



SÅ HÄR KAN NI ANVÄNDA MATERIALET I IDROTTSHOPPET

För att uppnå bästa effekt så rekommenderar vi att hela föreningen jobbar med materialet men det går även bra att som enskild tränare/ledare använda det i en enskild grupp eller ett lag men det kan vara bra att ha någon att prata och ventilera med.

Om ni tar ett beslut att hela föreningen ska arbeta med materialet kan ni använda er av följande steg:

Steg 1

- Utse en person i styrelsen som är ansvarig sammanhållande och kontaktperson
- Börja med att titta på introfilmen så får du en bra bild av syftet med Idrottshoppet och vilka olika delar det består av.
- Skicka ut information till samtliga tränare/ledare med länk till materialet och en instruktion om att de ska ta del av utbildningen inom en viss tidsram och bjud in till en gemensam träff för att diskutera frågeställningar och reflektioner.
- Låt tränarna/ledarna göra utbildningen på egen hand. Den tar ca 45 minuter att genomföra men uppmana dem gärna att avsätta 1 timme så att de inte känner dig stressade och har tid att reflektera.
- Förbered den gemensamma träffen genom att ha ett antal öppna frågor som exempelvis:

- Vad är dina spontana tankar och reflektioner?
- Var det något särskilt som du reagerade på eller kände att du inte förstod?
- Hur kan vi bli bättre på att fånga upp aktiva men även andra tränare/ledare som inte mår bra?
- Hur kan vi stötta varandra när vi ställs inför en svår situation?
- Vilken typ av klimat har vi i föreningen och vad kan vi behöva göra annorlunda för att man lättare ska kunna prata om dessa frågor?

Om ni är många kan det vara bra att låta deltagarna diskutera i smågrupper först och sedan i storgrupp. Se till att alla får utrymme att komma till tals och skapa gärna någon typ av kanal eller forum där ni kan diskutera vidare, exempelvis en chattgrupp av något slag.

Steg 2

- Uppmana tränarna/ledarna att välja ut 1-3 övningar från övningsbanken som de regelbundet använder sig av med gruppen/laget under mins en termins tid.
- Uppmana dem att utvärdera i slutet av terminen och bjud gärna in till en gemensam träff för att diskutera vad som fungerat bra alternativt mindre bra.

Uppmuntra tränarna/ledarna att diskutera övningarna och erfarenheter under terminens gång. Kanske behöver ni justera något för just er grupp alternativt prova en annan nivå på övningen. Viktigt är dock att ge övningen tid och att ni gör den regelbundet för att den ska kännas trygg för de aktiva och ge effekt.

