



Västernorrland

INFORMATION LÄRGRUPPSPLAN

LEDARSKAP

Utvecklingsstegen

Den här lärgruppen är en del av ett utvecklingssteg. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med ansvarig inom föreningen.

Ert tema: Ledarskap

Alla aktiva kommer inte bli tränare eller ledare för ett lag, men ledarskap är något som vi alla berörs av. Det kan vara på arbetsplatsen, i familjen eller i form av självledarskap. Därför är det viktigt för era unga aktiva som är på väg ut i vuxenlivet att få en grundläggande kunskap om ledarskap, både för sitt idrottande och för det övriga livet. Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lärgrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

Vad är en lärgrupp?

Lärgruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen. Genom att kontinuerligt redovisa era lärgrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Västernorrland.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen att genomföras på
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna, se till så att ni håller tidsramar och delar in i grupper
- Var gärna närvarande i alla grupper och se till så alla får komma till tals, om det finns behov så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något. I övrigt, låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter
- Efter lärgruppen behöver du se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, antingen att du eller någon annan genomför den



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN LEDARSKAP

HUR ÄR EN BRA LEDARE?

Information

Det är viktigt att alla ledare, ungdomsledare, verksamhetsansvariga och andra vuxna som möter föreningens aktiva idrottare blir medvetna om hur de uttrycker sig och agerar. Det handlar både om vad som direkt sägs, uttrycks med gester och kroppsspråk och indirekt genom bemötande och attityder. Ha alltid i minnet att du är en förebild för andra. Ditt sätt att agera och uttrycka dig kopieras och präglar den kultur som råder i föreningen.

Inledning

Använd er av metoden EPA (En –Par –Alla) i mindre grupper. Så dela in laget i grupper om 4 eller 6 personer. Försök få ett jämnt antal i varje grupp. Alla börjar med att tänka igenom frågan själv. Efter en minut så börjar spelarna prata två och två om samma fråga och efter två minuter så diskuterar hela gruppen igenom frågan. Låt gruppen reflektera gemensamt i tre-fyra minuter och börja sedan om med nästa fråga på samma sätt.

Frågeställning

Påminn deltagarna om att reflektera över ledarskapet i alla möjliga arenor –på träning och tävling, omklädningsrummet, på sociala medier, i skolan, hemma, bland kompisar m.m.

- I vilka situationer fungerar du som ledare?
- Hur ska en ledare kommunicera för att alla ska känna sig välkomna och trivas?
- Vad kännetecknar de ledare som du själv gillar?
- Vad ska vi själva tänka på för att vara bra förebilder för de yngre spelarna i föreningen? (Språkbruk, sociala medier...)
- Hur kan du i de situationer där du fungerar som ledare bidra till en jämställd och inkluderande miljö där alla känner sig välkomna?

Avslut

Samla ihop gruppen och låt dem fritt nämna egenskaper som en bra ledare bör ha. Låt dem sedan rangordna vilka som är de viktigaste genom någon form av omröstning. Ni kan använda Menti.com, handuppräckning, dra streck på en tavla eller anonym röstning likt det svenska valsystemet. Ledarna samlar ihop resultatet och tar med sig inspelen till sin nästkommande ledarträff.

Fördjupning

Lärgrupp för ledare om framtida ledarskap:



<https://www.sisuidrottsutbildarna.se/download/18.40191dd0184188557982d1/1666860860807/L%C3%A4rgruppsplan%20Framtidens%20ledarskap.pdf>



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN LEDARSKAP

INDIVIDUELLT ANSVAR – SOCIALA MEDIER

Inledning

Övning "De fyra karaktärerna". Sätt upp ett papper med nedan beskrivning i varje hörn av rummet.

- a) Samordnare (ser behoven)
- b) Visionär (ser möjligheterna)
- c) Genomförare (får saker att hända)
- d) Ordningshållare (har koll, trygg)

Uppgift: Deltagarna ska ställa sig i det hörn som passar dem bäst. Fråga varandra varför ni står i just det hörnet. Och om det saknas spelare i något hörn, fråga hur de tror att det påverkar laget.

Frågeställning

Dela upp laget i grupper om 4-6 spelare. Försök se till så att det blir en bra blandning av personligheter från det tidigare testet i varje grupp. I grupperna ska de nu diskutera frågorna nedan, såväl ur ett individuellt perspektiv som ur ett lags perspektiv.

Diskutera ansvar kopplat till:

- a) Matchen: Hur betar vi oss mot varandra och vilket ansvar tar vi för olika situationer på planen?
- b) Miljön/stämningen i laget: Vem ansvarar för den? Hur stor del har du som individ?
- c) Sociala medier: Vad är inte okej? Vad är okej? Hur ska det märkas att vi är lagkompisar på sociala medier? Hur föregår du med gott exempel på sociala medier?

Uppföljning

Samla upp resultat från grupperna. Ledarna sammanfattar resultaten och sätter vid ett senare tillfälle riktlinjer för gruppen utifrån resultat. Viktigt att alla i gruppen känner sig bekväma med riktlinjerna och står bakom det som står i dem.

