

Jacob Nilsson
Tema: Ledarskap
Youth Athletics Leader Academy
2020/2021

Familjeträning

En liten men givande, lärande och framtida hjälpande träning



1. Bakgrund till mitt miniprojekt

Jag har valt temat ledarskap, och min första plan var att på grund av den rådande situationen i samhället hålla en träning i min kastgrupp tillsammans med min tränare. Tyvärr så gick detta inte att genomföra då jag varit skadad och kunde därav inte delta på mina träningar. Då var planen att göra detta på 2 veckor genom att först ha en träning sedan få återkoppling för att 2 veckor senare ha en träning återigen fast anpassad utefter den återkoppling från mina träningskollegor och tränare. Dock fick jag anpassa detta genom att istället ha en cirkelträning och även en grundlig teknisk genomgång av diskuskastning.

Jag valde att ha en träning för att kunna få en så stor grundlig inblick som möjligt i ledarskapsfunktionerna, då man tar hand om en större grupp med olika behov. För mig blir syftet med denna uppgift att få en bredare förståelse för ledarskap, men även för att kunna reflektera kring mina ledarskapsförmågor. Även om det blev nu att genomföra det med min familj anser jag att det fortfarande är av samma test på ledarskapsförmågorna.

Målet med projektet för mig blir att till största del få utvecklas inom alla mina ledarskapsförmågor. Även också att kunna reflektera och sedan anpassa mig efter vad jag får för respons. Få en större överblick hur man ska granska de olika former av personer när man tränar. För att motivera alla till det yttersta och även få med alla i gruppen. För att göra det så kul för alla som möjligt.

Projektet kommer genomföras mellan vecka 28-30, som tidigare sagt med 2 träningstillfällen. Detta kommer bestå av första 45 minuter cirkel styrka och sedan 45-60 minuter kastteknik.

Jag hade i grundtanke att träningen skulle bli som en grundlig tränings då den skulle varit extremt tidigt på säsongen med en tydlig plan på vad som ska hända och med mer fokus på drillar och teknik. För att då utvidga kommunikationsförmågan till fullo. När jag skrev denna plan såg jag ingen risk eller svårighet att genomföra detta projekt, då jag till stor del skulle ha min tränare där och även hade plats och allt förberett på förhand. Dock så kom det några hinder vilket fick den konsekvens att det vart med min familj istället.

Som ledare ska jag försöka vara ödmjuk och hjälpsam, fast ändå ha en form av tydligt ledarskap genom en tydlig planering på vad som ska hända och hur det ska utföras. För att uppfattas som så kunnig och så strukturell som möjligt.

Tid	Aktivitet	Syfte
10min	uppvärmning	<p>Öka pulsen och tänja ut musklerna för att undvika skador inför cirkelträningen.</p> <p>Här kommer jag även introducera dagens plan för att ge en förståelse.</p>
30min	Cirkel träning	<p>Syftet med cirkelträningen blir att försöka få en blick kring vad det är för aktiva jag ska hjälpa. Vilket fokus dem har och vilket engagemang dem har. Som kommer ge mig grunden till vilken form av ledarskap som kommer behövas inför teknik träningen. Då alla ska vara så införstådda som möjligt</p>
5min	återhämtning	<p>För att få individerna att komma till en normal puls, få tillbaka andningen och dricka vatten. För att öka koncentrationen inför nästa delmoment.</p> <p>För att underlätta mitt ledarskap i nästa moment för att alla ska få en så klar bild som möjligt.</p>
45min	Teknik träning	<p>Den teknisk träning blir det stora ledarskaps fokuset då jag som ledare ska anpassa mig för de aktiva utefter deras olika kunskaper och nivåer för att göra en så bra allmän bild på det hela som möjligt.</p>

2. Din roll i projektet

Min roll i detta projekt har varit att framstå som en så god ledare som möjligt inför mina aktiva (min familj). Det har inneburit att ha tålamod emot deras förståelse kring övningarna, ha empati för den individuellas egna utveckling inom övningarna och på ett så bra sätt som möjligt anpassa min betoning och bemötande utefter de ovanstående aspekterna.

