



GUSTAVSBERGS IF HANDBOLL

Ledarträff 2019-09-25 med fokus på ledarskap tillsammans med Mattias Andersson

På vår ledarträff i förra veckan hade vi några timmar tillsammans med en av världens bästa målvakter som förutom att han kunde ge oss spännande inblick i livet som proffs så kunde han koppla alla dessa erfarenheter till allt det vi haft i vår ledarutbildning som nu pågått sedan 2017.

Vi gjorde en utvärdering efter utbildningen och detta är ett försök att beskriva vad många sagt att de tar med sig från föreläsningen.

RAMARNA är viktiga, det betyder mycket att veta vad som gäller i en förening, i ett lag, i en styrelse, i ett tränarsteam, i en föräldragrupp etc.

Med detta sagt så är **TYDLIGHETEN** runt ramarna en av grundstenarna för att bidra till en **KULTUR**. En kultur skapas av ramarna, att alla vet vad som gäller och att detta **KOMMUNICERAS** på olika sätt. Det kan finnas olika sätt att kommunicera på men ett sätt som är alldeles nödvändigt för att det sak bli trovärdigt är att vi lever som vi lär dvs att vi alla föregår med gott exempel. Vi gör inte som andra säger att vi ska göra vi gör som andra gör, följer deras exempel. Det är med andra ord lika viktigt att arbeta med kulturen som att arbeta med olika träningsupplägg etc . Kommunikation med spelare, med föräldrar betyder otroligt mycket för att skapa och bibehålla en kultur, för att göra det lättare för tränare, spelare och föräldrar att veta vad som gäller men också för att få veta hur detta uppfattas, vad som känns bra och vad som kan vara svårt.

Kommunikation kommer från latinska communicatio = ömsesidigt utbyte vilket för mig handlar om dialog, att både sända och lyssna, vilket också finns med som en tydlig beskrivning av hur vi lever våra värderingar:

- Vi lyssnar och samtalar med spelarna både individuellt och som lag, vi har utvecklingssamtal om utveckling, mål och eget ansvar.
- Vi pratar om allas viktiga funktion/roll i laget och vi ger spelarna inflytande genom att påverka regler och lagar.

Mattias berättade t ex om ramarna/kulturen i Kiel. Den satt i väggarna eftersom alla levde efter den även om tränare, lagspelare etc byttes ut. Några exempel; man hälsar alltid på alla, i ett ungdomslag hälsas alla spelare välkomna till dagens träning med "Hej Nisse", Hej Oscar" vilket gör att man känner sig sedd/uppmärksamman att man är där. Ett annat handlade om språket; från första dagen en tydlighet i att här pratar man tyska, alltid, för att alla i laget ska förstå varandra och veta vad som sägs. Som målvakt ska man vara tydlig mot försvaret och berätta för dem vilka förväntningar som finns. Kanske inte så lätt att göra det på tyska från första dagen men det var bl a ett krav som tränaren ställde på Mattias. Fascinerande att höra att alla spelarna även i ett proffslag tog hem sina matchkläder och tvättade dem själva...

Vi fick många exempel på att framgång kräver hårt arbete och det är inte alltid kul. Men hårt arbete ger resultat och det är därför det betydde mycket att tex titta på videospelningar igen och igen för att läsa av hur motståndarlaget spelar, men också för att se hur egna laget spelat i en match och lära sig av vad som gick bra och vad som gick dåligt. Att nöta, nöta och åter nöta olika moment kanske inte alla ser nyttan med till att börja med, men när resultaten kommer så känns det så bra.

Det finns också många uppgifter att lösa i ett lag, i en förening och ett sätt att göra det lättare men också skapa en gemenskap är tipset om en **uppgiftslista**. Den kan gälla alla i laget, den kan gälla laget och föräldrar som gör saker gemensamt, den kan gälla alla i en styrelse eller i hela föreningen.

En annan viktig sak som genomsyrade Mattias föreläsning var den **gemenskap och glädje** (bra koppling till våra värderingar) som handbollen ger. Med livslång vänskap som uppstår allt ifrån första lagkompisarna i ungdomsåren, till livet som proffs, som landslagsspelare, som tränare. När man umgås så mycket med varandra, när man nöts i framgång som motgång, när man analyserar matcher tillsammans, reser i ett oändligt antal timmar tillsammans, då skapar man relationer som man har med sig för alltid.