Fördjupning

Lyssna på podden: Här pågår föreningsidrott, avsnitt nr. 104 "Schysstare på sociala medier" och diskutera gärna det som sägs i avsnittet gemensamt i laget eller ledargruppen.

Ni hittar podden där poddar finns, t.ex. genom att söka på avsnittets titel på Spotify.



Västerbotten

LÄRGRUPPSPLAN LEDARSKAP

SJÄLVLEDARSKAP

Information

Förmågan att kunna leda sig själv kräver inre motivation, välbefinnande och gemenskap. När vi pratar om ledarskap är det ofta i kontexten att leda andra. Självedarskap handlar om förmågan att leda sig själv. Som idrottare krävs ett effektivt självledarskap, som till stor del handlar om att styra sina tankar och beteenden mot uppsatta mål.

Inledning

Dela in deltagarna i mindre grupper (ca 4-5 per grupp). Be spelarna blunda och tänka på sin största förebild inom idrotten i några minuter. Ställ frågor som "hur tror ni att den aktiva blivit så bra?", "hur ofta tränar den aktiva?", "hur tror du den aktiva lägger upp sina måltider under en dag?". Titta därefter på youtubeklippet som handlar om självledarskap.



<https://www.youtube.com/watch?v=8c-jll9CpnU>

Frågeställning

Efter de sett filmen diskuterar spelarna följande frågorna i grupperna:

- Har du satt upp några tydliga mål inom idrotten och/eller inom skolan? Berätta.
- Använder du dig av delmål för att nå dina mål? Vad finns det för fördelar med att använda sig av delmål?
- Har du någon handlingsplan för att nå dina mål? Om ja, hur ser den ut?
- Hur brukar du belöna dig själv när du nått ett mål eller ett delmål?
- När känner du dig stressad? Har du några strategier du använder dig av när du känner av stress?
- Hur ser din balans ut i livet? (ex. skola, idrott, umgänge, andra intressen)
- Känner du att du får tillräckligt med feedback från dina tränare, både positiv feedback och konstruktiv feedback?

Uppföljning

Till sist ber ni deltagarna att skriva ner ett mål om något som de vill förbättra. Målet ska vara satt utifrån SMARTS-modellen. Detta innebär att målsättningen ska vara Specifik, Mätbar, Attraktiv (något du verkligen vill uppnå), Realistisk, Tidsbestämd och Självbestämd.

Fortsättning

Vid en träning några veckor framåt kan ni inför samlad grupp ställa frågan till gruppen hur det går med deras egna mål. Hjälpt de då att förstå att det är för deras egen skull och uppmuntra de till att fortsätta jobba med dem. Upprepa proceduren med jämna mellanrum.



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN LEDARSKAP SPELARRÅD

Inledning

För att kunna öka individerna i gruppens inflytande över vad som sker och vilka normer som ska gälla är att upprätta ett spelarråd en bra modell. Hur rådet upprättas, vilka som är med och hur många som sitter med är rimligt att ledarna själva skapar regler för. Det rekommenderas att navet i spelarrådet utgörs av de som är lagkaptener eller ses som informella ledare i gruppen. Spelarrådets funktion kommer bl.a. vara att fungera som en länk mellan spelartruppen och ledarna. Vissa typer av frågor är ofta bra att ventileras i en mindre grupp innan de tas upp inför hela laget. Det kan vara synpunkter på upplägg från ledarna eller andra frågor i laget som behöver lyftas, hur får vi bättre stämning på match, hur är det med individuellt ansvar? Spelarrådet kan också fungera som ett verktyg för föreningen där till exempel styrelse kan efterfråga feedback i speciella frågor.

Frågeställning

1. Samla laget och gå genom varför det är viktigt att upprätta ett gruppråd (spelarråd eller annat namn ni tycker passar för rådet) i just er grupp. Se till att själva ha bestämt ungefär hur många deltagare ni vill ha i rådet i förväg
2. Låt samtliga deltagare enskilt fundera ut tre punkter som de tycker är viktiga att spelarrådet bidrar med. Efter ett par minuter parar ni ihop deltagarna två och två. Varje spelare ska sedan komma överens om tre uppdrag av de sex som dem tidigare kommit på enskilt. När de börjar bli klara parar ni ihop paren med ett annat par och låter dem komma överens om tre uppdrag utifrån de sex som de har med sig
3. Avsluta övningen när ni har 9 eller 12 uppdrag
4. Presentera de uppdrag som deltagarna kommit fram till. Låt varje deltagare rösta på två uppdrag. På så sätt får ni fram de uppdrag som laget själva tycker att grupprådet ska ha och alla är medvetna om dem
5. Nu ska ni välja ett gruppråd: välj själva vilken metod ni tycker är bäst
6. Avsluta kvällen med en samarbetsövning där samtliga deltagare är delaktiga. Behöver ni hjälp med att komma på en övning hör av er till er idrottskonsulent på RF-SISU.

Uppföljning

Kalla deltagarna som blivit invalda i grupprådet till en träff vid något passande tillfälle. Låt dem då komma fram till hur ofta dem kan ses och vad ni förväntar er av dem. Låt dem också prata själva.