

IF GÖTA



KARLSTAD

Mentorsverksamhet för barn- och ungdomsgrupper

Genom att ta tillvara på befintlig kunskap, förmedla den vidare och på så sätt öka kompetensen inom föreningen kan vi skapa en ännu bättre idrottslig utvecklingsmiljö. Mentorsverksamheten skapar bland annat möjligheter för att främja sociala relationer, samarbeten och ökad motivation för både tränare/ledare och aktiva.

Vad innebär det i den vardagliga verksamheten?

Tanken med mentorskapet är att barn- och ungdomsgrupper, från 9 års ålder, får minst en elittränare samt 3–4 elitaktiva kopplade till sin träningsgrupp. Mentorerna ska fungera som ett bollplank, exempelvis för att få inspiration till nya övningar, tekniktips eller träningsplanering. Varje grupp gör tillsammans med sina mentorerna upp vad som passar dem bäst och hur ofta det känns relevant och möjligt att träffas. Ett bra riktmärke är att åtminstone ses en gång per kvartal. Alla mentorerna behöver inte närvara vid samma tillfälle, utan kan med fördel spridas ut vid olika tillfällen. Ibland kan ledarna behöva träffa sina mentorerna själva, medan det andra gånger är bra om även de aktiva (barn och ungdomar) får träffa mentorerna. Varva gärna teoretiska och praktiska tillfällen (några minuter kan räcka), kanske passar det bra att de elitaktiva får visa övningar/tekniker.

Barn- och ungdomsledare

Ledarna för barn- och ungdomsgrupperna ansvarar för att ta och behålla kontakten med mentorerna. Gör upp i er ledargrupp vem/vilka som håller kontakten med mentorerna, och när mentorsträffarna ska ske.

Mentorer (Elittränare och elitaktiva)

Utgå från vart träningsgruppen befinner sig. Ta till exempel hänsyn till gruppens ålder, erfarenheter av träning och tävling samt hur många dagar i veckan de tränar. Låt ungdomsledarna komma med förslag och önskemål om vad de skulle behöva hjälp med, men kom också gärna med egna förslag och tankar om träningen.

Exempel på aktiviteter som mentorerna kan göra för att hjälpa de aktiva:

- Informera om vad de aktiva har framfört sig de närmaste åren
- Övningar, olika kombinationer av övningar och teknikträning. Både i teori och praktik
- Berätta om träningsmängd, belastning, vila och varför vi tränar som vi gör
- Berätta om Din träning, hur Du tränade när du var yngre, hur det känns att tävla osv.

Exempel på aktiviteter som mentorerna kan göra för att hjälpa ledare:

- Samtala om träningsgruppens nuläge. Vart befinner de sig och vart är de på väg?
- Informera om vad de aktiva har framför sig de närmaste åren
- Ge exempel på träningsmodeller och/eller erfarenheter som kan vara till användning
- Ge exempel på övningar, olika kombinationer av övningar och teknikträning
- Berätta om träningsmängd, belastning, vila och varför vi tränar som vi gör
- Ge förslag på aktiviteter som gruppen ska arbeta med tills ni ses nästa gång

Fördelning av mentorer

Föreningens elittränare och elitaktiva har fördelats ut till föreningens barn- och ungdomsgrupper med så god spridning som möjligt. Hänsyn har tagits till grenspecifika kunskaper.

Lista över vilka mentorer som är kopplade till vilken grupp finns att ta del av på separat bilaga. Där finns också kontaktuppgifter till mentorer och ledare.

Hur och när sätter vi i gång?

Ledare för barn- och ungdomsgrupperna kontaktar sina mentorer och ser till att boka in ett första möte. Bra punkter att ta upp vid första tillfället kan vara:

- Presentation av ledare och mentorer
- Barn- och ungdomsledare berättar kort om sin träningsgrupp
- Så här tränar vi idag (dag, tid, hur ser ett vanligt träningspass ut)
- Visa gruppens träningsplanering (om det finns)
- Så här tänker vi om träningen kommande månad/säsong/år
- Det här skulle vi vilja utveckla/veta mer om/få hjälp med
- Vad ska vi börja med?

Frågor?

Kontakta Johan eller Madde om ni har frågor eller vill ha hjälp med något. Hoppas på bra och givande samarbeten!

Johan Engberg
Kanslichef
johan.engberg@ifgota.se
073-035 00 55

Madde Olsson
Barn- och ungdomsansvarig
madde@ifgota.se
076-311 80 20