

Ungdomsledarkonferens

StOF:s konvent 9 november 2024

Utgå från nyckelbegreppen ”Engagemang” och ”Utveckling”

1. Definiera nyckelorden i förhållande till er ungdomsverksamhet
2. Identifiera era klubbars problemområden utifrån ”engagemang” & ”utveckling”!
3. Ta fram förslag på aktiviteter som kan vara lösningen på era problem.

Fokus bör ligga på att ta fram konkreta aktiviteter för att **locka fler unga till vår klubbverksamhet.**

Sammanställning av gruppsamtal

Definiera nyckelorden i förhållande till er ungdomsverksamhet

Kista SC - inkludering, nytänkt, gemenskap, springer snabbt, tänker snabbt, unga ledare

Lena - gemenskap, ha kul, fika,

Tomas - ingen elit, alla ska vara med,

Liselott - ha roligt, inkludering, gemenskap,

Identifiera era klubbars problemområden utifrån ”engagemang” & ”utveckling”!

Kista SC - orienteringskunskap i föreningen,

Lena - behövs fler föräldrar, ökar chans att barnen fortsätter och att de börjar tävla

Tomas - Dropp av antal ungdomar från 13 år

Liselott - för att få in föräldrar som ledare: organisation och struktur inom ledarskapet, definiera uppgifter för föräldrar

Ta fram förslag på aktiviteter som kan vara lösningen på era problem.

Ungdomar tar ledaransvar

Utveckling av HD14+: planera in uppföljning en gång per termin för varje HD14+, kan vara ledare eller äldre duktig ungdom, uppmuntra reflektion genom att göra ”checklista” att gå igenom efter passet.

Ungdomar som håller i nybörjarkurs en annan dag än träningsdagen.

13/14 - åringar kan hålla några träningar (under ledarnas överinseende). Ta fram och genomföra.

Bättre organisering

Hjälpföräldrar på schema, kontrollvakter eller platser där man lätt springer fel. Får instruktioner på plats.

Locka fler - Få till bra system för att samåka till träningar och tävlingar.

Samplanerar träningarna: Typ av träning - Plats för träning

Fokustävlingar - en till två per termin för de yngre, fler för de äldre.

Grupp 1		
Anders	Jenner	Gustavsbergs OK
Rickard	Andersson	Tullinge SK
Ulrika	Askehed	Täby OK
Therése	Jernberg	Waxholms OK
Susanne	Akterin	OK Älvsjö-Örby
Grupp 2		
Ulrika	Georgsson	IFK Enskede
Karolina	Nääs Gryzelius	Skogsluffarnas OK
Henrik	Norell	Snättringe SK
Håkan	Nygren	Väsby OK
Teresia	Wällstedt	Järfälla OK
Grupp 3		
Tomas	Glanshed	Haninge SOK
Ben	Robertson	Kista SportsClub KFUM
Liselott	Kihl	Sundbybergs IK
Lena	Ljungquist	Täby OK
Grupp 4		
Kristin	Nilsson	Bromma-Vällingby SOK
Olle	Sandén	OK Södertörn
Nayara	Gillsparr	OK Österåker
Magnus	Lindblom	Söders-Tyresö
Tomas	Börelind	Järla Orientering

Samåkning (bil/buss/tåg) ger tillfälle till samtal över kompisgrupps-gränserna.

Bra att utnyttja de olika ledarnas "specialförmågor", tex lägga banor, organisera, kommunicera. Man måste få engagera sig på olika nivå. Tendens att man stöttar en del och då får förväntan på sig att göra mycket mer.

För att förenkla administration kan träningar samplaneras, skapas, hängas ut, så att inte varje grupp behöver göra allt arbete varje gång.

För att minska ribban för att hantera nya uppgifter (lägga banor, arrangera läger/resor) så är det bra med "best practice" eller guider för hur man gör. Samt definitioner av vad olika roller / uppdrag innebär, så man vet mer om vad man ger sig in i.

organisation av ledare: excelfil för planering

Samåkning: samlingsplats för samåkning

för att komma i gång att börja tävla: hyr en buss för tävlingar

Träningsplanering, lägga bana, någon annan hänger ut och plockar in i stället för att ungdomsledarna skall göra det. Delegera ut till andra ex. pensionärer.

Förslag/tips på övningar

Prova på

Labyrinter

Bildorientering

Tekniktips vid dagens träning - ett moment som man ska träna, en större bild så att alla kan se.

Livelox-genomgångar

Fånga upp grundmomenten - Passa kartan

Reflexjakt många olika färger ger olika poäng, hämta in en i taget eller flytta reflexer mellan två områden.

Pannlampskull - släcker lampan och gömmer sig, när man blir kullad så tänds man lampan.

Poängjakt - kontroller med poängremsor 10-1 p

Torktummlaren - rund cirkel, alltid springa motsols, lista med kontrollnummer och ta kontroller efter en lista.

Stafetter - för alla i klubben

Viktigt att lägga tid på att lära sig namnen på barnen, och att barnen lär sig varandras namn.

