

# Dokumentation "samsyn" - Hallands Friidrottsförbund

2019-11-16



# Mindmap och därefter aktivitetskarta via B L U

- **Börja med** – vad gör vi inte i verksamheten idag som vi ska börja med?
- **Låt vara** – vad i vår verksamhet ska vi fortsätta göra på samma sätt?
- **Underhålla** – vad i vår verksamhet ska vi underhålla och kanske utveckla?

Tävlingsklass vs. Deltagarklass  
(resultat syns) (ej synligt resultat)

Lagmoment!

- Serie
- 3 personer ev. gren
- lottat

Hur får vi  
attraktivare  
tävlingsformer  
för våra  
ungdomar?

GM  
Kraftmätningen

Träningsgrupp vs. tränarambition

Börja med	Låta vara	Underhålla
<ul style="list-style-type: none"><li>• Klubbävlingar – ej åldersindelade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Korta kompakta tävlingar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Våga utmana regler, ex. åldersindelning &amp; grenar</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Enkla tävlingsformer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Lagkänsla", lagtävlingar ex. GM och seriematcher</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tävlingsklass vs. deltagarklass</li></ul>

Byter till andra idrotter – tidig specialisering (i grunden ej negativt)

Sälja in mångsidigheten i friidrott

Varför slutar barn och ungdomar i tidig ålder (elvaårspuckeln)?

Bli bättre på att fånga upp andras "drop out"

Avdramatisera jämförandet av resultat

"Prestationsmedvetenhet"

Börja med	Låta vara	Underhålla
<ul style="list-style-type: none"><li>Fånga upp andra idrotters "drop out" – marknadsföra oss</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Grupper/laget</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Trivsel i sin träningsgrupp</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Deltagarklasser (ej synliga resultat – prestationsmedvetenhet)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Utvecklingssamtal</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Tid för att vara social vid träning, försnack och eftersnack (tränaransvar)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Aktiviteter utanför friidrotten, prova på annan idrott/aktivitet (andra roller utanför vs. friidrotten)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Samverkan mellan föreningar i Halland</li></ul>		

Ta vara på dem som "slutar" till tränare, ledare eller styrelse

**Tränarna är viktiga!**

Hur får vi fler 15-16 åringar & hur arbetar vi för att behålla dem?

Trivsel – viktigt att alla trivs i gruppen och gör saker gemensamt

Möjlighet till elitsatsning

Låt ungdomarna själva bestämma om de vill tävla

Börja med	Låta vara	Underhålla
Trivselaktiviteter (inte enbart friidrott)	Våga vara tydliga och fortsätta med friidrott	Föreningsutbyten – samverka mellan föreningarna
Skapa "mervärden" för att vara medlem..		Inkludera ungdomarna i verksamheten och beslut som berör dem
		Utveckla träningar/grupper som passar förväntningar & önskemål
		Gemensam tränings/tävlingshelg för aktiva i Halland (tävlingsmoment på träningsnivå)
		Samverkan mellan idrotter och föreningar (samträna/samtävla)
		Skapa lagkänsla – identitet

## 2 medskick

Lufta frågeställningarna med era barn och ungdomar som det berör – delaktighet

Läs gärna ungdomsbarometern 2019

<https://www.rf.se/contentassets/2f0ea0638e08495e80b51db4705021c1/ungdomsbarometern-2019.pdf>



Riksidrottsförbundet

