

# 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>

## 4 Tränarutbildning Ungdom 14-17 år

### 4.1 Ungdomstränarutbildning steg 2

"Ungdomstränare steg 2" består av tre olika kurser (se nedan). Ett förkunskapskrav är att ha genomfört Ungdomstränarutbildning steg 1 då utbildningen tar avstamp från den utbildningen och ger tips och idéer om hur verksamheten kan utvecklas vidare för äldre ungdomar.

#### 4.1.1 Friidrott 14-17 år

Utbildningen genomförs vanligtvis under två kurshelger med minst en månads mellanrum. Under tiden emellan dessa helger fortlöper utbildningen på hemmaplan, exempelvis i form av en studiecirkel i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

#### Kursinnehåll och utbildningstid

Utbildningen är indelad i 5 teoretiska och 4 praktiska teman som alla ska genomföras. Förutom detta sker en fördjupning inom en valfri grengrupp. Genom att tränarna i teamet väljer olika grengrupper kan många av friidrottens grenar täckas in.

Respektive utbildningshelg är planerad till 14 timmar, varför den gemensamma utbildningstiden är på 28 timmar. Det obligatoriska arbetet på hemmaplan är beräknat till 8-12 timmar. En fördjupad beskrivning av utbildningen och dess timplan finns i utbildningens utformning.

#### 4.1.2 Grundtränarutbildning nivå 2 (GTU 2)

Kursplanen är indelad i blocken tränarskap och träningslära. Kursen innehåller inga grenspecifika inslag. I utbildningen varvas föreläsningar med praktiska övningar. Kursen ger ökade kunskaper om ungdomars utveckling och behov i åldersfasen efterpuberteten till äldre ungdom

- Kroppens utveckling – fysiskt, psykiskt och socialt
- Må och prestera bra
- Träningsplanering
- Ledarskap och Coaching

#### 4.1.3 Träningslära via SISU Idrottsutbildarna

Kursen innebär information och kunskap om träning och prestation samt utvecklar dig som är ledare och tränare och dig som är aktiv. Att förstå hur kroppen påverkas och hur du på bästa sätt kan utveckla den. Det kan handla om kroppens byggnad och funktion och hur den påverkas av träning. Men också hur du rehabiliterar och tar hand om skador.

## 4.2 Löptränerutbildning Steg 2

Löptränerutbildning steg 2 är en fortsättningskurs på Löptränerutbildning steg 1 med ett större fokus på prestationsutveckling än i steg 1. Målgruppen är även för detta utbildningssteg framför allt löptränare, men i vis mån även aktiva löpare. Exempel på innehåll i utbildningen är styrketräning och mental träning för löpare, formtoppning samt återhämtning. Ett extra fokus på skador och rehab finns också.

## 4.3 Fördjupning kast - nivå 3

Kursen lämpar sig för de tränare som har aktiva i "USM-ålder".

**Nivå 3:** Fortsatt teknisk utveckling i grenen + fortsatt utveckling i styrketräning + grundläggande träningsplanering (pass/vecka/träningsperiod/årscykel).

## 4.4 Utvecklingsträff löpning

Träffen riktar sig till aktiva 14-15 år och deras tränare och innefattar ett helgläger eller ett veckoläger, 2 tillfällen/år, höst + vår/sommar.

Syftet är främst att umgås över klubbgränser och lära känna varandra.

## 4.5 Clinics

Fördjupning i friidrottens grenar inom hopp, kast och sprint/häck. Se [www.08fri.se](http://www.08fri.se) för aktuella clinics.

## 4.6 Kompletterande utbildningar inom specifika områden via SISU

**Idrottsutbildarna** (<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/SISUIUStockholm/>)

SISU arrangerar ett flertal utbildningar inom olika ämnesområden som berör tränare. Några exempel på kurser är:

- Kost- och näringslära
- Idrottsskador och rehab
- Idrottspsykologi och mental träning
- Ledarskap och tränarskap
- HLR-utbildning