

Ungdomslyftet med Tränarfokus

Projekt inom ÖBSF (Östgötamodellen Ungdom)

Innehåll

Rapport	1
UTVÄRDERING	4
Projektbeskrivning	4

Rapport

Rikard Dylander (HTU-tränare) besöker BK Friskyttarna vid 6 tillfällen under året (2021) för att "vidareutbilda" några av klubbens tränare (3st) och tillsammans med 5 ungdomar i 13-klassen och 1 i 16-klassen. Rikard har emellanåt kommit i sällskap med någon av distriktets "lovande" ungdomsskyttar. Dessa ska tjäna som förebilder och berätta något om sin träning.
Anm. Tim- och resekostnader för Rikard bekostas via SBF-sanktionerat Idrottslyft.

Träff 1 (2 tim) – 21 februari 2021(Söndag) Inomhus

Rikard träffar tränare och ungdomar (3 flickor i 13-klassen) för att skapa sig en bild av förhållandet i BKF:s ungdomsträning.

Efter en kortare presentation av ungdomar och tränare och där ungdomarna fick förståelse för att det är klubbens tränare som ska få råd av Rikard kändes det okej för flickorna att börja skjuta. Rikard studerade flickorna och visade på de detaljer i skjuttekniken som borde förbättras. Metoder för att åstadkomma dessa förändringar diskuterades tills alla (även skytten) var överens. Sara Nilsson (elitskytt) från Mjölby visade upp sitt fina skytte och diverse moment i hennes teknik studerades närmare, särskilt metoden med uppdrag framför bröstkorgen (låg tyngdpunkt).

BKF-flickorna fick också höra att Sara hade fått jobba hårt med vissa teknikmoment för att bli bättre ... och bättre och bättre.

Reflektion:

När flickorna kom till nästa träningstillfälle började de med att prata om vad Rikard hade sagt att de ska träna på. Ett gott tecken, eftersom de inte alltid lyssnar så noga på oss BKF-tränare. 😊



Träff 2 (2 tim) – 7 mars 2021 (Söndag) Inomhus

Rikard träffar tränare och ungdomar (3 pojkar i 13-klassen) för att skapa sig en bild av förhållandet i BKF:s ungdomsträning.

Efter en kortare presentation av ungdomar och tränare och där ungdomarna fick förståelse för att det är klubbens tränare som ska få råd av Rikard kändes det okej för pojkarna att börja skjuta.

Rikard studerade pojkarna och visade på de detaljer i skjuttekniken som borde förbättras. Metoder för att åstadkomma dessa förändringar diskuterades tills alla (även skytten) var överens.

David Fredriksson (elitskytt) från Mjölby visar upp sitt fina skytte och deltar engagerat i att ge goda råd till både skyttar och tränare.

Reflektion:

Att vi tränare diskuterar oss fram till bra lösningar för att den enskilda skytten är mycke'givande.

Träff 3 (2 tim) – 18 april 2021 (Söndag) Inomhus

Träffens tema är motivation och hur inspirerar man ungdomar till att skapa mål för sin träning (Träningsplanering). Rikard visar exempel på träningsplaner som kan gälla för en grupp, men även för en enskild skytt. Vi tränare lyssnar uppmärksamt och kommer förmodligen att starta "lite mjukt" med planering för gruppen inför en tävling i taget.

Vi diskuterade även hur man som tränare ska förklara för skyttar att vissa moment i tekniken kan ta lång tid att lära in och att man därför måste planlägga teknikträning efter egna förutsättningar. Sara Nilsson (elitskytt) från Mjölby var närvarande och berättade om sin veckovisa träning på 3 meters avstånd för att lära in en (1) enda detalj i genomförandet av ett skott.