(Min egen reflektion; hittade vid städning en liten lapp i A5-format som delades ut till alla flickor födda 92 där det stod, "Dags att börja spela handboll, kom till hallen söndag kl 16.00 med hälsningar xx och yy," enkelt, inga tjustiga bilder, stor skillnad mot dagens inbjudningar, men vänskapen i det fd laget, hur man träffas, följer varandra på Facebook, på Instagram mm den finns där och den betyder något för alla fastän kanske på olika sätt. Om ni lovar att inte använda det så har jag Flickor92 som ett lösenord ibland...)

Så vad gör vi då som ett resultat av denna föreläsning? Alla har säkert sin egen bild runt vad man själv kan göra/behöver göra och vill göra. Här är några exempel som det känns riktigt bra att dela med sig av:

- Ytterligare förtydligande av ramarna och uppdaterade diskussioner kring vilka ramor och regler vi har i vårt lag
- Arbeta ännu mer med en positiv kultur och vara **tydligare med ramarna** när jag arbetar med laget
- Ta hjälp av spelarna att sätta vissa ramor som de själva kan påverka

- Reflektera mer **ledare emellan över kultur och beteende**
- Bli bättre på att **kommunicera ramor och leva inom ramarna**

- Försöka få hårt arbete att vara roligt också för att kunna njuta mer
- När vi gör något som inte är så roligt. Prata om varför vi gör det – för att nå våra mål
- Hur mycket **ledarskapet** har betydelse för att ha bra barnträningar ta som balans mellan skoj och allvar

- Uppgiftslista**, om det inte används idag, påtala att det kunde vara en bra idé i lagen

- Jag tänker fortsätta se mina lagkamrater, **vara ett gott föredöme** och hålla uppe en god lagmoral
- Mer självsäker i barngruppen – **man får och bör vara ärlig**
- Sätt upp vision och värderingar på tavlan på föräldramötet nästa gång

Rent generellt så inser vi att vi behöver fortsätta arbeta med vår kultur och vi kan ibland börja med det som är riktigt enkelt; hälsa på alla, hålla på de ramar som redan finns satta som tex att komma i tid till träningar, meddela om man kommer respektive inte kommer vare sig det handlar om träning, styrelsemöte, ledarträff, cafeteriatjänst, etc etc, genomföra utvecklingssamtal som alla spelare vill ha och leva efter vår policy, våra värderingar, vår röda tråd. Vi har också våra värderingar och fick från mötet synpunkter vad vi behöver jobba med och det tar vi naturligtvis till oss gemensamt.

Men vi får inte lura oss och tro att allt sitter i ryggmärgen på alla så vi kommer att arbeta med detta igen och igen med återkoppling när det inte fungerar för att få det som vi vill ha det och leva som vi lär. Vi vill använda vår hemsida, vårt Instagramkonto, anslagstavlor men framför allt alla våra medlemmar i föreningen i detta arbete. Det ska bli riktigt spännande att se vad vi kan åstadkomma!

Nästa ledarträff är en social träff och den är planerad till 20/11.

Efter jul, preliminärt 12/2, har vi en ledarträff med utbildning och då kommer vi försöka det som kom fram som önskemål den här gången. Mer om motivation och mental träning och troligtvis också om hur vi kan ge varandra feedback som styrelse, ledare och till spelare. Vi jobbar redan på ett upplägg som vi tror på med inspiration från Mattias som berättade om sin resa, sina insikter i, gällande betydelsen av mental träning.

Jag ser fram emot att få svar från alla som bjuds in till den träffen, både om man kommer eller inte kommer, information om att man trots att man tackat ja kanske får förhinder. Det blir enklare att planera, roligare att genomföra på rätt sätt och kostar dessutom mindre för klubben om vi får betala för rätt antal. Apropå ramar och tydlighet.

