



# STYRKAN MED ETT TRÄNARTEAM

Är du ensam tränare för din grupp eller är ni ett team som arbetar tillsammans? Hur många och vilka ni är påverkar både dig som tränare och dina aktiva. Ensam är sällan stark. Det är föreningen som ansvarar för hur ni startar och bygger träningsgrupper men du som tränare kan förstås påverka och du kan stärka ditt ledarskap om du kan nyttja fördelarna med att arbeta i team.

Om ni arbetar i tränarteam kan ni öka gruppens säkerhet, trygghet, hållbarhet, kompetens och kvalitet. Verksamheten blir mindre sårbar och mer utvecklande för både er tränare och era aktiva. Dessutom är det roligare att arbeta tillsammans med andra och få dela arbetsuppgifter, svårigheter och glädjestunder med varandra.



SVENSK FRIIDROTT

# Upptäck och nyttja fördelarna med att arbeta i team

## Hållbarhet

- **Minskad arbetsbörda** – De flesta tränare engagerar sig ideellt. Det är krävande om du ensam ska leda alla pass och du inte har någon backup. Med flera tränare i ett team kan ni dela upp arbetsmängd och tillfällen.

## Trygghet

- **Alla aktiva blir sedda** – Om ni är flera tränare på ett pass kan alla aktiva lättare uppmärksammas. Alla aktiva förtjänar att bli sedda.
- **De aktiva får fler tränare att vända sig till** – Om ni är flera tränare, som också har olika bakgrunder, erfarenheter, ålder, kön och kommunikationssätt ökar sannolikheten att alla aktiva hittar en tränare som de kan ty sig till och verkligen få förtroende för.
- **Minskad risk för att aktiva utsätts för övergrepp** – Ett av de bästa sätten att förebygga övergrepp, våld, mobbning och andra oönskade incidenter är att alltid vara fler vuxna än en. Med ett team undviker ni att skapa slutna miljöer utan insyn.

## Säkerhet

- **Möjlighet att ta hand om skador, olyckor och andra nödsituationer** – Om någon skadar sig är ni flera tränare på plats som kan hjälpas åt. Om du till exempel är ute i skogen ensam med en grupp aktiva och en råkar ut för en olycka är det tufft att ta hand om både den drabbade aktiva och övriga i gruppen. Samma sak gäller på tävling.

## Kompetens och kvalitet

- **Högre grenkompetens** – Om ni är flera tränare kan ni fördjupa och utbilda er i olika grenar.

- **Högre sammanlagd kompetens** – Om ni är flera tränare i en grupp kan ni dela upp ansvarsområden utifrån allas olika styrkor. Någon är bra på planering, någon på kommunikation, någon på tävling, någon på resor och så vidare.
- **Högre kvalitet på träningspassen** – Om ni är flera tränare på ett pass kan varje aktiv få mer tid med en tränare. Ni har möjlighet att dela upp er i mindre grupper och arbeta mer ingående med till exempel teknik.
- **Utvecklas med hjälp av andra** - Det är lättare att utvecklas som tränare om man har andra att bolla och diskutera med och få tips av.

Vill ditt tränarteam ta nästa steg? Då kan ni använda materialet ["Samla ledarteamet"](#) från RF-SISU. Om ni vill ha stöd kan ni kontakta er förenings RF-SISU-konsulent.

Om du känner dig ensam i din roll som tränare i din förening, hör av dig till din styrelse. Det är deras ansvar att bygga verksamheten på ett hållbart sätt. Vartefter de aktiva blir äldre slutar många tränare. Deras egna barn kanske slutar eller så förändras deras liv så att de inte längre har tid till ideellt engagemang. Då är det bra om föreningen har startat barngrupper med många tränare från början, så att det finns kvar tillräckligt med tränare när de aktiva blir äldre.