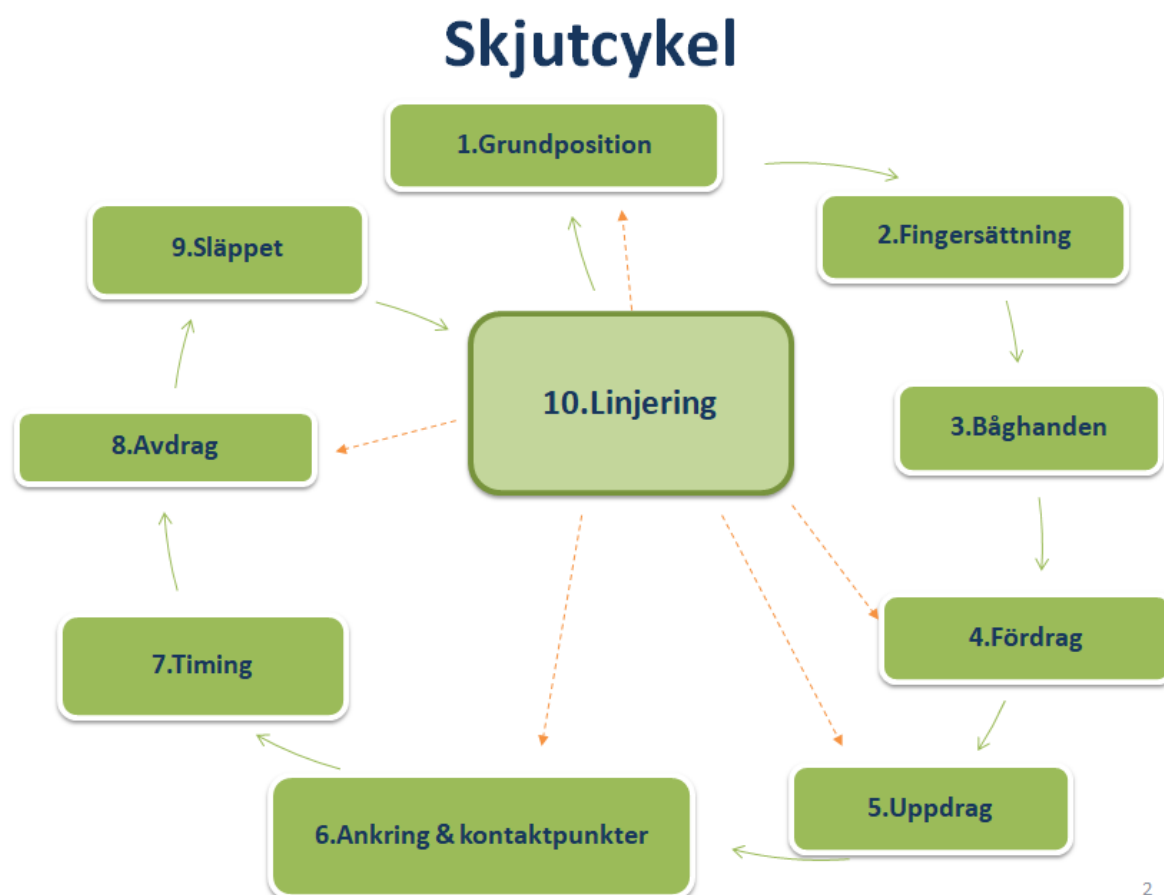
Reflektion:

Diskussionerna rörande gott tränarskap och planering börjar ta riktigt bra fart. Och, det är ju vår målsättning. 😊

Träff 4 (2 tim) - 30 maj 2021 (Söndag) Utomhus

Rikards skjutcykel

Rikard hade förberett oss tränare med ett exemplar av den skjutcykel som han använder i de föreläsningar/utbildningar som han håller. Kompendiet innehåller många illustrativa bilder till de olika teknikommenten. Inledningen visar skjutcykelns delar (se bild) där Rikard menar att om teknikommenten tränas in så kommer den viktigaste teknikdetaljen – Linjeringen – att uppnås.



2

Vi börjar träffen med en genomgång av halva skjutcykeln där vi tränare och ungdomarna aktivt försöker att analysera teknikommenten.

Ungdomarna får skjuta och tillsammans med Rikard diskuterar vi tränare hur vi kan instruera ungdomarna till förbättrad teknik och samtidigt få dem att förstå "nyttan" av de olika momenten. Teoripasset återupptogs för att fullfölja genomgången av skjutcykeln vartefter ungdomarna återigen fick instruktioner på skjutlinjen. Som avslutning sorteras de viktigaste momenten att träna på för varje enskild skytt.

Reflektion:

Rikards skjutcykel är ett mycket bra komplement för oss tränare att ta till för att förklara

teknikmomenten för skyttar.