Här är den totala sammanfattningen av utvärderingen om någon vill ta del av denna:

1. Vad tar du med dig från den här föreläsningen?

- Alla är olika och kan behandlas olika inom ramarna. Viktigt att ramarna är tydliga.
- **Framgång kräver hårt arbete och är inte alltid kul**, lätt att glömma att njuta
- **Vikten att jobba med kulturen**
- Det är ok att det är tråkigt
- Hur viktigt det är att kommunicera och påminna spelarna om vad vi har kommit överens om. Ramarna. Inte bara i början på säsongen.
- Mycket! Som **uppgiftslista** för spelarna (och föräldrar) när man åker på match, cup eller träning
- Att hälsa på alla, **föregå med gott exempel**, självklart men tål att upprepas samt även andra saker
- Hur viktiga ramar är och tydlig kommunikation runt det.

- Hur vi ska bemöta tjejerna på bästa sätt
- **En del repetition av Karins dragningar satta i ett "riktigt" sammanhang, kul.**
- **Ramarna, tydlighet och kommunikation**
- Intressant att få en inblick i Mattias liv som proffs och målvakt
- Känns bra att få bekräftelse på att man varit på rätt spår under alla år som ledare
- Inspirerande att höra en som varit proffs så länge
- **Hur viktigt det är med ramar och kultur**
- Det är inte alltid roligt med allting och det är viktigt att förmedla
- Jag tar även med mig det intressanta liv bakom kulisserna elitidrottare har, det är långt ifrån en dans på rosor
- **Energi! Nytändning.**
- Vi har bra ramar i klubben – viktigt att visa mer till spelare och föräldrar.
- **Gemenskap och vänskap i sporten bygger glädje och självkänsla**
- Inspiration, spännande karriär
- Tips på bra saker för att lyckas med sitt ledarskap
- Ramar att jobba med inom laget
- Kultur att jobba med inom laget
- Vikten av ramar och att vara tydlig
- Motivation
- **Kommunikation med spelare och föräldrar**
- Inspiration
- Stöd i synsätt kring kravställning och behovet av ordning och reda
- Intressant med en tillämpning som går att relatera till både i arbetsliv och i tränarliv
- Vikten av tydlighet och ramar och att det vi gör är en bit på vägen
- Inspiration. Vikten av ramar/kultur
- Våldigt inspirerande
- Viktigt med ramar
- Viktigt att föregå med bra exempel
- Ramar
- Inspiration
- Glädje
- Kultur
- Hur viktig kulturen och ramarna är
- **För att nå resultat krävs att man gör jobbet. Dessutom underlättar ramar och tydlighet**
- Ledarskapet – vikten av tydlighet.
- Trovärdigheten fallerar nästa alltid p.g.a. tränarna vill vinna och låter/frångår ram/krav
- Ramar, kultur – konsekvens etik
- Inspirerande med en sådan framgångsrik idrottsman
- Inspirerad av Mattias
- Frågan om kultur i klubben

2. Hur tror du att du kan använda det?

- Bli bättre på att kommunicera ramar och leva inom ramarna
- Försöka få hårt arbete att vara roligt också för att kunna njuta mer
- Jobba med ramarna
- Sätta mål med laget och koppla tråkiga övningar och upp.... till målen

- **När vi gör något som inte är så roligt. Prata om varför vi gör det – för att nå våra mål**

- Uppgiftslista, om det inte används, påtala att det kunde vara en bra idé i lagen
- Givetvis hälsa men också prata om vikten av det bland föräldrarna
- På många sätt runt träningar för att få bort vissa olater som tjejerna kör med
- Tillämpa ännu mer på träning och match
- Bli tydligare
- Jag tänker fortsätta se mina lagkamrater, vara ett gott föredöme och hålla uppe en god lagmoral

- **Ytterligare förtydligande av ramarna och uppdaterade diskussioner kring vilka ramar och regler vi har i vårt lag** diskussioner med laget kring ramar ska hållas snart

