



Tränarhandbok Vasa Gymnastik!

Hej och välkommen som tränare i Vasa Gymnastik! I denna handbok hittar du viktig information både för dig som är ny tränare i föreningen eller är erfaren tränare.

Vasa Gymnastik erbjuder

Nedan finner du information om vad vi som förening kan erbjuda dig som ställer upp som tränare:

- Interna kick offer 1 gång per termin där vi bjuder på kompetensutveckling samt mat/aktivitet.
- Internutbildningar utan kostnad där föreningen kompetensutvecklar sina tränare en gång per år utifrån olika teman.
- Externa utbildningar via Gymnastikförbundet där föreningen står för kurskostnaden.
- Ditt barn får gå före i kön/får en garanterad plats i föreningen när du ställer upp som tränare.
- Du får tränarkläder (byxa och jacka) med föreningens logga på.
- Du får välja om ditt barn vill ha halva terminsavgiften eller om du som tränare vill ta ut arvode.
- Du hamnar i en förening med en stark värdegrund där delaktighet står högt i fokus.

Värdegrund

Föreningens värdeord genomsyrar hela föreningen, på alla nivåer:

Gemenskap, engagemang, trygghet

I övrigt består Vasa Gymnastiks värdegrund av 3 st T:n.

Träning

Vasa Gymnastik bedriver truppgymnastikverksamhet som består av grenarna hopp, matta och fristående (dans). Gymnasterna tränar en till tre gånger i veckan, beroende på ålder. Vi tror på att träningsmängden ska ge den tid gymnasterna behöver för att utvecklas som gymnaster, men samtidigt ge utrymme för att delta i andra fritidsaktiviteter för de som vill.

Vasa Gymnastik tror på rörelseglädje och gemenskap, att genom dessa två ledord skapa en träningsform som inkluderar snarare än exkluderar. Vi tränar gymnastik med fokus på både teknik, stil och lek.



Tävling

Vasa gymnastik bedriver frivillig tävlingsverksamhet vilket innebär att de som vill får möjlighet att tävla för att ha roligt tillsammans och för att genom tävling utvecklas som gymnaster. Vi ser att tävlingarna bidrar positivt till engagemang och gemenskap i gruppen och föreningen.

Tävlingsträning sker i största möjliga mån utanför ordinarie träningstid för att inte påverka de gymnaster som väljer att inte tävla. Inom gymnastiken är det vanligt att tävla ca två gånger per år. För att täcka kostnader för tävlingsanmälan, tränararvode, domare m.m. tar föreningen ut en tävlingsavgift utöver den vanliga terminsavgiften för de gymnaster som väljer att tävla.

Tränare

Vasa Gymnastik värnar mycket om föreningens tränare och arbetar aktivt med att skapa gemenskap och engagemang. Detta görs tex genom att

- utbildning erbjuds alla tränare utan extra kostnad,
- gymnaster i föreningen får bli lärlingar/tränare när de fyller 12 år,
- uppmuntra till tränarträffar där mål och gruppens och gymnasterna mående/utveckling diskuteras.
- kick-off för alla tränare 1 gång/termin
- gruppens tränare känner ett ägandeskap för sin grupp, dvs tränarna ska ha stor frihet att anpassa träningarna utifrån sin grupps förutsättningar. Vasa Gymnastik tror inte på att ha styrda kunskapsmål satta av föreningen, men att vi istället ska ge de förutsättningar och verktyg våra tränare behöver.

Styrelsens arbetar aktivt med att stötta och coacha föreningens tränare.

Exempel på hur vi jobbar med vår värdegrund kopplat till våra värdeord:

GEMENSKAP

- Gemensamma aktiviteter för alla grupper så som lovläger och uppvisning.
- Varje grupp får ett aktivitetsbidrag för att göra något gemensamt utanför ordinarie träning.
- Vid varje terminsstart har tränare i föreningen en kick-off.
- På träningarna uppmuntrar vi till samarbetsövningar och gemensamt framtagna gruppregler.

ENGAGEMANG

- På träningarna involveras gymnaster kring upplägg, mål, aktiviteter m.m.
- Gymnaster som fyllt 12 år kan delta i VGs lärlingsprogram för lära sig bli tränare.

TRYGGHET

- Vi är alltid minst två tränare per träning. Om det är färre ställer vi in träningen.
- Vi har alltid en tränare över 18 år på plats.
- Alla tränare erbjuds och uppmuntrats starkt av föreningen att gå interna och externa utbildningar i gymnastik och ledarskap.



