



Utbildningspolicy UF Contact

Ju klokare ... desto bättre

Detta gäller i allra högsta grad för dig i din roll som friidrottsledare. Du ställs inför många olika uppgifter som ledare i en grupp aktiva friidrottare. Men det handlar främst om att genomföra en bra träningsverksamhet för alla de aktiva i din grupp, samt att se de olika individerna och att kunna stötta dem i deras egen utvecklingstakt friidrottsligt.

Då du träffar dina aktiva under ett par tillfällen varje vecka, gäller det att den tid som träningen bedrivs på kännetecknas av god kvalitet. Här är utbildning av yttersta vikt.

Inom föreningen har du din ledarpärm att starta ditt kunskapsintag med. Men du har även dina ledarkollegor samt styrelsen att tillgå som bollplank.

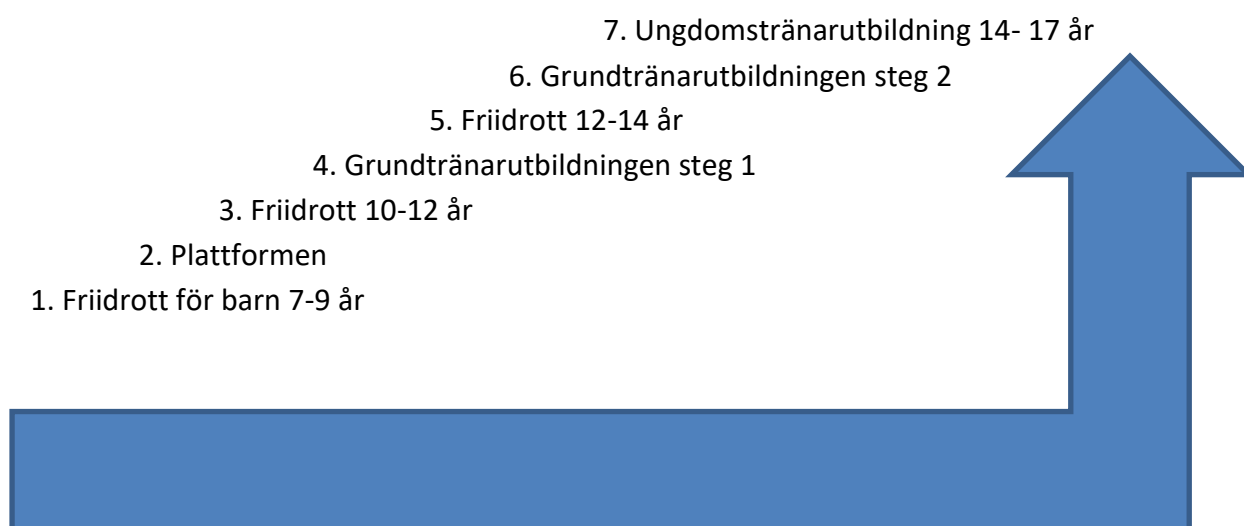
UF Contacts ledare bör genomföra en utbildning per år enligt Svenska friidrottsförbundets utbildningstrappa. Utbildningarna arrangeras mestadel helgtid och omfattar mellan 1-3 kursdagar.

Bakom utbildningarna står Svenska Friidrottsförbundet och SISU idrottsutbildarna (svensk idrotts egna studieförbund). Utbildningarna som arrangeras av Svenska Friidrottsförbundet är riktade enbart till friidrottstränare, utbildningarna arrangerade av SISU är allmänt idrottsinriktade, här kan du möta ledare från andra idrotter, att utbyta erfarenheter med. Gällande SFIFs utbildningar har Blekinge och Småland som regioner slagits ihop och vi vänder oss till UC Småland för dessa utbildningar. Gällande SISU är det Blekinge län som gäller.

Föreningen står för din kursavgift, litteratur, samt eventuell boendekostnad, till rimligt pris.

Information angående utbildningar hittar du på UC Smålands hemsida samt SISUs hemsida.....

Utbildningstrappan i 7 steg



1. Friidrott för barn 7-9 år, 2 dagar, UC Småland (SFIF)

Utbildning som inriktar sig på utläring av friidrottens olika grenutbud, med fokus på rörelse, lek och glädje. Du får in blick i en övningsbank där övningar samt upplägg finns, anpassade till de olika grenarna. Utbildningen berör även barns fysiska, psykiska och sociala utveckling i den här åldern och hur friidrottsträningen lämpligen anpassas därefter. Genomgås lämpligen under din första termin som ledare för åldern i fråga.

2. Plattformen (7-9 år) 1-2 dagar, SISU Blekinge

En allmän idrottsledarutbildning, här ligger fokus på din ledarskapsmetodik samt på hur barnens fysiska, psykiska och sociala utveckling ser ut i den aktuella åldern. Här möter du ledare från andra idrotter och får chansen att utbyta erfarenheter och idéer med dem. Genomgås lämpligen under din andra termin som ledare för åldern i fråga.

3. Friidrott 10-12 år, 3 dagar samt självstudier, UC Småland

Utbildningen lägger fokus på hur en god koordinativ skolning av barn innan puberteten planeras och genomförs, samt du får tillgång till en övningsbank som inriktar sig på utveckling av grenteknik, koordination och styrka. Genomgås lämpligen under din första termin som ledare för den aktuella åldern.

4. Grundtränarutbildning steg 1 (GTU1), 2 dagar samt självstudier, SISU Blekinge

En allmän idrottsledarutbildning med fokus på träning av barn före och under puberteten. Utbildningen berör framförallt träningslära och ledarskapsmetodik med vissa självstudier. Återigen kan du byta erfarenheter med ledare från andra idrotter. Genomgås lämpligen under din andra som ledare för den aktuella åldern 10-12 år.

5. Friidrott 12-14 år, 3 dagar, UC Småland

Utbildningen bygger vidare på den kunskap som förmedlas i utbildningarna Friidrott 10-12 år samt grundtränarutbildning steg 1. Inriktar sig på hur man som tränare för ungdomar i puberteten kan bygga upp en åldersanpassad verksamhet. Fokus ligger på utveckling av koordination, styrka, snabbhet och uthållighet. Genomgås lämpligen under din första termin som ledare i den aktuella åldern.

6. Grundtränarutbildning steg 2, (GTU2), 2 dagar, SISU Blekinge

Utbildningen bygger vidare på kunskapen tillämpad från GTU steg 1 och är uppdelat i två moment; träningslära och tränarskap. Träningsläran behandlar teori om och praktisk tillämpning av träning för ungdomar i åldern 12-14 år samt deras utveckling. Tränarskapsdelen behandlar psykologiska samt sociala aspekter av träning och ledarskap för åldern i fråga. Genomgås lämpligen under din andra eller tredje termin som ledare gällande åldern i fråga.

7. Ungdomstränarutbildning 14-17 år, ca 4 dagar, UC Småland/Göteborg

Tar avstamp från 10-14 års utbildningarna och ger kunskap om hur man skall kunna utveckla verksamheten vidare för äldre ungdomar. Krav på förkunskap finns gällande de tidigare utbildningarna. Fokus ligger på teknisk utveckling i alla grenar samt fysisk förberedelse för junior/senior- åldern. Deltagarna i utbildningen genomför en gemensam del för att därefter välja inriktning mot någon av grengrupperna, där fördjupande utbildning av grenteknik samt fysisk utveckling delges. Genomgås lämpligen under din andra eller tredje termin som ledare för den aktuella åldern.