-Föräldramöten

- Mer självsäker i barngruppen – man får och bör vara ärlig
- **Sätt upp vision och värderingar på tavlan på föräldramötet nästa gång**
- Sätta ramar som ledare att förhålla sig till
- **Ta hjälp av spelarna att sätta vissa ramar som de själva kan påverka**
- Fortsätta arbeta med våra ramar
- Ta med mig i den mentala träningen med tjejerna
- Att kunna ställa krav på de spelare vi arbetar med
- Hur mycket ledarskapet har betydelse för att ha bra barnträningar ta som balans mellan skoj och allvar
- I kommunikationen med tjejerna kring hur vi vill ha det hos oss

- **Mer kommunikation**

- Dagligen på träningar, matcher, cuper
- I dialog med spelarna och tränarna och föräldrarna
- Tydligare i kommunikation av ramar, inspiration, glädje och kultur
- **Arbeta ännu mer med en positiv kultur och vara tydligare med ramarna när jag arbetar med laget**
- Att gemensamt i laget komma överens om tydliga ramar. dock anpassade till den ålder man tränar
- **Reflektera mer ledare emellan över kultur och beteende**
- Kan använda tänket med ramar i laget

3. Vad skulle du vilja att vi tar upp på ledarutbildningen nästa gång?

- **Roliga övningar – fys, lekar etc**

- **Motivation.** Hur man motiverar spelare som inte utvecklas som de vill. Hur kan man få dem att inte ge upp.

- Hur vi ska bli bättre för att fortsätta att vara bra

- Måste fundera

- Tag lärdom från andra idrotter, friidrottare för löpträning, brottare för fysträning t.ex

- **Hur vi lever upp till värderingarna**

- Jag skulle vilja ha en person med handbolls bakgrund och prata om konkreta handbollssaker och scenarior. Hur man driver en breddklubb med bästa resultat för alla.

- Hur kan vi jobba med **mental träning** i våra ungdomslag

- **Mental coachning**

- Tips på hur alla olika nivåer kan hanteras. Både från träningsfokus och lek

- **"Klubbfrågor" Vanligt ledarmöte med status på klubb/lag.** Tankar för plan för våren.

- Ledarskap, kommunikation
- Kultur – drivande – utvecklande
- Träningslära – fysiologi
- **Mental träning**
- **Hur vi ska arbeta mellan lagen**
- Utvecklingsarbete på både individuell nivå liksom på gruppnivå
- Ledarskapet, vara en förebild själv, inte frångå ramen
- Fortsätta med andra föreläsare som är handbollsprofiler

4. Våra värderingar, hur tycker du att vi lever dem? Vad är viktigast att åtgärda?

Fet stil markerar flest val inom respektive värdering.

- Vi är förebilder med en positiv attityd/kultur bland ledare, spelare och supportrar (Glädje) x 5 tillägg: få med "alla" ledare mer

- Vi ser alla spelare och skapar delaktighet på träning, matcher, cuper och gemensamma aktiviteter utanför plan (Gem) x 4 tillägg: fortsätta jobba för, kan alltid bli bättre

- Vi pratar om allas viktiga funktion/roll i laget och vi ger spelarna inflytande genom att påverka regler och lagar (Gem) x 4

- Vi samverkar mellan åldrar, lag och med föräldrar och vi värnar klubbandan både på och vid sidan av planen (Gem) x 5

- Vi är utbildade, välplanerade, sätter mål (för spelare, lag, klubben) och hjälper varandra mellan lagen (för att nå våra mål) (U) x 5

- Vi värnar helheten genom att titta på teknik, fysik, attityd, det mentala och sociala och vi arbetar progressivt utifrån spelarnas nivå (och uppsatta mål) och behov samt bekräftar mod (att våga) och prestation (U) x 8

Vi lyssnar och samtalar med spelarna både individuellt och som lag, vi har utvecklingssamtal om utveckling, mål och eget ansvar (U) x 5

- Vi testar och utvärderar använder nya rön, metoder, pedagogik, utrustning och hjälpmedel på träning och utvärderar resultatet (och vi börjar använda det vi värderat som bra, informerar varandra) (M) x 6

- Vi är uppdaterade genom utbildning och kompetenshöjande aktiviteter och delar med oss av kunskap och erfarenheter (M) x 2

- Vi tittar på och diskuterar handboll tillsammans och är öppna för andra intryck utanför handbollen (M)

- Att få igång killsektionen, målvaktsträning, sportchefsträning (G?)