Gnuggis (man står nära varandra i en viss ordning, då ser man vem som saknas)

Rispåse-lek för att lära sig namn.

Stafettlek med en fråga med två val, och man springer höger el vänster beroende på vad man tycker. För att få in info om vad barnen vill/föredrar.

Turas om att följa upp varandra längs med banan för att utvecklas i orientering

Utveckling: förbered frågor att ställa till ungdomar efter tävlingar/träningar för att reflektera,

utveckling: teori för att flytta mellan nivåer/grupp gemenskap,

Miniläger, fredag em till lördag lunch.

För att upprätthålla engagemang kan man ha planerad återhämtning. Tex 1-2 månader träningsfritt i början av hösten.

Föräldraengagemang

Få föräldrar att gå nybörjarkurs för vuxna. Föräldrar som börjar orientera lite själva = stor sannolikhet att barnen håller på mer och längre

För att öka föräldrars/hjälpränares engagemang så är det bra med utbildning (tex Vuxenkurs).

Mikroutbildningar (tex ett eller några tillfällen i samband med träning)

Få in föräldrarna i verksamheten. Förutom på träning, soppa och på arrangemang, mark, bygga arena.

Nybörjarkurs för vuxna, för att få föräldrar kvar. För att skola upp dem till en orienteringsfamilj nybörjarkurs för vuxna/unga ledare hos oss, samtidigt som barn har enklare aktiviteter, tävlingar, springa ensam/med kompisar/med unga ledare - U banor
uppmuntra vuxna vara med på barnens träning

Ledarutbildning

För att öka föräldrars/hjälptränares engagemang så är det bra med utbildning (tex Vuxenkurs).

Mikroutbildningar (tex ett eller några tillfällen i samband med träning)

BTU / UTU-utbildningarna är jättebra.

Väldigt bra med "kalibrerande" utbildningar så alla ledarna har en minimumnivå av kunskap. Tex Neuropsykiatriska Funktionsvariationer, NPF.

Utveckla kommunikationen

kommunikation - app via hemsidan, whatsup, mejl, spond

Passningar till StOF

STOF kan komma till klubben och hålla utbildning.

Det vore bra med motsvarande 13/14-träffar fast för yngre.

Delaktighet

Man kan ha planeringsmöte med barnen/ungdomar så de får inflytande i sin träning.

Tex på en klubbaktivitet så kan man dessutom ha nån enkät eller ställa frågor för att samla in denna info.

Stafettlek med en fråga med två val, och man springer höger el vänster beroende på vad man tycker. För att få in info om vad barnen vill/föredrar.

Rekrytering

Nybörjarkurser, läger ex skogsskolan eller wildcamp

En idé om att INTE ha dedikerade Nybörjarkurser, för att ha "dörren öppen" hela tiden, inte bara då Nybörjarkursen ges. Å andra sidan fanns erfarenhet om att det kan bli spretigt om det kommer in nya löpande. Svårt att säkerställa att de får samma grund om det löpande kommer in nya.

Skolorientering - fler kommuner köper träningar från klubbar, pensionärer som hjälper till, har Sl-pinnar.

Diskussion kring läger (typ Wildcamp) på sommaren, för vilka barn som helst. (Inom / utanför klubben) som rekryteringskanal.

Kompisträning (Ta med en kompis) - de flesta som börjar har kontakt med någon i klubben.

Trygg förening

Viktigt med en tillåtande atmosfär för tex ledare och andra, då de ska göra nya uppgifter.

Utvecklingssamtal med ungdomar är bra och viktigt, för att få "synas", få en lagom mix av träning och för att undvika överträning och skador.

Väldigt bra med "kalibrerande" utbildningar så alla ledarna har en minimumnivå av kunskap. Tex Neuropsykiatriska Funktionsvariationer, NPF.

Viktigt med kalibrerande diskussioner inom ledargruppen kring värderingar, riktlinjer och policies som klubben står för.

Det sociala sammanhanget är viktigt. I stället för gul, orange grupp, kompisar skall vara tillsammans, även vid olika åldrar.

Samverkan

Norrklubbarna har Nordcupen i november på lördagar. Kanske en Sydcupen vore något söder om stan.

Många uppskattar 13/14 eller 15/16-träffar över klubbgränser. Det skulle kunna vara idé att göra samma sak för lägre åldrar.

Sam-träningar över klubbarna är bra, speciellt om det är övningar där man samarbetar (tex korta /kul stafetter).

Viktigt för barn/ungdomar att lära känna personer i andra klubbar. Tex 13/14-träffar. STOF-läger kan vara lite "klubbresa" utan så mycket interaktion mellan klubbar. Detta skulle kunna göras från tex 10-årsåldern.

Det vore bra med motsvarande 13/14-träffar fast för yngre.

Byta klubbstuga vid en vanlig veckoträning eller träningsdag med den andra klubbens ledare.

Sociala satsningar utanför OL

Stugkommitté som köper in soppa, vissa klubbar tar betalt för soppan.

Man kan ha alternativträning (tex bowla, klättra).