

Utbildningsplan tränare (7-17 år)

(Turebergs FK, Hammarby IF, Täby IS, IFK Lidingö friidrott)

1 Introduktion till friidrott

Friidrottens föräldrautbildning är en nätbaserad utbildning för föräldrar till barn som tränar friidrott.

Föräldrautbildningen kan genomföras på eget initiativ, av alla som är intresserade, eller genomföras på föreningens/träningsgruppens initiativ, antingen inför eller efter ett föräldramöte.

Själva utbildningen tar 2-3 timmar att genomföra och genomförs som självstudier på distans. Det enda som behövs är en dator med hyfsat snabb internetuppkoppling.

Med föräldrautbildningen får alla föräldrar till barn som nyligen börjat friidrotta en möjlighet att lära sig något om träning och tävling i friidrott, om hur man som förälder kan vara ett bra stöd till ett idrottande barn och vad det innebär att vara medlem i en idrottsförening.

Dessa moment ingår i föräldrautbildningen:

- Att träna friidrott
- Att tävla i friidrott
- Friidrottens idrottsmiljöer
- Att vara friidrottsförälder
- Att vara medlem

I de olika kursmomenten får deltagaren vägledning av Susanna Kallur (världsrekordinnehavare på 60 m häck), Stefan Olsson (idrottschef på Svenska Friidrottsförbundet), Johan Engberg (f.d. landslagsman i sprint, nu sportchef i IF Göta Karlstad) och Christian Augustsson (lektor i idrottsvetenskap, Karlstads universitet och f.d. mental tränare till Stefan Holm), som i korta filmklipp introducerar respektive avsnitt i kursen. Utöver filmklippen innehåller utbildningen texter som förstärker och förklarar de olika kursmomenten.

Läs mer och få utbildningsmaterial via länken:

<http://www.friidrott.se/foreningsutveckling/foraldrautb/intro.aspx>

3 Tränarutbildning Ungdom 10-14 år

3.1 Ungdomstränare steg 1

Utformning

"Ungdomstränare steg 1" består av tre olika kurser (se nedan) som ungdomstränare i friidrott rekommenderas att gå under den period de tränar ungdomar som är mellan 10 och 14 år gamla. Totalt omfattar kurssteget ca 65 timmar (åtta kursdagar + hemuppgifter).

3.1.1 Friidrott 10-12 år

Målgruppen är alla som tränar friidrottsungdomar fram till puberteten eller äldre nybörjare. Inga särskilda förkunskaper krävs.

Kursen genomförs av Stockholms Friidrottsförbund (08fri.) och handlar framförallt om hur man som tränare för ungdomar *före puberteten* kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på en varierad, bred och allmän koordinationsträning.

Kursen omfattar 3 heldagar + självstudier på hemmaplan.

3.1.2 Grundtränarutbildning nivå 1 (GTU 1)

Kursen arrangeras av SISU Idrottsutbildarnas distrikt och ger deltagaren kunskaper om ungdomars utveckling och behov i förpubertets- och pubertetsåldern.

Innehållet kretsar kring träningslära och tränarskap och ger möjlighet till nätverksbyggande mellan idrotter, för att ta tillvara olika kunskaper och erfarenheter om ungdomsidrott.

Kursen omfattar 15 timmar + tränarpraktik och självstudier på hemmaplan.

3.1.3 Friidrott 12-14 år

Målgruppen är alla som tränar friidrottsungdomar som är i puberteten. För att på bästa sätt kunna tillgodogöra sig kursinnehållet och delta i diskussioner under kursen bör den som går kursen ha

- minst ett års erfarenhet av friidrottsträning med ungdomar
- genomgått kurserna "Friidrott 10-12 år" och "GTU 1"

Kursen genomförs av Stockholms Friidrottsförbund (08fri.) och handlar framförallt om hur man som tränare för ungdomar *i pubertetsåldern* kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på utveckling av fysiska egenskaper som koordination, styrka och uthållighet.

Kursen omfattar 3 heldagar + självstudier på hemmaplan.

3.2 Löptränerutbildning Steg 1

Utbildningen löpträning Steg 1 är till för tränare till löpare i åldern 13 år och äldre och aktiva löpare som vill lära sig mer om träning. Den genomförs under en helg (två heldagar) och innehåller bland annat ämnen som "Löpning som livsstil", kost och näringslära samt ledarskapsteori. Den största tonvikten ligger dock på praktisk undervisning av träningsmoment och olika upplägg.

3.3 Fördjupning kast" - nivå 1+2

Kurserna är en fördjupning i grenarna spjut, diskus, kula och slägga för de tränare som tränar aktiva upp till 14 års ålder och har gått Ungdomstränare steg 1.

Nivå 1: Grundläggande grenteknik/kastkoordination.

Nivå 2: Fortsatt teknisk utveckling i grenen + grundläggande styrketräning/lyftkoordination.