



Guldhedens IK

Föreningen där bredden ger spetsen - Idrottslig utveckling i Centrum!

Processen

- Startade 2015
 - Stefan Kraft mfl
- 2017
 - Inge Mårtensson
 - Workshop med Fredrik Sundqvist (ledare och styrelse)
 - Föreningslyftet
 - Ny grupp som jobbar med värdegrundsfrågor
- 2018
 - Värdegrundsprocess med styrelsen
- 2019
 - Ledarträff där utkast presenteras och processas tillsammans
- 2020-2021
 - Formar utkast
 - Grafisk utformning



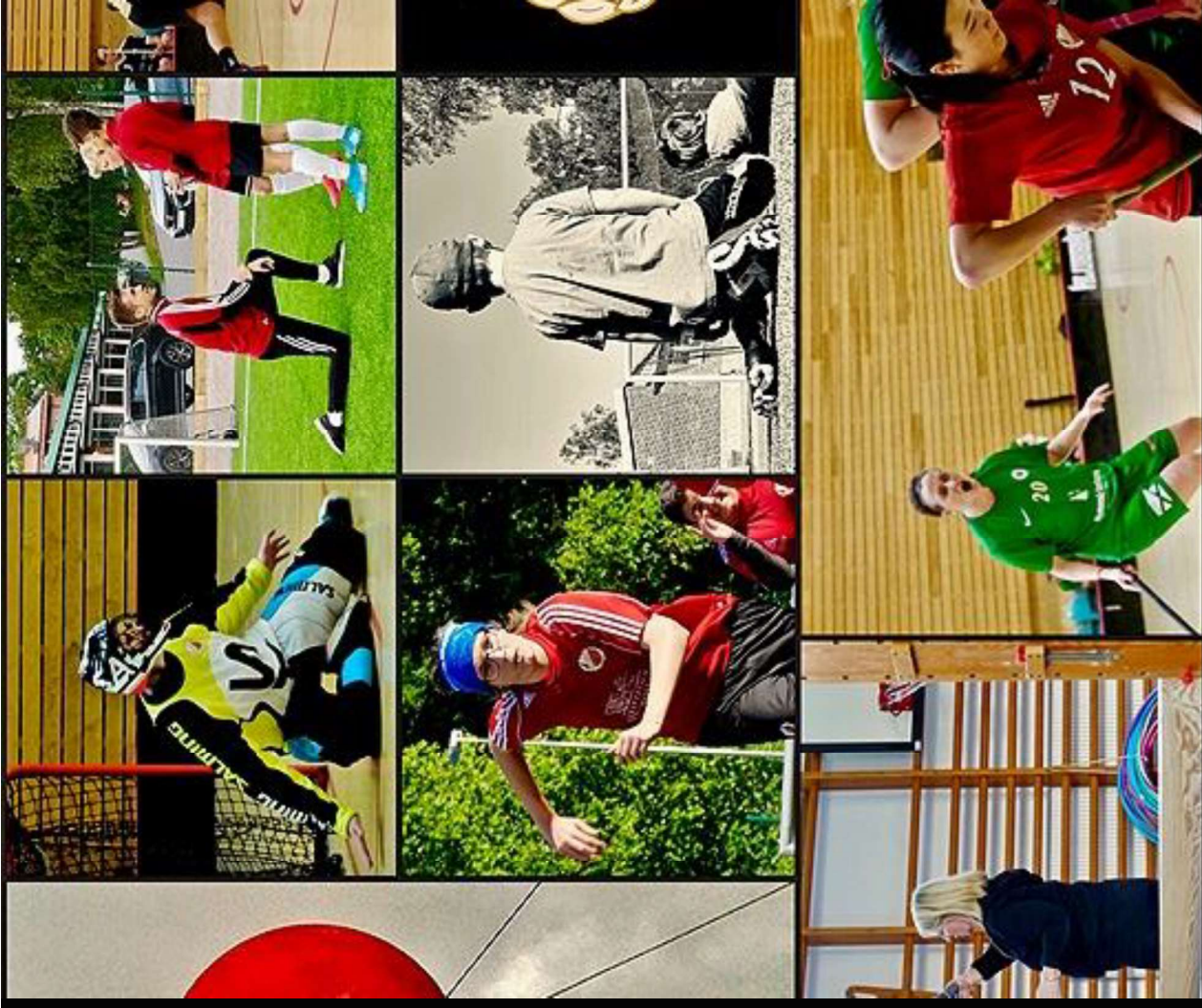
Guldhedens IK

- Bildades i juni 1960 av Jan-Olof "Jompa" Olsson
- Idag över 500 aktiva barn
- Fotboll, Innebandy och gymnastik



Vår verksamhetsidé

”Vi som förening ska verka för trygghet, utveckling, gemenskap och glädje, för ett hållbart idrottande i centrum.”



Vår vision

”Föreningen där bredden ger spetsen - Idrottslig utveckling i Centrum!”



Vår värdegrund

Vår värdegrund består av fyra värdeord som tillsammans utgör våra grundläggande principer och beteende som vi vill ska prägla föreningens verksamhet och våra medlemmar i sina beteenden och beslutsfattanden.

Trygghet

Utveckling

Gemenskap

Glädje

Tillsammans skapar vi ett gött TUGGI!



Trygghet