- Varje grupp får tillsammans komma överens om gruppregler. Tex säga hej till alla, va en bra kompis osv.
- Vi som förening arbetar aktivt med gymnastikförbundets uppförandekod.

Tränarrollen i föreningen

Att vara tränare i Vasa Gymnastik innebär att man tar ansvar att planera gymnastikträningen för gruppen, genomföra träningar av god kvalitet, säkerställa varje enskild individs utveckling samt följa Vasa Gymnastiks värdegrund.

De flesta tränarteam består av tränare som själva är eller har varit gymnaster, tränare som är föräldrar till barn i gruppen och lärlingar. Det medför att tränarteamet gemensamt har stor erfarenhet och kunskap om gymnastik samt pedagogisk ledarskap. Tillsammans skapar ni en bra dynamik i gruppen där alla är delaktiga, tar initiativ och ansvar.

Förväntningar

Nedan finner du information om de grundläggande förväntningarna som föreningen har på dig som tränare:

- Du är med som tränare minst 1 gång i veckan.
- Om du inte kan komma (gäller även om ditt barn är sjukt) ansvarar du själv för att hitta en eventuell ersättare.
- Du har ett egenansvar för att lära dig om gymnastik och utbilda dig. Vi som förening kommer att stötta och erbjuda kurser. Det är viktigt att du deltar och engagerar dig.
- Du är med som tränare hela terminen. Att sluta som tränare kan man endast göra mellan terminerna och detta meddelas i så fall till Vasagymnastik-majen.
- Du ser dig själv som en del av tränarteamet. Du tar initiativ, agerar pedagogisk ledare och hjälper till att driva träningen framåt.

I varje grupp finns ett tränarteam, oftast 5-8 personer. Vasagymnastik ska sträva efter att det i gruppen finns en eller två personer som är huvudtränare. Den eller de personerna är också kontaktansvarig.

Den som planerar träningen kan variera, både mellan huvudtränare och övriga tränare. Lärlingar är de enda som inte ska planera ett helt träningstillfälle. Lärlingar kan få ansvar för att planera delar av träningen t ex uppvärmning, när de är redo för det. Behöver du hjälp med planering kan du alltid kontakta administrativt ansvarig, gå in på intranätet där vi samlat inspiration och träningsplaneringar eller fråga en tränarkollega.



Huvudtränare

Varje träning är en av tränarna träningsansvarig. Huvudtränare ansvarar för att det finns en tränaransvarig som planerar träningen.

- Ansvarar för administrationen för aktuell grupp såsom kallelse inför terminsstart
- Ha den huvudsakliga kontakten med föräldrar (ansikte mot ansikte, via mejl och via telefon/sms)
- Övergripande planering av träningar för terminen
- Ser till att det finns tillräckligt med tränare på varje träning m.m.
- Se till att någon alltid är ansvarig för planering av träningen Ansvara för att planeringen för träningen går igenom innan träningen börjar och dela upp uppgifter
- Ansvara för ev. anmälan och förberedelser för tävling.
- Cocha Lärlingar
- Ha extra koll på viktiga datum/träningsändringar
- Se till att ha nyckelkort och/eller nyckel till redskapsrum om det behövs
- Ta och rapportera närvaro
- Håll träningen, se till att allt flyter på och delegera ut uppgifter
- Håll i samling och avslutning
- Se till att alla barn blir hämtade innan du går
- Se till att det är snyggt och städat, redskap undanplockade, kvarglömt insamlat, skräp slängs mm. Tränarteamet hjälps åt.

Om du är Huvudansvarig tränare betyder det inte att du behöver göra allt själv utan be dina kollegor om hjälp och dela på uppgifterna ovan.

Tränare

Tränare ansvarar för att:

- Planera träning, när du är träningsansvarig, utifrån terminens övergripande planering
- Ansvara för att planeringen för träningen går igenom med övriga tränare och lärlingar innan träningen börjar och dela upp uppgifter, när man är träningsansvarig
- Se till att ha nyckelkort och/eller nyckel till redskapsrum om det behövs
- Håll träningen, se till att allt flyter på och delegera ut uppgifter
- Håll i samling och avslutning Se till att alla barn blir hämtade innan du går
- Se till att det är snyggt och städat, redskap undanplockade, kvarglömt insamlat, skräp slängs mm. Tränarteamet hjälps åt.



