

Ledarskap

“ Om jag vill lyckas med att leda en människa mot ett bestämd mål behöver jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det, lura sig själv när hon tror att hon kan leda andra.

För att leda någon är det bra att jag förstår men än vad hon gör, men först och främst förstår vad hon förstår.. Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan och vet mera.

Vill jag ändå visa hur mycket jag kan det bero på att jag är fåfång och högmodig och egentligen vill bli beundrad av den andra istället för att leda henne.

All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill leda och därmed behöver jag förstå att detta med att leda inte är att vilja härska utan vilja tjäna. Kan jag inte detta så kan det vara svårt att leda någon.”

Leda med förtroende. C. Alexander, S. Pettersson. Sisu idrottsböcker.



Mötet med de aktiva

Begrepp möta- leda kommer från engelskans pacing och leading och handlar om att först möta de aktiva där de är för sedan kunna leda vidare. Genom att först möta kan ett förtroende skapas och när ett förtroende finns är det enklare att leda vidare mot nya kunskaper. Möta innebär mer än att finnas på samma plats. Det innebär att skapa förtroende och att upprätthålla förtroende. Det kan ske på olika sätt exempelvis genom:

- Att se, lyssna på och vara fysisk närvarande
- Att använda samma ord, språk, och tonläge som dom aktiva
- Att vara på samma fysiska nivå, exempelvis att sätta sig på huk när du pratar med ett barn.
- Att möta de aktiva på deras kunskapsnivå.

Om du missar mötet och därmed möjligheten att ska förtroende kan det bli svårt att leda vidare. De aktiva kommer förmodligen inte att lyssna och vilja lära vidare. De upplever inget förtroende. Det som gör att de missar mötet är exempelvis:

- Att du lyssnar okoncentrerad dvs att du har tankarna på annat håll.
- Att du börjar prata om annat än de aktiva vill.
- Att du använder ord som de aktiva har svårt att förstå så kallade facktermer.
- Att du ser på andra aktiva
- Att du är “ på väg någon annanstans”.

Leda med förtroende. C. Alexander, S. Pettersson. Sisu idrottsböcker

Tänk på att:

- På vilken nivå är gruppen som du ska leda?
- Vilka förkunskaper har gruppen?
- Finns det begrepp du kan behöva förklara?
- Se till att ge korta och tydliga instruktioner.
- Tänk på hur du placerar dig i salen/ utomhus.
- Är ni flera ledare, tänk på att vara tydliga med vem som leder.
- Fundera över hur ni ska dela in i gruppen om det behövs.
- Välj musik som passar aktiviteten
- Samla gruppen och stäng av musiken när ni ger längre instruktioner.
- Att planera en lektion tidsmässigt kan vara svårt, planera gärna lite mer.
- Se till att ha en “plan B”, material kan gå sönder och vädret kan vara dåligt.
- Planera även användandet av materialet så att ni slipper bära fram och tillbaka.

Ledarskapsuppgift

Ni har som uppgift att planera en lektion som innehåller uppvärmning, aktivitet och nedvarvning. Längden på lektionen är 50-60 minuter.

Ni ska lämna in en skriftlig planering med lektionens syfte, val av aktiviteter, och motivering till varför ni har valt just dessa moment.

Du får gärna sitta med din handledare efter lektionen för att få ett feedback.

Det ni bör tänka på är att lektionen har ett syfte och en röd tråd.

- Till exempel i uppvärmningen, värms rätt muskler upp?
- Planera aktiviteten så att den upplevda ansträngningen ökar under aktiviteten, se till att gruppen inte får sitta längre stunder mitt i aktiviteten.
- Planera även nedvarvningen, om ni t.ex. väljer stretchning, fundera över vilka muskler ni har använt och börja från huvudet eller från fötterna.

