



Ledarpolicy i Varbergs GIF Gymnastikförening

GYMNASTIK ÄR SUPERKUL!

Kom därför ihåg att sprida glädje på träningarna och försök att inspirera så mycket du kan!

Ledarens konkreta uppgifter

Det är ledaren som ansvarar för barnen/ungdomarna när de tränar och som hjälper dem att utvecklas som gymnaster. Varbergs GIF Gymnastikförening har en ledarpolicy som alla skall följa.

En ledare skall vid varje träning:

- P: Planera träningen
- O: Organisera träningen
- L: Leda träningen
- K: Kontrollera att planeringen följs
- A: Ansvara för träningen och gymnasterna

Planera

Planeringen av träningen skall vara både kortsiktig och långsiktig. Det är även ett måste att varje träningspass planeras. En genomtänkt träning leder till bästa resultat. Innehållet ska planeras i uppvärmningen/preparationen, styrkan, stretchen och för de olika redskapen.

Organisera

Träningen skall organiseras på ett pedagogiskt och professionellt sätt. Tänk på att en rad färdigheter skall tränas och att en helhetssyn skall råda. Det är viktigt att gymnasterna inte står i för mycket kö. Organisera "brevidövningar" - enkla och kända övningar som gymnasterna behöver repetera för att kunna utvecklas.

Leda

En engagerad ledare är aktiv, positiv och pedagogisk när han/hon leder träningen. Ledaren är alltid rättvis och använder mycket beröm. Ledaren är alltid ombytt. Träningen börjar med en samling då ledaren går igenom dagens träning och övrig information. Se till att alla lyssnar. God ordning och disciplin skall eftersträvas vid varje träning. Uppvärmningen/preparationen är en viktig del i träningen och skall alltid vara ledarledd. Vid träning i redskapen skall ledaren vara aktiv på ett pedagogiskt sätt. Träningen avslutas med en samling. En får inte straffa en gymnast som inte kan eller inte vågar. Däremot kan en ledare tillrättvisa en gymnast och neka en gymnast att fortsätta träningen om gymnasten inte följer uppsatta regler.

Kontrollera

Det är viktigt att ledaren har kontroll på gymnasterna och säkerheten. Kontroll skall ske så att rätt teknik används i övningarna. Gymnasternas fel skall alltid korrigeras. Det skall ges mycket uppmuntran, konstruktiv kritik och beröm. Kontroll skall även ske av gymnasternas



beteende. Fula ord och ett negativt beteende skall inte accepteras. Kontrollera att alla i gruppen verkar för en god kamratanda. Ledaren skall själv vara ett gott föredöme.

Ansvara

Ledaren ansvarar för gymnasterna under träning, läger mm. Ledaren skall alltid se till att träningen är så säker som möjligt. Ledaren skall vara medveten om skador och försöka förebygga skador. Det är ett viktigt ansvar att alla ledare har den licens som krävs för varje redskap. Det skall alltid finnas ledare vid de redskap som kräver detta vid varje träning och tävling.

Alla ledare skall:

Mot gymnasterna

- Jobba i en positiv anda, med en god attityd
- Vara en god förebild (språk, klädsel, passa tider, mobilvett etc)
- Komma ombytt, uppsatt hår, inga smycken
- Komma i tid och stanna kvar i 10 minuter efter varje träning
- Vara fokuserad på gymnasterna under hela träningen
- Anpassa ledarstil efter gymnastens ålder
- Se och uppmärksamma varje gymnast
- Vara engagerad, rättvis och ansvarsfull
- Prata inte om gymnasterna när de hör
- Motivera gymnasterna och få dem att utvecklas
- Dela med mig av mina kunskaper
- Vara väl medveten om säkerhet och försöka förebygga skador, ha en egen liten sjukväska
- Ha tydliga mål för gymnasterna
- Ge konstruktiv och positiv feedback till gymnasterna, anpassat efter gruppen
- Utvärdera träningen tillsammans med gruppen och själv

Mot gymnaster och deras föräldrar

- Ge och ta emot feedback
- Kommunicera med gymnasterna och deras föräldrar
- Aktivt delta i föräldramöten
- Lyssna på föräldrars synpunkter (de har inte alltid rätt, men inte heller alltid fel, mötas med respekt

Mot mig själv, andra ledare och föreningen

- Vara en god förebild
- Sjukanmäla/frånvaroaanmäla mig i god tid
- Hålla koll på egen närvaro
- Lämna in arvode i tid
- Ha den licens och utbildning som krävs
- Ha rätt klädsel vid tävling, vilket innebär vår föreningsoverall (jacka och byxa)
- Ta med rätt licens till tävling (blir elektroniska under 2017)
- Komma på tävlingsmöten