Lärling

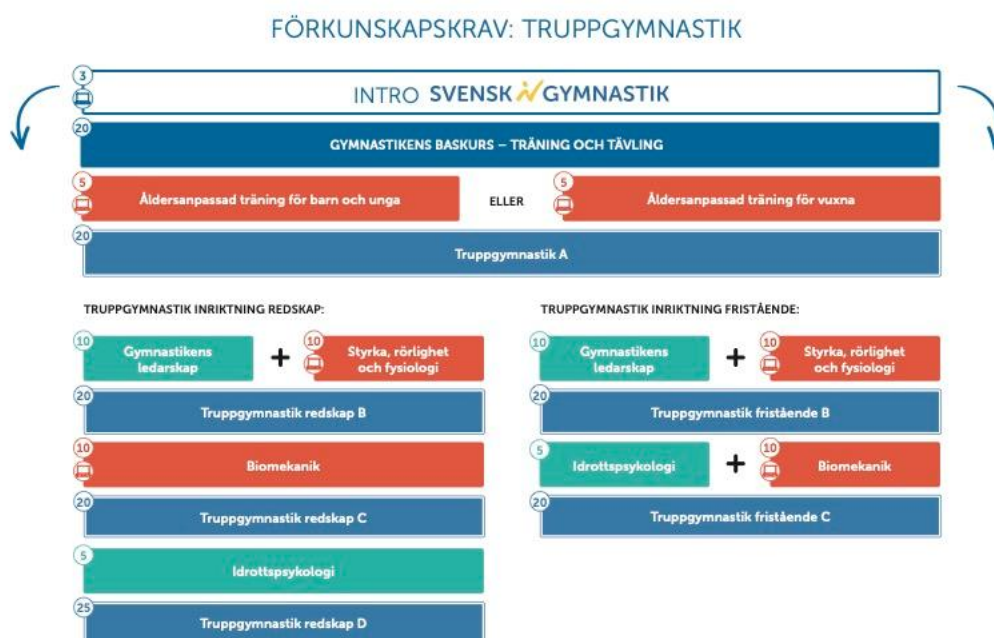
Lärlingsutbildningen är internutbildning med syftet att utbilda, vägleda och inspirera ungdomar att bli starka ledare i vår förening! För att få gå lärlingsprogrammet ska du ha fyllt 12 år.

Lärlingarna i gruppen har inget ansvar över gruppen. Däremot måste även lärlingarna följa vår värdegrund, komma i tid till träningen, inte ha mobilen på träningarna m.m.

Du som övrig tränare hjälper lärlingen i största möjliga mån. Det kan handla om att berätta vad hen ska göra, hur man ger feedback till gymnasten m.m. Lärlingen kan dock få mer och mer ansvar ju längre in på terminen vi kommer. Det kan handla om att stå själv på en sidostation, planera för uppvärmning eller liknande. Huvudtränare ansvarar för att coacha Lärlingar.

Utbildning

Vasa Gymnastik uppmuntrar alla tränare i föreningen att utbilda sig! Vasa Gymnastik håller internutbildningar för nya tränare och lärlingar. Därefter kan tränare gå utbildningar som ges av Svenska Gymnastikförbundet. Föreningen står självklart för alla kostnader. På gymnastikförbundets hemsida www.gymnastik.se/utbildning kan du läsa om alla utbildningar som gymnastikförbundet erbjuder. Nedan finner du en bild på hur utbildningssystemet är uppbyggt:



Vi rekommenderar starkt att samla erfarenhet och praktisera färdigheter mellan de disciplinspecifika kurserna!

■ GRUNDKURSER ■ TRÄNINGSLÄRA ■ LEDARSKAP ■ 20 Antal lektionstimmar
■ TEKNIK OCH METODIK ■ OBLIGATORISK KURS FÖR ALLA LEDARE ■ Kursen utförs på distans

Gymnastikförbundet



De utbildningar som är mest relevanta för oss i Vasa Gymnastik hittar du lite mer information om nedan.

Intro Svensk Gymnastik

En webbaserad kurs som ALLA behöver gå, numera vartannat år, för att kunna fortsätta att utbilda sig inom gymnastik. Den görs på nätet och tar ca 30-60 min att ta sig igenom. När du är klar registrerar du dig att du har gått kursen och skickar diplomet till Vasamejlen så att administrativt ansvarig kan registrera i Sportadmin att du har gått den. Här hittar du utbildningen.