Extra träff (2 tim) - 18 aug 2021 (Onsdag) Utomhus (Bekostas av BKF)

Eftersom vi haft svårt att hitta tillfälle för ordinarie planlagd söndagsträff tillkallades Rikard för att "hälsa på" och kolla status i pågående ungdomsträning en onsdagskväll.

Ungdomarna uppskattar Rikards besök och vi tränare upplevde träffen som ytterligare stöd att understryka och diskutera de prioriterade teknikmoment som de olika skyttarna har att jobba vidare med.

Reflektion:

Ungdomarna har varit flitiga med träning onsdag och söndag under sommaren. Och, vi tränare också, förstås! Förmodligen är det "Rikard-piskan" som gör att vi anstränger oss. ☺

Träff 5 (2-3 tim) - 31 okt 2021 (Söndag) - Inomhus

Träffens tema: Träningsplanering, trimning, skjutcykeln (teknik). De senare med kameran som hjälpmedel.

Efter ett antal aha-upplevelser, för oss tränare, vid analyser av filmade skyttars teknik diskuterades hur man kan avhjälpa uppmärksammade brister. Rikard poängterar hur viktigt det är för oss tränare att under (kanske) lång tid, många gånger handgripligen, måste hjälpa skytten till rätta.

Att trimma en pilbåge kräver goda kunskaper för att få pilen att lämna pilbågen så rent och rakt som möjligt. Dessa kunskaper blev ordentligt genomgångna eftersom Elias pilbåge var något skev och svår att ställa in. Att använda kameran för att undersöka frigång e t c vid plunger/pilhylla var ett mycke bra sätt att upptäcka ev. problem.

Träningsplanering hann vi inte med, så det tar vi upp nästa träff. Då är förhoppningsvis ungdomarnas pilbågar vältrimmade och siktet kan ställas mot Svenska Juniormästerskapen Inomhus i mars 2022.

Reflektion:

Efter sommarens något ostrukturerade träning med blandad närvaro har gruppens tränare nu ordnat programmet för hösten. Rikards besök stärker oss tränare i vår ambition att undervisa ungdomarna på rätt sätt. Och, att hjälpa skytten till bra kunskaper om sin pilbåge och pilar.



Träff 6 (3 tim) - 1 dec 2021 (Söndag) – Inomhus

Träffens tema är "Vad har vi åstadkommit under året?". Vad tycker tränarna? Vad tycker ungdomarna? Vad tycker Rikard? Diskussioner och praktiska övningar.

Och, träningsplanering!

Träffen startade med att titta på ungdomarnas skytteteknik. Rikards skarpa öga kunde urskilja detaljer i tekniken som vi filmade och diskuterade. Ungdomarna fick på så vis råd om hur dessa detaljer ska förbättras. Rikard påpekade också att varje enskild detalj som ska förbättras kanske behöver "nötas" under många, många träningspass.

Den sista timmen samlades alla för att prata om mål och träningsplanering samt utvärdera "Året med Rikard".

Självklart är målet för alla att bli bättre! Rikard påpekade att om man sätter upp en träningsplan (exempelvis 300 pilar i veckan) och sedan lyckas fullfölja den planen så är det ett mål i sig.

Beträffande mål att prestera bra poäng på tävlingar så är det bra om man bestämmer vid vilken tävling (längre fram i tiden) där målet ska nås. Vid ev. tävlingar före "mål-tävlingen" bör man intala sig själv att var nöjd över mindre prestationer. Att vinna en tävling är inte alltid det viktigaste utan att vara nöjd med sin utveckling.

Reflektion:

Vi tränare ser att det svåraste i att pusha ungdomarna till utveckling och uppsatta mål är att skapa "morötter" så att skyttarna får det rätta suget för att uppnå tillfredställelse med det egna och gruppens/klubbens "arbete".

UTVÄRDERING

Ungdomarna har under året visat stort intresse för Rikards besök. De uttrycker det som att när Rikard är på besök så skärper de sig extra. Inte så att de är rädda för Rikard utan för att de uppskattar hans råd och beröm.

Tränarna tycker att de allra viktigaste med Rikards besök har varit diskussionerna rörande förbättring av teknikdetaljer. Vi ser många fördelar med att utbyta erfarenheter/kunskaper i mindre tränargrupper för att besluta vilka råd en enskild skytt ska få. Att bjuda in "externa (välutbildade) tränare" vid olika grupperns träning är utvecklande för alla inblandade.

