# 2014 och senare blickar framåt

Här följer en sammanfattning i punktform över vad ledarna till barn födda 2014 och senare skickade in för svar under passet Vi blickar framåt under kick-offen den 17 augusti 2025.

## Nuläge

- Stora grupper, kul men ibland svårt att få en effektiv träning. Ojämn nivå på gymnasterna, ledarna har svårt att hitta övningar som går att anpassa till flera olika nivåer. Få killar. Gymnaster är passiva, kör inte alla stationer.
- Gymnasterna tror att de kan mer än de kan behärska
- Gymnasterna lyssnar inte lika mycket på ungdomsledare
- Glad stämning mellan både gymnaster och ledare, finns en del grupperingar inom lagen
- Finns mycket vilja, mycket känslor – ibland agerar ledare samtalsterapeuter
- För få huvudledare
- Få utbildade ledare, ungdomsledare som vill utbilda sig är för unga i många fall.
- Engagerade ungdomsledare med härlig energi, delvis passivt passande från ledare. En del verkar inte känna stolthet över att vara ledare i föreningen – syns bl.a. genom att inte bära föreningskläder eller träningskläder, ha smycken på träning med mera. Som ledare har man svårt att räcka till.
- Dåligt luftgolv. Skulle behöva mer stationer men har för få ledare för att kunna stötta upp överallt.

## Önskat läge

- Mer engagemang från alla ledare. Alla ska bidra med glädje och pepp. Bra och fungerande samarbeten mellan ledare. Bra humör, vara snälla och trevliga mot varandra. Lämna dåligt humör utanför hallen. Respekt för både ledare och gymnaster oavsett ålder. Alla blir sedda och hörda. Hjälpsamma
- Alla ska känna att de utvecklas i sin egen takt. Man ska kunna misslyckas utan att känna att man alltid misslyckas. Ha tålamod.
- Färre gymnaster per grupp, ca 15-20 stycken.
- En grundträningsplanering från kansliet, en bra bas med övningar, lekar, sidostationer. Stöttning för hur man lär gymnasterna en viss övning efter deras ålder. Bättre samarbete mellan grupperna, hamstra inte på bra idéer utan dela med sig i föreningen. Våga be om hjälp.
- Möjlighet till blockträning där blocken tränar enligt tävlingsnivåer istället för i åldrar. Möjligt att gruppera efter nivå istället för ålder.
- Fler valbara träningstillfällen, särskilt för TT-grupper
- Att man vet vad som förväntas av en när man kommer till hallen och att det finns tillräckligt med resurser för att göra det möjligt, alla är aktivt delaktiga hela träningen
- Fler som utbildar sig och att de fortsätter utbilda sig. Ledare är bra på att passa.
- Tydligt och upprepande info om vart jag hittar information, utbildningar och tävlingar.

- Ansvar för lekar, uppvärmning och fristående ska inte bara falla på ungdomsledare
- Att alla ledare kommer på kick-offer
- Tydligare struktur
- Att ledare delar med sig av ”framgångssagor”
- Välfyllda sjukvårdsväskor
- Nytt luftgolv

## Hinder

- Träningshall, trängsel i hallen, trasiga redskap. Halltider som ändras. 30 min per redskap räcker inte, blir stressigt, en bra yta att ha gemenskap med andra innan och efter träningar
- Gymnaster som inte vågar göra nya övningar, spärrar, att alla är på olika nivåer – gör det svårare att planera träningen så att det passar alla. Svårt att få gymnaster att fokusera på saker gymnasterna tycker är mindre kul. Gymnasternas förmåga att lyssna och hjälpa till.
- Stora grupper som vill olika
- Nivåskillnader inom gruppen
- Att kunna räcka till ideellt, tränarnas tid och ork, alla tränare har hinder utanför gymnastiken som påverkar tiden och engagemanget på gymnastiken
- Bristande engagemang, utbildningsnivåer, viljan som ledare att driva en grupp framåt finns inte hos alla. Vissa ledare vet inte hur man passar och en del blir arga om man försöker visa hur man ska göra.
- Det finns ett vi mot dom, att man håller på sina idéer.
- Föräldrar som stör träningarna
- För få skydd till trampetterna

## Resurser

- Engagerade tränarne
- Anställda
- Kick-offer
- Utbildningar
- Redskap
- SportAdmins planeringsverktyg

## Aktivitet

**Sektionens förslag på aktiviteter:**

- Ha kul
- Gemensam uppvärmningsdans – för att skapa gemenskap
- Ha mer aktiviteter med andra lag och andra föreningar
- Mer engagemang för lagaktiviteter och arrangera lagaktiviteter
- Sätt upp mål för respektive grupp, gör gymnasterna delaktiga
- Skapa tydliga riktlinjer för gymnasterna så de vet vad de kan förvänta sig, gymnasterna vet vad de ska göra när de kommer in i hallen

- Anordna läger och lekar i hallen
- Workshops tillsammans i blocken
- Samträning och/eller läger i blocken.
- Anställda som kommer till hallen och coachar ledarna (kan ibland tas emot bättre än om en närmare tränarkollega säger något man ska förbättra)
- Att som lag boka in Engla och Jonas för specifika besök i grupperna
- Visa ledare vart saker finns och vad redskapen heter
- Skapa en lista över lekar och styrkeövningar
- Skapa ett tillfälle för huvudledare att träffas och prata
- Arrangera en träff för ungdomsledare
- Arrangera en sammanhållningsdag för ledare
- Fler träffar mellan ledare under terminen
- Aktivitetskvällar med ledarskap → bättre sammanhållning mellan ledare → trygga ledare → trygga gymnaster
- Gör terminsplanering
- Använd planeringsverktyget, använd uppvärmningstiden medvetet
- Gå utbildningar
- ”Dom äldre tränarna behöver inse att vi beläst högre utbildningar i laget och föreningen, för att inse de behöver någon berätta de för dom”
- Säg till ledare som inte är engagerade
- Ansöka om bidrag och finansiärer för att bygga ny hall
- Arbeta aktivt för att få fler sponsorer
- Laga/köpa nya redskap, fler kilar, luftgolv
- Fyll på sjukvårdsväskorna
- Införa kunskapsprov för att ha jämna grupper baserat på kunskap
- Meddela kansliet om man vill se en förändring av något som man inte kan lösa själv