Gymnastikens Baskurs - Träning och tävling (15 år <)

Baskursen är grunden i alla gymnastikutbildningar. Kursen innehåller 2 utbildningsdagar på en helg och hålls antingen digitalt eller på plats (Du kan välja att gå den digitalt eller fysiskt någonstans i Stockholmsområdet). Kursen innehåller lektioner i ledarskap, barn och ungas utveckling, genomgång av grundövningar såsom kullerbytta, hjulning och handstående m.m.

Åldersanpassad träning för barn och unga.

Åldersanpassad träning för barn och unga utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Med kunskap om tillväxt kan du som ledare anpassa den långsiktiga träningsplaneringen i syfte att minska risken för att den aktive får tillväxtskador. Kursen ger dig också kunskap om menstruationens fysiska och mentala effekter och ger dig konkreta tips och råd kring hur du pratar om, och inkluderar mens som en naturlig del av träning och tävling.

Truppgymnastik A

Truppgymnastik A är en helgkurs där du får praktisk kunskap om gymnastikens övningar på grundnivå. Exempel på övningar som går igenom är: flickis, överslag, frivolt och grundläggande övningar i fristående.

Truppgymnastik redskap B

Kursen är en fortsättning på Truppgymnastik A och ökar kunskapen för att bedriva smart och säker träning samt utvecklar ditt ledarskap. Kursen innehåller verktyg för att exempelvis lära ut salto i kombination, frivolt-frivolt i kombination, överslag med skruv på bord. Kursen innehåller passningsteknik för olika övningar. Passning är en färdighet som du behöver öva vidare på träningarna med din grupp.

Truppgymnastik fristående B

Kursen ger tips och verktyg för hur ett friståendeprogram kan skapas och tränas, inspiration och förslag på olika sätt att träna på koreografi och svårighetsmoment. Kursen ger också verktyg om hur sekvenser kan växa fram till en koreografi, och hur en koreografi kan anpassas och utvecklas.

Truppgymnastik redskap C

Kursen är en fortsättning på Gruppgymnastik redskap B och Biomekanik. Du fortsätter att utveckla din kompetens inom dubbla volter, både framåt och bakåt och med skruvar.



Kursen innehåller, precis som Truppgymnastik redskap B, passningsteknik för olika övningar. Du behöver öva vidare på passningsteknik på träningarna med din grupp.

Kontakta kansliet om du vill gå en kurs på vasagymnastik@gmail.com. För att själv titta på de kurser som erbjuds just nu kan du söka på följande länk: <https://www.gymnastik.se/Utbildning/Utbildningskalender/>. Du behöver öva praktiskt på de olika momenten i kurserna i de olika kurserna i Truppgymnastik redskap. Dvs du bör behöva öva en termin när du gått Truppgymnastik A, innan du går Truppgymnastik redskap B etc.

Övrigt värdegrundsarbete

Vasa Gymnastik har en handlingsplan mot mobbning och kränkningar som finns att läsa om på vårt intranät när du blir tränare. Där hittar du även en handlingsplan för brand, en för skador samt information om försäkringar.

Vi jobbar även med något vi kallar trygghetsregler. Under den första träningsveckan varje termin ska gymnasterna, tillsammans med tränarna, komma fram till **5 st trygghetsregler** som ska följas resten av terminen. Se till att göra detta så tidigt som möjligt för att kunna skapa en trygg grupp snabbt. Det är barnen som ska hitta på reglerna men du som tränare kan hjälpa dem på traven om det behövs. Exempel på trygghetsregler kan vara: vi hälsar på varandra varje träning, gå till en vuxen om du själv är ledsen eller så någon annan vara det, vi ska peppa och stötta varandra, vi lyssnar på varandra m.m. För information om Vasa Gymnastiks säkerhetsregler, se avsnitt om Säkerhet, sid 8.

Alla tränare behöver 1 gång vartannat år lämna in ett utdrag ur **belastningsregistret**, så även du som ny tränare. Skicka in ansökan om utdrag till polisen. När du fått utdraget i din brevlåda kan du öppna brevet och fota HELA dokumentet och mejla in till vasamejlen. När vi noterat att vi sett ditt utdrag svarar vi på ditt mejl och sen raderar vi dokumentet. Vill du hellre lämna utdraget fysiskt går det också bra. Du visar då upp det för administrativt ansvarig eller en av föreningens styrelsemedlemmar.