Att använda kameran för diverse analyser är ett utmärkt hjälpmedel. Filmerna kan ju distribueras till tränare som inte är på plats för analys och tips. Dessutom får eleverna en otvetydig "bild" av vad som behöver förbättras. Och, en film kan ju också visa vad som är riktigt bra.

Rikards omdöme om de 6(7) träffarna hos BK Friskyttarna är att det är intressant att se hur klubbtränare hanterar sina elever. Genom det egna engagemanget i dessa tränarutbildningar ser han denna typ av träffar som en viktig och naturlig del av tränarnas vidare utveckling.

När skyttarna blir bättre måste tränarna ligga steget före för att kunna hjälpa till och se vad som behövs.

Han har njutit av att få ta del av både tränarnas och ungdomarnas utveckling och kommer gärna tillbaka

/BKF-tränarna

Renée Modigh, Erik Larsson, Fredrik Lundahl

Projektbeskrivning

Bakgrund:

Deltagandet i SBF Tränarkonferens den 6:e februari gav insyn i de planer som finns för att höja kompetens och engagemang hos tränare vid utbildning av (i första hand) ungdomar.

SBF benämner planerna för "Tränarlyftet" och planen är bl a att förankra utbildningsmodeller med i huvudsak praktiska övningar, d v s "på golvet" med bågskyttar som ska instrueras i diverse teknikdetaljer.

SBF ser också framgångsfaktorer i att "Ledare för juniorlandslaget är ute på träningar och tävlingar för att se och träffa tränare och skyttar löpande".

Syfte:

Referensgruppen för Östgötamodellen Ungdom vill starta projektet "Ungdomslyftet" i syfte att undersöka om denna "modell" höjer ungdomars intresse för sporten och att deras prestationer ökar. Projektet är inte en produkt av SBFs planer, men i väntan på att SBF fullföljer sina planer vill vi testa nedanstående program för att undersöka hur ett tränarlyft kan påverka ungdomars utveckling och engagemang.

Projektet:

Förverkligandet av idén har fått utformas efter de begränsningar för sammankomster som Pandemilagen föreskriver. Därför har BK Friskyttarna tillfrågats och accepterat att hålla lokal och omkostnader för projektet. Distriktets (ÖBSF) föreningar kommer att kunna följa projektet och om smittoriskerna (Covid) tonat av under kommande höst bjudas in för deltagande.

Planen:

- Rikard Dylander (HTU-utbildad tränare tillika juniorlandslagskapten) kommer att engageras vid 6 tillfällen under året för att "jobba med" klubbens tränare och ungdomar.

-Ungdomarna är en "fast grupp" om 6 ungdomar i 13-klassen (3 flickor, 3 pojkar).

-3 st tränare (BKF) kommer tillsammans med Rikard att under praktiska övningar med ungdomarna

diskutera åtgärder och beteenden för att höja kompetens och engagemang hos såväl tränare som skyttar. Träningsupplägg/övningar samt träningsplanering kommer att ingå.

(Behov av att komplettera med [SISU](#) grundutbildning för tränare kommer att ses över under året.)

- Om möjligt kommer tränare ur distriktets klubbar att bjudas in (under hösten) för att bekanta sig med idén.

- Projektet avslutas i december med en utvärdering där bl a alla ungdomar intervjuas. Vi hoppas bl a få svar på frågan hur ungdomar påverkas av att få uppmärksamhet från annan tränare ... än klubbtränaren. Och, allra viktigast, om tränarna upplever "ett lyft" i sin roll.

- Rapport kommer att publiceras på ÖBSFs web-sida. Om resultatet är tillfredställande så är förhoppningen att många föreningar anammar idén.

Anm. Ordinarie verksamhet enl. Östgötamodellen Ungdom med dagträffar för distriktets alla ungdomar kommer att löpa parallellt med detta projekt. I dagsläget (mars 2021) är dock utsikterna för att kunna hålla sådana träffar minimala p g a Corona-pandemin.

Referensgruppen för Östgötamodellen Ungdom

Renée Modigh, Stefan Hansson, Rikard Dylander, Mikael Svahn

Not.

BK Friskyttarna skulle kunna driva detta projekt på egen hand, men referensgruppen menar att det finns fördelar med att dela med sig av erfarenheter mellan klubbar rörande "försök" till utveckling.