- Ha tydliga mål för mig själv som ledare
- Ge och ta emot feedback
- Kommunicera med styrelsen och andra ledare
- Vara en bra ambassadör för föreningen
- Samarbeta, hjälpa och stötta andra ledare

Huvudledaren skall dessutom:

Allmänt

- Ligga steget framför – ha god framförhållning
- Uppdatera grupp- och medlemsinformationen i SportAdmin (meddela kansliet) varje terminsstart vilka ledare och gymnaster som finns i gruppen
- Lägga in träningar och tävlingar i närvarosystemet
- Ansvara för att informationen på gruppens hemsida är aktuell
- Sätta upp mål tillsammans med hjälpledare
- Delge en terminsplanering till föräldrarna i god tid
- Planera och hålla i föräldramöte
- Planera och hålla i ledarmöte i gruppen
- Delge information till hjälpledare, handleda dem och informera om möjlighet till utbildning
- Boka hallar vid extraträningar
- Organisera avslutning, diplom, presenter och julklappar
- Hämta fakturor på kansliet om så behövs

Träningen

- Planera träningen
- Ha koll på vilka tränare som kommer
- Se till att nycklar finns på plats
- Samling med gymnasterna innan och efter varje träning
- Ta närvaro samt registrera i SportAdmin
- Se till så att det finns en telefonlista på plats
- Organisera träningen och styra hjälpledarna
- Ansvarar för att rätt ledare är på rätt plats
- Se till så att träningen sker säkert
- Inneha förbandslåda
- Att alla redskap är inplockade på rätt plats
- Utvärdera varje träning, med gymnaster, hjälpledare och gymnaster
- Se till att allt är låst
- Vara kvar till sist

Tävling

- Anmäla antal lag, gymnaster och lag i tid
- Ordna och anmäla domare
- Ta reda på vilka gymnaster och ledare som kan vara med
- Skicka ut info till föräldrar och gymnaster i god tid
- Meddela kansliet om fakturor ska skickas ut



- Dela ut dräkter
- Organisera resan
- Ta med skylt, fana eller maskot
- Förbereda och skicka in eller ta med musik (enligt PM)
- Sätta in sig i PM och tävlingsbestämmelser
 - Sätta ihop lag och varv
 - Skriva, kopiera och lämna in bedömningsunderlag (BU)
 - Ta med gymnastlicenser (Pensum) och lämna in
 - Ta med deltagarlista och lämna in
- Se till att rätt ledare är på rätt plats
- Samla in rentvättade tävlingsdräkter

Läger

- Anmäl i tid
- Ta reda på vilka gymnaster och ledare som kan vara med
- Skicka ut info till föräldrar och gymnaster i god tid
- Meddela kansliet om fakturor som skall skickas ut
- Ta reda på och meddela eventuella allergier
- Planera resan
- Lägg upp träningsplanering
- Planera övrig tid på lägret
- Rumsfördelning
- Räkna ut kostnader
- Förbered hjälpledare och gymnaster på vilka regler som gäller

Varbergs GIF Gymnastikförenings ledare är:

Huvudledare ska vara minst 16 år och ha genomgått Svenska Gymnastikförbundets kurser enligt ”minst ett steg högre än vad gruppen tränar på”.

Alla ledare i trupp gymnastik som har fyllt 18 år ska gå Domarkurs steg 1. På denna kurs får du som ledare en grundläggande förståelse för hur reglementet används samt hur domare tänker. Detta kan även påverka hur en ledare lägger upp sina träningar för att träna in rätt teknik på övningar osv.

Hjälpledare är minst 14 år (i barngrupper 4-6 år kan hjälpledare vara 13 år) och har en aktiv läroperiod på cirka 1 år. Därefter vill bör man gå Baskurs.

Lämplig utbildningsnivå för att räknas som utbildad hjälpledare definieras av aktuella redskap i träningshallen; det vill säga att för barn- och familjegymnastik räknas Baskurs, för bredd- och trupp räknas Trupp basic eller motsvarande.



Om man vill sluta som ledare:

Alla ledare har en uppsägningstid på tre månader.

Ledare som fått sina kurser betalda utav Varbergs GIF Gymnastikförening ska verka som ledare, efter genomförd kurs, enligt följande steg:

- Baskurs 2 terminer
- Trupp basic 1 termin
- Steg 1 kurser 2 terminer
- Steg 2 kurser 2 terminer
- Steg 3 kurser 2 terminer

Om ledare slutar tidigare ska minst halva kostnaden för kursen betalas tillbaka till föreningen.