

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>

2 Tränarutbildning Barn 7-10 år

2.1 Plattformen Friidrott

Inga särskilda förkunskaper krävs. De kursdeltagare som har vilja, engagemang och intresse för barn och barns idrottande har alla förutsättningar att bli bra ledare!

Utformning

Kurssteget *Plattformen Friidrott* består av två olika kurser:

- *Friidrott 7-10 år* som genomförs av Stockholms Friidrottsförbund (08fri.).
- *Plattformen* som arrangeras via SISU Idrottsutbildarna Stockholm.

Kurssteget *Plattformen Friidrott* har en total omfattning motsvarande fyra kursdagar + hemuppgifter (totalt ca 40 timmar). Kursintyget *Plattformen Friidrott* utfärdas till de ledare som har slutfört båda kurserna.

2.1.1 Friidrott 7-10 år

Kursen ger en kort introduktion till ledarskap och barns utveckling, men handlar framför allt om att ge kursdeltagaren en verktygslåda som ger goda förutsättningar att bygga upp en bra friidrottsverksamhet för barn där introduktion av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik- och styrkeövningar.

Kursupplägget bygger på två separata heldagar med tre-fyra veckors mellanrum, för att ge kursdeltagarna tid att arbeta med hemuppgifter, reflektera över sitt ledarskap och observera situationer som uppstår i barngruppen.

2.1.2 Plattformen

Kursen omfattar 15-20 timmar och genomförs antingen som helgkurs eller på 4-5 kvällar. En viss flexibilitet finns i kursupplägget, men kurstiden ska delas ungefär lika mellan dessa fyra delmoment:

- Barns och ungdomars utveckling
- Ledarskap
- Barnet/ungdomen i centrum
- Pedagogiken i praktiken

Plattformen ger kursdeltagaren en grund att stå på som är relevant oavsett vilken specialidrott man vill vara ledare i. I de allra flesta *Plattformen*-kurser möter deltagaren ledare från flera olika idrotter, vilket kan berika diskussionerna med nya perspektiv på träning och idrottsverksamhet för barn.

2.1.3 Friidrott i gymnastiksal

Friidrott i gymnastiksal riktar sig mot barn och ungdomstränare som vill få inspiration och verktyg för att bedriva rolig och utvecklande friidrottsträning i gymnastiksal. Utbildningen består av 3 delar där olika grenar och moment ingår i varje del. De är fristående från varandra och innebär att du fritt kan välja vilken/-a delar du vill gå och i vilken ordning.

Innehåll:

- Friidrottens alla grenar
- Gymnastikövningar
- Lek och spel.

Utbildningen kan ses som komplement till Friidrott 7-10 år och Friidrott 10-12 år.

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.

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 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