Här hittar du det utdraget du ska hämta: <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>

Arvode

Som tränare i Vasa Gymnastik kan du välja mellan att få arvode eller (om du har ett barn i föreningen) få halva priset på terminsavgiften. För att erhålla halva priset på terminsavgifter behöver du som tränare närvara på 60% av träningstillfällena. Om du som tränare istället väljer att få arvode är maximalt arvode motsvarande full terminsavgift. Oavsett vad du väljer kommer du alltid erhålla bonusen som presenteras nedan.

Lönen betalas ut i december och juni (förutsatt att du lämnat in underlag i tid)



Om en gymnast skadar sig allvarligt på en träning så att gymnasten behöver uppsöka vård ska alltid administrativt ansvarig meddelas. Skriv gärna ett mail och beskriv vad som hände. Detta är så att vi har underlag på händelsen ifall det bli en försäkringsfråga.

Nycklar

Alla tränare i Vasagymnastik får ett nyckelkort som går till de gymnastikhallar som Vasagymnastik nyttjar. Nyckelkortet låser upp alla hallar vi har verksamhet i.

OBS! Minst 1 tränare måste alltid blippa nyckelkortet, annars får föreningen en straffavgift på ca 500kr/timme.

Om du inte kan komma på en träning

Om du inte kan komma på en träning som du står uppskriven på är det alltid ditt eget ansvar att försöka lösa det. Försök i första hand kontakta någon annan tränare för att byta med denna.

System

Sportadmin

Vasagymnastik har ett webbaserat föreningsregister som heter Sportadmin. Där hittar du kontaktuppgifter till alla grupper och ledare/gymnaster. All närvarorapportering sker också genom Sportadmin.

Ladda ner Sportadmins ledarapp för att på lättast sätt ta närvaro.

Sportadmin används mycket av administrativt ansvarig för ex fakturering, köhantering, mejlutskick m.m.

Föräldrarna kan även själva ladda ner Sportadmins medlemsapp för att hålla koll på kommande träningar, om fakturan är betald, koordinera samåkning m.m.

E-post

All viktig information mejlas ut till alla tränare och gymnaster. Ibland kan viktig information även läggas upp på hemsidan men då skickas en notis till hela föreningen eller berörd grupp.

Hemsidan

Föreningen har en gemensam hemsida: www.vasagymnastik.se. På den hemsidan går det att hitta undersidor för respektive grupp. Du som tränare uppmuntras till att använda hemsidan för din specifika grupp, både för viktig information samt mer sociala delar såsom bildbanken.



Intranätet

Intranätet för tränare finns på hemsidan. För att logga in använder du samma uppgifter som när du loggar in på Sportadmin.

På intranätet hittar du all information som står i den här boken och mer. Det är dit du vänder dig i första hand när frågor kring föreningen dyker upp. Hittar du inte ditt svar är du självklart varmt välkommen att kontakta föreningen via mejl på vasagymnastik@gmail.com.

Facebook

Vasa Gymnastik har en facebookgrupp för alla tränare. Denna används för att kommunicera med varandra, dela med information eller roliga saker som hänt på träningen. Denna sida är endast till för skoj skull och för att dela inspiration m.m. Ingen viktig information från administrativt ansvarig eller styrelse läggs endast upp här, då mejlas informationen ut också. Facebookgruppen heter: tränare i Vasa Gymnastik.

Föreningen har även en officiell facebook sida där vi delar med oss om vad som händer i föreningen med jämna mellanrum.

Instagram

Föreningen har ett officiellt instagramkonto som används i samma syfte som facebooksidan.

Vill specifika grupper skapa egna instagramkonton är det okej, om följande villkor följs:

1. Instagramkontot styrs ENDAST av tränarna i gruppen
2. Tränarna behöver hålla koll på vilka i gruppen som INTE får vara med på bild/film.
3. Tränarna frågar alltid gymnasterna om de VILL vara med, det är helt frivilligt att delta på bild/film.
4. Tränarna ser till att variera vilka som syns på instagram så att alla som vill får synas någon gång.
5. Namnet på instagramkontot behöver innehålla något som tydligt visar att det är ett konto kopplat till föreningen. Exempel på vad beteckningar som bör finnas med i namnet är: VG, Vasa, Vasagymnastik, Vasa Gymnastik eller liknande.

Om du har några frågor eller funderingar, kontakta Vasa Gymnastik via vasagymnastik@gmail.com