3. Detaljerad genomförandeplan:

- De aktiviteter som utförde under träning var en cirkelträning baserade på 10 övningar:
 - Plankan
 - Armhävningar
 - Fällkniven
 - Situps
 - Scotten
 - Upphopp
 - Djupa benböj
 - Roddbåten
 - Axelpress med egen vikt.
 - Cykeln (magövning)

- Cirkelträning hade olika tidsintervaller utefter rondens och även så justerade dem mellan de 2 olika gångerna. Med anledning av tidigare upplyst för tung träning.

- Efter cirkelträning, så utförde en kastträning som hade två olika planeringar utefter vilken gång det var.
 - Den första hade mer fokus på stillastående och grund tekniken för kast för att ge mig själv en överblick och ge möjlighet till planering för vad som ska annorlunda nästa pass

 - Den andra hade mer fokus på fin fix på stillastående och sen även halv kast för att försöka få in lite moment i kastandet. Vilket ofta gör träning roligare då kasten ofta direkt börja komma längre. Vilket mer var planen för denna träning då alla skulle ha så kul som möjligt samtidigt som dem gick framåt.

4. Utvärdering av projektet

Det största jag har lärt mig är att alla individer kräver helt olika pedagogik. Fast det går att en gemensam pedagogik då man kan ha alla i ett grundligt förstående. Dock så lärde jag mig också att det viktigaste i en träning är att hålla samma pedagogik ut med träningen och att även att hålla gruppen aktiv för att inte tappa deras fokus.

Jag tyckte min generella känsla av hur det gick var extremt bra faktiskt utefter att det var min första gång som tränare. Dock så har jag en svag känslan under den första gången att jag inte helt hade allas fokus då det var lite dåligt uppstyrt då jag bad fler personer göra olika saker. Därför gjorde jag det mer strukturerat nästa gång och tog varje individ för sig. För att ge en bättre gemenskap och enklare träning.

Allt tyckte jag generellt gick enligt tidplanen endast några få minuter här och där som förlorades. Men inget som störde tidsprogrammet något hårt. Utan allt gick enligt planen ut med hela träningen. Kunde bibehålla en fast struktur till mesta dels konstant. Dock så fick ju som jag tidigare sa fick jag ändra lite planering inför den andra träningen. Då cirkelträningen varit för hård och gav lite problematik inför andra delen av träningen.

Om jag hade fått göra om projektet så hade jag troligen inte gjort något annorlunda då jag anser att man får in en stor del av de ledarskap liga aspekten i att ha en mindre träning. Vilket gör det lättare att kunna anpassa träningen utefter varje individ. Vilket i ett utslag gör det lättare att i början utvecklar ens ledarskap. Även så är det mycket lättare att få en stor utvecklingskurva och möjligheter då man har mer tid att kunna sätta sig med varje individ och prata om varje enskild aspekt i träningen.

5. Uppföljning av projektet

Jag ser många möjligheter att kunna hålla detta vid. Med stor anledning av att det är med min familjs. Vilket även ger större möjligheter till olika träningar. Det som menas är att det går att variera träningen och gör olika former för att kunna få in fler aspekter angående just ledarskap och även fler sätt att utforska. T.ex ha gruppträning då alla gör samma saker, att kunna hålla alla i tempo, motivera alla, och göra en gemenskap och hjälpa alla

6. Tips till den som vill göra ett liknande projekt som du precis har gjort.

Det största tipset jag skulle ge ifrån mig till någon som gör något inom detta tema eller liknande övning skulle vara att ha så gott tålamod som möjligt och även anpassa pedagogiken utefter de olika personerna då det är bästa sättet att kommunicera och få fram det man vill säga genom att då anpassa det efter vem man pratar med. Sedan ett tips till skulle vara att börja smått i tankarna och se vad man skulle kunna göra och hur man skulle kunna göra det, göra en stor take karta allt från smått till stort och se en överblick på vad som skulle för just dig ge en så god inläring som möjligt.