4. Planering för den fortsatta informationen och framtagande av alternativa lokaler påbörjas.

KRISPLAN

Handlingsplan vid olyckshändelse.

På idrottsplatsen/resa:

1. Medicinsk första hjälp ges.
2. Ambulans och polis tillkallas av ledare på plats
3. Arbetet fortsätter (samtal om händelsen)
4. Krisgruppen kontaktas av ledare och samlas: - förbereder ev. gemensam samling och behov av övrig information och ev. emotionell första hjälp (extern expertis)

Handlingsplan vid skadegörelse/ skada på fastighet.

Under arbetstid:

1. Skadegörelsen rapporteras till kansliet
2. Kanslichef/ordförande och ev berörda kommunala tjänstemän besiktar skadan

Övrig tid:

1. Ledare/aktiv medlem rapporterar till kansliet som sedan agerar

Samtliga i krisgruppen ska ha en sammanställning av handlingsplanen hemma.

KRISPLAN

Handlingsplan om barn försvinner under träning

- Samla alla övriga gruppmedlemmar, räkna in och säkerställ vilka som fattas
- Ring till Elin Peterson, 070-6368053, meddela situationen
 - Plats, loop, händelseförlopp ev orsak
 - Vilka fattas
 - Vilka cyklar tillbaka till arenan med gruppen
 - Vilka ledare kommer börja leta efter saknade
- 1 ledare cyklar tillbaka med den samlade gruppen till arenan
- Övriga ledare påbörjar sökande efter saknade
- Vid funnet barn kontakta omedelbart Elin
- Cykla tillbaka till arenan

KRISPLAN

Sambandscentral

- Avdela fler ledare som kan börja leta, bokför dessa
- Utse en kommunikatör som samlar berörda föräldrar
- Barn under 7 år - > Överväg att kontakta polis efter 30 min beroende på situation
- Barn över 7 år -> överväg att kontakta polis efter 60 minuter (rådgör med föräldrar)

- När barn är återfunnet, kontakta alla involverade
- Förbered för samtalsstund i stugan med fika, värmande filt o s v beroende på situation
- Planera ledarmöte digitalt för att summera, utvärdera och diskutera
Planera föräldramöte på nästkommande träning för att förklara, svara på frågor och berätta om hur vi jobbar för att förhindra det här.

FÖRSTA HJÄLPEN



KOM IHÅG

- Laddad Mobiltelefon med sig i fickan
- Räkna in antalet deltagare per grupp och dokumentera dem med ljudfil innan träningen

MTB kom ihåg:

- 1.En tränare alltid först i klungan och en sist i klungan.
- 2.Täta stopp i skogen för att räkna igenom grupperna och säkerställa att alla är med.
- 3.Vi skall alltid, innan träningen dokumentera varje cyklist i gruppen, antingen via block och penna alternativt via ljudinspelning(vi får inte filma barnen)
- 4.Tränarlistan med allas mobilnr skall vara uppdaterad och finnas hos samordnare
- 5.Max 15 barn grupper där vi skall ha 2-3 ledare per grupp.

Agenda

- 09.00 Klubbens historia och nuvarande organisation
- 09.15 Borås GIF Värdegrund/erbjudande
- 10.15 Fika
- 10.45 Träningslära, åldersindelad träning och planering av träningspass
- 11.30 Krisplan och Första hjälpen
- 12.00 Grenspecifika genomgångar
- 12.45 Avslutning/Summering