

ABGS ungdomssatsning mer träning till fler

ABGS vill vara en välmående förening med Bredd och Spets i Balans där vi planerat för tillväxt med mål att nå 1 400 medlemmar vid årsskiftet 2016/2017. Delar av tillväxten ska ske genom utökat antal ungdomsgymnaster. Vi vill satsa på att ge flyktingungdomar i närområdet en aktiv fritid samt ge våra breddgymnaster (flickor) en ökad kvalitet i sin träning med bättre sammanhållning bland gymnaster och ledare. Vår tro är att vi på så sätt kan behålla våra breddgymnaster längre upp i åldrarna.

Vår satsning inkluderar följande huvudområden, målsättning samt kommentar:

- **Planera och verkställa träning (parkour/gymnastik) på dagtid för flyktingungdomar i närområdet och samtidigt kunna skapa en social samvaro. Målet är att engagera 20 st ungdomar.**

Grundidén är att erbjuda flyktingungdomar som börjat i skolan i närområdet en möjlighet till träning, på dagtid efter skolavslut. Det finns möjlighet att träna parkour, gymnastik, och styrketräning. Vår målsättning är att driva ett projekt under 20 veckor där ungdomarna erbjuds träning samt fika kostnadsfritt.

- Föreningen har startat upp verksamheten och intresset har varit större bland pojkar än bland flickor. Flickorna har erbjudits separata tillfällen för att kunna medverka. Intresset var stort (framförallt initialt) med det har också funnits hinder på vägen (språk, logistik mm).
- Positiv återkoppling gällande gemensam fika i kaféet efter avslutad träning. Skolan i närområdet har delvis varit delaktiga i genomförandet. Vi har lyckats integrera ett fåtal pojkar i vår ordinarie verksamhet.
- Både ideella ledare samt två ansvariga, arvoderade ledare har varit involverade
- **Utveckla och implementera nytt träningskoncept för breddgymnastik med flickor 11-15 år i fokus. Konceptet ska vara anpassat efter de förutsättningar som finns i befintliga hallar med målsättningen att öka den gymnastiska kunskapsnivån bland både ledare och gymnaster.**

Vår breddverksamhet för flickor 11-15 år består av många olika träningsgrupper som tränar i olika hallar i sydvästra Göteborg. Trenden är att gymnasterna tränar några år men därefter slutar när utvecklingskurvan avtar och de får inte möjlighet att träna fler timmar, vilket många efterfrågar. Med målsättning att bryta den trenden har föreningen projektanställt en erfaren ledare som i sitt uppdrag tagit fram träningsupplägg besökt alla grupperna på ordinarie träningstider, säkerställt förutsättningar (behov av redskap etc)

- Föreningen har säkerställt att ordinarie ledarna känt sig delaktiga under hela processen och det har varit en framgångsfaktor. Vi har tagit tillvara på deras fleråriga ledarerfarenhet men försökt höja deras gymnastiska kompetens. Vår konsulent har funnits tillhands för ledarna samt ansvarat för mötesträffar mm.
- Kvaliteten i grupperna har höjts, grupperna följer samma övergripande planering och träningsupplägg. Gymnasterna har blivit starkare och haft en positiv utveckling. Ledarna har prioriterats för utbildning. Träningsläger har genomförts under året.
- Inför 2017 har vi ändrat vårt hallutnyttjande något samt investerat i redskap där behov fanns.
- **Etablera samarbete mellan olika träningsgrupper inom breddverksamhet och samtidigt ge möjlighet till utökat antal träningstimmar per vecka. Syftar till att stärka gemenskapen, samhörigheten samt ledarutveckling inom breddgymnastiken.**

- Föreningen har utökat träningsmängden och erbjudit samträning (över gruppgränser) Föreningens konsulent har till en början planerat samträningarna och det ansvaret har stegvis lyfts tillbaka till ordinarie ledare. Vår konsulent har även vara delaktig genom att fungera som mentor på plats.
- Samtliga flickor i breddverksamheten har erbjudits träning två gånger i veckan samt möjlighet att delta på öppen träningen. De äldre flickorna har fått plats att träna i vår teknikhall i Lindåshallen och vi ser en fin gymnastik utveckling.
- Föreningen har anordnat internutbildningar och kickoffer. Gymnasterna har deltagit på vårt Klubbmästerskap samt interna mini-tävlingar där alla är vinnare. Vi upplever att gemenskapen har ökat, både ledare och gymnaster uttalar sig positivt.

- **Skapa bättre möjligheter till ledarerekrytering genom att erbjuda egen subventionerad parkourträning för unga vuxna på dagtid samt använda befintlig 16+ grupp i "utbildningssyfte", väcka intresse för ledarskap:**
 - Alla ledare har erbjudits att träna kostnadsfritt i 16+ gruppen. Parkourutövare i området har fått möjlighet till egen träning dagtid i vår efterfrågade teknikhall (Lindåshallen). I gengäld till subventionerad/fri träning blir de ledare för yngre medlemmar. Flera ledare har rekryterats genom vår metod.
 - I vår 16+ grupp har vi även initierat arbetet med att skapa nya ledare. Med flera ledare/mentorer på plats har en del av träning byggts upp så att de lär sig att lära ut till andra samtidigt som de lär sig övningen själv. Vi har en styrketränningsinstruktör på plats en gång per vecka som utbildar deltagarna i grundövningar och i kroppens uppbyggnad.