

Rekryteringsplan- Friidrott



Ett rekryteringsexempel från Norrbottens Friidrottsförbund som idrottsföreningar kan tillämpa för att rekrytera aktiva och ledare.

1. Uppstartsmöte

Planera prova på dagar där ni samverkar med andra organisationer exempelvis skolor. Fördela ansvarsområden inom gruppen. Bestäm datum och tider och fundera på vilka skolor eller andra organisationer ni ska kontakta. Gör en Idrottslyftansökan till ert DF.

2. Genomförande- prova på dagar

Ordna koner med skyltar efter åldersintervall hos barn som kan tänkas komma. Barnen ska samlas vid rätta åldrarna hos ansvarig ledare. Ansvariga ledare utför en kortare uppvärmning med gruppen och påbörjar sedan en utav de förberedda grenarna, exempelvis längd, höjd, häck, stav, vortex. Efter att barnen provat grenen i 10 minuter följer ledaren gruppen till nästa station. Upprepas till alla grupper provat på grenarna. För att allt ska flyta smidigt så ha lika många grupper som grenar. Är prova på-dagen 60 minuter kan tiden fördelas 10 min uppvärmning och sedan 10 min på de olika stationerna. Det ska gå snabbt och hända saker så barnen inte blir uttråkade. Utöka förslagsvis tiden med ca 10 minuter och avsluta med en gemensam stafett.

3. Prata med föräldrarna

Medan barnen provar på bör det finnas en ledare eller dylikt som är ansvarig för att prata med föräldrarna. Skicka ut en lista där föräldrarna kan skriva upp barnen som närvarade på prova på dagen (namn, personnummer/födelsedata, målsman, telefonnummer, mailadress, övrigt) och meddela föräldrar om rutiner i föreningen, om visioner, mål och liknande. Berätta att ni är i behov av nya tränare för att nya grupper ska bildas, och att föräldrar kan skriva på listan om de kan tänka sig ställa upp som tränare. Berätta att ingen förkunskap behövs utan att utbildning kommer erbjudas. Berätta att de flesta tränare är föräldrar till aktiva barn. Berätta kort om er nuvarande tränarstab, samt om hur nya tränare kommer erbjudas stöd. Berätta hur ni ska gå vidare med rekrytering av de barn och framtida tränare som är intresserade av att börja.

4. Sammanställ listorna

Sammanställ listan med barn som varit på prova på dagarna. Sammanställ lista med vilka som är intresserade av att börja. Sammanställ lista med vilka föräldrar som kan tänka sig vara tränare. Detta går att göra på olika sätt. Utse en ansvarig för att arbeta med kölistorna. Vill ni att denna person ska höra av sig till de som närvarade på prova på dagarna? Vill ni att de intresserade ska höra av sig?

Sätt ihop grupper av aktiva som är intresserade av att börja, om dessa inte ryms i befintliga grupper. Utse tränare för dessa grupper. Var tydlig med att informera föräldrar om att de behövs som tränare för att grupper ska kunna bildas.

5. Möte med de nya tränarna

Kalla till möte med nya tränarna. Låt de prata om funderingar och frågetecken, önskemål och idéer. Låt de bekanta sig med varandra och skapa en första kontakt. Besvara frågor och berätta om hur ni tänker fortskrida.

6. Tränarmöte- erfarenhetsutbyte

Kalla till möte med alla tränare, gamla och nya. Dela erfarenheter.

7. Mentorskap

Låt nya ledare följa med redan befintliga ledare på deras träningar. Det är viktigt att de ser hur det kan gå till i praktiken och hur uppläggen kan se ut. Låt de "skugga" tränarna och avsätt en stund efter träningarna för frågor och funderingar. Upprepa detta några gånger.

8. Internutbildning

Anordna en internutbildning/lärgrupp för de nya ledarna. Fundera på vad som känns viktigt att ta upp och vilken kunskap ledarna behöver. Exempelvis: Barn och ungdomar i idrott och fysisk aktivitet, Tillväxt, mognad & utveckling, Fysisk prestationsförmåga, Träning i olika åldrar, Tillväxt & prestation, Träning för barn, Träningskomponenter, Friidrottens grenar, Praktisk träning & övningar. Under vissa rubriker passar det att använda nya utbildningsmaterialet och ledarpärmen som tränarna sedan kan få med sig.

Håll utbildningen grundläggande, men på en god nivå. Låt de nya ledarna känna att de får en bra kunskap, dels om träning, men även en kortare del om hur barn fungerar och reagerar på fysisk träning.

9. Idrottonlineutbildning

Anordna en Idrottonline- utbildning för närvaroregistrering.

10. Mentorskap

Låt träningsgrupperna dra igång! Låt redan befintliga tränare följa med de första gångerna om de nya tränarna vill, som stöd. Det är inte alla tränare som vill detta, så en öppen kommunikation är viktigt.

11. Följ upp

Håll uppföljningsmöten, eventuellt under reguljära tränarmöten. Erfarenhetsutbyte är av största vikt. Följ upp med friidrottsutbildning 7-10 år, för att sedan bygga vidare.