ATT SKAPA LAGANDA

Tänk på att god laganda både kan förbättra den idrottsliga prestationen samt förebygga utanförskap och kränkningar mellan de aktiva.

• Motivera för varje enskild deltagare till varför han eller hon är viktig för gruppen. Säg till exempel: "Fortsätt att peppa dina lagkamrater, det kommer att smitta av sig på hela gruppen"

• Sätt upp mål tillsammans med din grupp som fokuserar på annat än idrottsliga resultat. Ställ frågan till gruppen: "Hur kan ni göra för att alla i gruppen ska tycka det är roligt att komma till träningen?"

• Undvik smågrupperingar genom att alltid vara den som delar in gruppen vid övningar. Då undviker du även att någon känner sig bortvald och utanför.

• Gör saker utanför idrotten tillsammans med gruppen. Då kommer andra egenskaper fram hos deltagarna som inte alltid syns på träning.

• Skapa en öppen dialog med föräldrarna genom regelbundna föräldramöten. Var tydlig med vilka förväntningar föräldrarna bör ha på dig som ledare och vad du förväntar dig av föräldrarna och barnen.

• Sätt upp tydliga regler tillsammans med gruppen där alla vet vad som förväntas av dem. Om du förankrar reglerna genom att låta gruppen vara delaktig i framtagandet, så är chansen större att reglerna följs.

• Skapa positiva rutiner i gruppen. Exempelvis att deltagarna alltid ska hälsa på varandra när de kommer till träning, tävling eller match.

• Gör olika former av samarbetsövningar tillsammans med gruppen. Deltagarna lär känna både sig själv oLaganda, vad är det?

Vad är laganda?

◾En gemensam känsla för vad som är rätt och fel

◾Hur man behandlar sig själv och andra

◾Bra stämning

◾Strävan mot gemensamma mål

◾Samhörighet i grupp

◾Att man ställer upp för varandra

Men vad är det i praktiken?

◾Under spel att aldrig ge upp och att uppfattas som ett jobbigt och svårt lag möta

◾Laget störs inte av externa, opåverkbara saker som domare, klubban, isens kvalitet etc

◾När spelarna insett att LAGET är vår styrka inte JAGET

◾När lagandan finns uppstår också trygghet som tillåter misslyckande och ger förutsättningar att lyckas

Är laganda viktigt?

◾Ibland är laganda viktigare än själva förmågan att utöva idrotten

◾Den är viktigare i motgång än medgång

◾I långa loppet lyckas ett lag med bra laganda bättre än ett utan

Har tränaren någon inverkan och vad krävs av denne?

◾Lyft fram det som är bra och ta bort det dåliga

◾Behandla alla lika

◾Var rättvis

◾Kunna erkänna egna fel och brister

◾Se till att spelare är med och fattar vissa beslut

◾Aldrig tillåta några divor

◾Aldrig gå med på fusk, mygel, later eller dåligt uppförande

Vad krävs av utövaren för att han/hon skall bidra till laganda?

◾Samarbete

◾Inställning

◾Disciplin

◾Ansvar

INSTÄLLNING

◾Du skall ge det Du har i varje situation och 100% för laget

◾Du skall se Dig själv och laget som vinnare i varje situation

◾Du skall vara ödmjuk mot spelare och andra kring laget

DISCIPLIN

◾Du skall arbeta efter gemensamma regler och passa tider

◾Du skall förbereda Dig väl inför match och träning

◾Du skall vara en god representant för Din förening

ANSVAR

◾Du skall kunna ge ansvar åt lagkamrater och ta ansvar för de uppgifter Du fått

◾Du har ett ansvar att sprida glädje.

◾Du har EGET ansvar för DIN utveckling, DINA prestationer och på vilket sätt DU vill bli bemött på

◾Du har till sist rätt att kräva av Din tränare att han/hon tar ansvar för att det är roligt att idrotta i Ditt lag

SAMARBETE

◾Du skall kunna arbeta mot gemensamt uppsatta mål

◾Du skall acceptera och kunna arbeta efter olika typer av taktik

◾Du skall kunna genomföra en uppgift som för laget är viktigare än Dina egna mål

◾Du skall kunna samarbeta med, acceptera och framförallt respektera de som (precis som Du själv) har brister i vissa delar av sitt kunnande

Hur skapar man laganda?

◾Det är INTE tränaren som ska ge laget den rätta andan utan det är de enskilda spelarna som ska skapa den

◾Tränarens ansvar är att se till att processen kommer igång, skapa förutsättningarna och övervaka

◾Aktiviteter som inte har direkt anknytning till den utövade sporten är ett bra sätt att svetsa samman laget och att påvisa att alla har olika kvaliteter

◾Att uppmana och påminna spelarna om vikten av den mentala sidan av idrotten

◾Att få dem att tänka positivt och uttrycka sig positivt om sig själv och medspelare

Nyckelord för laganda:

◾Gemensam målsättning

◾Kommunikation

◾Glädje

◾Trygghet

◾Rättvisa

◾Ansvar

SLUTLIGEN!!!

RESULTATET FÅR ALDRIG BLI SÅ VIKTIGT ATT MAN GLÖMMER BORT ATT HA ROLIGT !!! ch andra i gruppen och tränar på att kommunicera och lösa uppgifter tillsammans.

Ritualer (Ringen, ramsor)

Alla tar hand om varandra.

MÅ-BRA-KONTO-vad är det?

Prestationsbränse för idrotten, skolan och det sociala

Hur fyller man på:

Beröm som ska vara ärligt och specifikt inte bara ”bra jobbat” utan specifikt. Vad bra att du passade upp efter kanten….

Bekräftelse, lyssna, kroppsspråk

Konkret tips: Den magiska kvoten 5/1

När man ger beröm är det viktigt att vara specifik och ärlig. Det gör ditt beröm markant mer trovärdigt och gör dessutom att berömmet innehåller specifik information om vad det var som var bra. Beröm inte någon som inte gjort sig förtjänt av beröm eller som bara tramsar – det underminerar bara din trovärdighet. Försök istället att hitta positiva saker att berömma i en god prestation som kanske gav ett sämre resultat. Samma princip gäller för bekräftelse, där effekten oftast blir långt bättre om man påpekar och berömmer en god prestation som inte är så uppenbar – ex. ett ”arbete i det tysta”.

Underskatta inte vikten av kroppsspråk. Det är inte bara vad du säger, utan alla de signaler du sänder ut, som berättar vad du tycker om situationen. Ännu en poäng för att vara ärlig i ditt beröm; en sur blick till ett snällt ord uppfattas oftast direkt av de aktiva.

Och kom ihåg, det räcker ofta med en persons positiva kroppsspråk för att stänga ute allt annat negativt. Du som coach har där en livsviktig roll att spela för dina adepters sinnesstämning.

ALM-trädet Ansträngning-Lärande-Misstag

1. Försökte jag så gott jag kunde? (Beröm ansträning även om den ansträngningen inte ledde till vinst på just idag)

L- Lärande Tävla mot dig själv. Fokus på din förbättring. Sätt upp specifika prestationsmål

M- Misstag Var inte rädd för dom! De är din största källa till förbättring.

Det är OK att misslyckas.

Lär dem längta efter utmaningen, ej rädas misstagen.