Vi vill vara en förening där människor känner sig välkomna oavsett om man är stor eller liten, gammal eller ung. I och runt vår klubbstuga är alla medlemmar välkomna. Tillsammans är vi varandras miljö och därför vårdar vi våra medlemmar och våra gemensamma resurser och faciliteter.

Till vår hjälp har vi några nyckelbeteenden:

- ✓ Vi hälsar alltid på varandra, gärna med ett namn.
- ✓ Vi ger varandra **positiv feedback** och uppmuntran vid goda intentioner och handlingar.
- ✓ Vi ser tillsammans till att våra lokaler och planer alltid är i gott skick genom att **städa och iordningställa** före och efter våra aktiviteter.





Utveckling

I Guldhedens IK vill vi kunna erbjuda såväl våra aktiva som våra ledare och föräldrar möjligheten till utveckling. När vi utvecklas ökar ofta vår motivation, och i takt med att vår motivation ökar så vill vi ofta lära oss ännu mer.

Till vår hjälp har vi några nyckelbeteenden:

- ✓ Våra ledare erbjuds och **deltar på aktuella utbildningar.**
- ✓ **Vi närvarar** vid föreningens ledarträffar, föräldraträffar osv.
- ✓ **Vi samverkar** mellan åldersgrupper och mellan våra idrotter.
- ✓ Vi arbetar med och **utvecklar tillsammans vår spelidé.** Till vår hjälp har vi vår gemensamma spelarutbildningsplan.



Gemenskap

En viktig faktor för att behålla och således utveckla våra aktiva är att vi kan skapa en god gemenskap.

Till vår hjälp har vi några nyckelbeteenden:

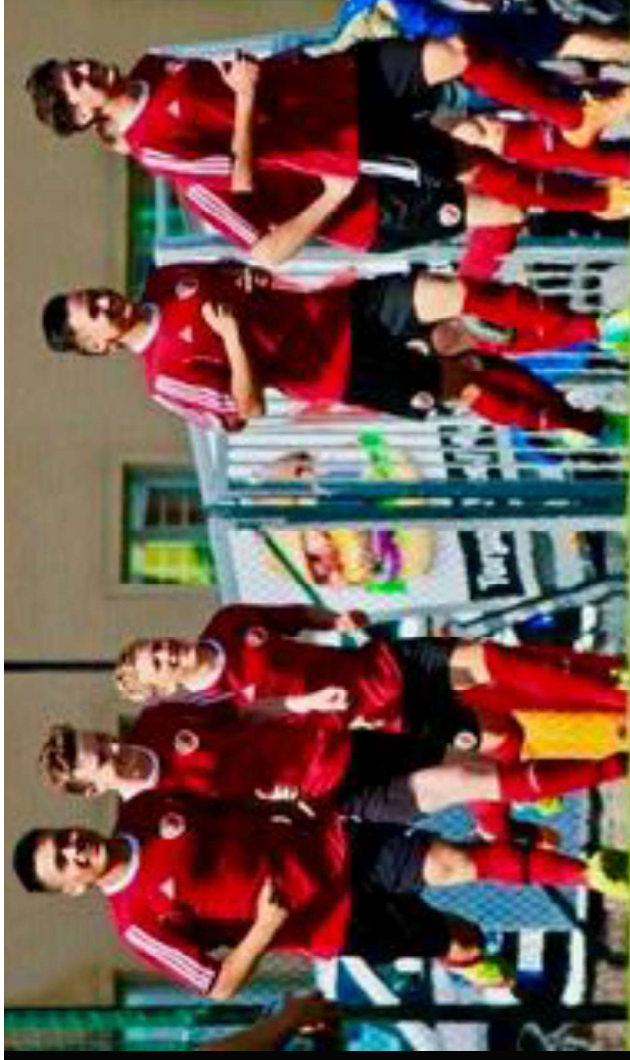
- ✓ Vi skapar övningar och upplägg i träningen så att våra aktiva får spela både med och mot alla i stor variation.
 - ✓ Vi ordnar aktiviteter utanför idrotten som är gruppstärkande och av social prägel.
 - ✓ Vi eftersträvar att komma klädda i föreningens färger när vi tränar.
-



Glädje

När barn och ungdomar får frågan om varför de utövar en idrott så svarar en övervägande majoritet ”för att det är roligt”. Glädjen till att idrotta behöver värdas och bejakas varje dag. Glädjen är roten till vår motivation att röra på oss och således utvecklas. För att vi ska lyckas hålla glädjen vid liv och låta den växa sig stark så har vi några saker vi kan tänka på:

- ✓ Vi låter våra barn och ungdomar vara delaktiga i utformningen av verksamheten.
- ✓ Vi verkar för en god balans mellan repetition och variation i våra träningsupplägg och andra verksamheter.
- ✓ Vi är lyhörda för varandras dagsform och anpassar verksamheten så att den blir så bra som möjligt.
- ✓ Vi fokuserar på goda försök och undviker att fokusera på utfallet.



Att vara ledare i vår förening

Våra tips till dig som ledare:

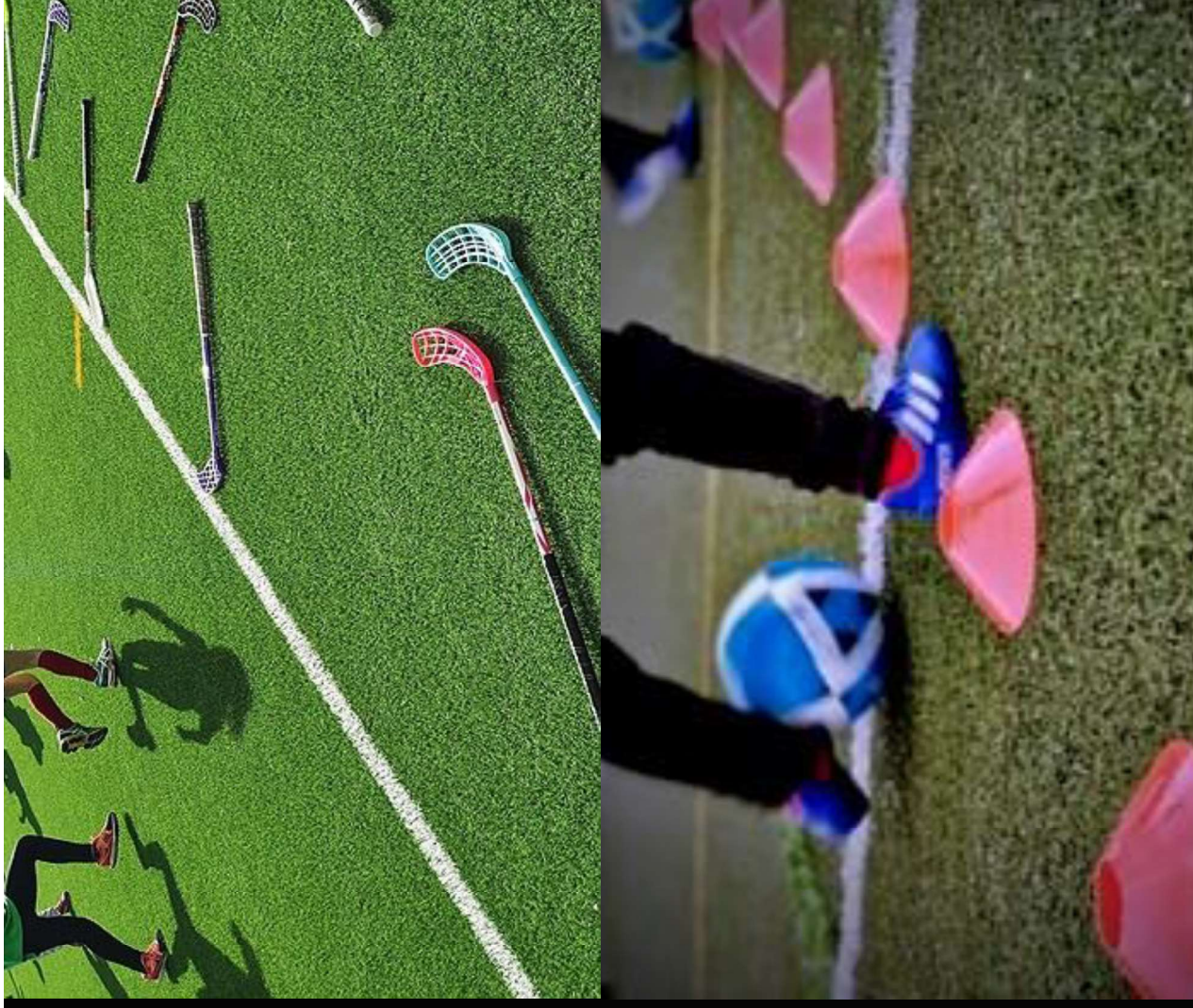
1. Skapa en trygg miljö där alla vågar prova, misslyckas, försöka igen och utvecklas.
 2. Få alla att känna sig sedda. Fråga de du leder om deras åsikt om hur ni bör göra i gruppen.
 3. Fundera över hur du kan göra tävlingsmomentet meningsfullt för de du leder. Slutresultatet bör inte vara i fokus.
 4. Gå en utbildning, lär dig något nytt och bli inspirerad!
 5. Planera så att de du leder hinner med andra intressen. Att till exempel hålla på med flera idrotter är positivt för deras fysiska utveckling.
-



Att vara idrottsförälder

Några tips från idrottspsykolog, Johan Fallby:

- Lagg dig inte i tävlings- eller träningsupplägg. Det sköter ledarna.
 - Hjälp gärna till med praktiska saker.
 - Uppmuntra och heja på ditt och andras barn om det är lämpligt. Men försök att inte fokusera på resultatet.
 - Var intresserad, entusiastisk och positiv. Skapa trivsel.
 - Lagg band på dina känslor – det är inte du som tävlar! Lämna gärna tävlingsmiljön ett tag om du inte kan kontrollera dig.
-





Att ta med sig hem

- ✓ Fundera på vilken bild du ger barnet av idrottande och av att röra på sig
- ✓ Får ditt barn vara aktivt i ur och skur, uppmuntrar eller bromsar du?
- ✓ Kom ihåg att du är en förebild och att ditt barn kan spöras till idrottande genom att se dig njuta av rörelse – kanske i form av gårdsfotboll, promenader, parkour, sim-, rullskridsko- och skidturer, eller vad än som känns kul!
- ✓ Idrotta tillsammans och upptäck nya saker ni kan göra för att svas och må bra!





Guldhedens IK

Föreningen där bredden ger spetsen - Idrottslig utveckling i Centrum!