



Habo Friidrott 04

Introduktionspass



Innehåll

Friidrottens utbildningar - åldersanpassad träning	2
Vision, Värdegrund, Verksamhetside, Ledarfilosofi	5
Friidrottens pedagogik - instruktionsmetodik	6
Att vara ledare	7
Olika ledarstilar - situationsanpassat	8
Att träna friidrott	9
Ett vanligt träningspass - planeringsverktyg	10
Fysiska träningsmoment	11

Introduktionsträffens innehåll

- Habo friidrotts värdegrund och ledarfilosofi i praktiken
- Om åldersanpassad friidrottsträning
- Grunderna inom pedagogiskt ledarskap
- Att grovplanera ett träningspass
- Att instruera i löpskolning, koordinationsövningar och teknikmoment

Målsättningar

Att du får ökad insikt om Habo Friidrotts värdegrund, ledarfilosofi och hur vi bedriver friidrottsträning.

Att du får ökade kunskaper om grunderna i pedagogiskt ledarskap och erfarenheter från att grovplanera och instruera ett träningspass.

Friidrottens utbildningar - åldersanpassad träning

Ledar- och tränarutbildning Barn och ungdom



Ett tredelat utbildningsmaterial för friidrottens barnledare (7-10 år) och ungdomstränare (10-14 resp 14-17 år) utarbetades åren 2000-2003.

I en föränderlig verklighet måste också utbildningsmaterial förändras för att möta nya krav och behov. Därför har en omfattande översyn av barn- och ungdomstränarutbildningarna inletts.

Under 2011 har Svensk Friidrott och SISU Idrottsböcker utarbetat och publicerat två nya utbildningsmaterial: "Friidrott för barn" och "Grundträning i friidrott 10-14 år".

Svensk Friidrotts utbildningssteg för tränare/ledare i föreningarnas barn- och ungdomsverksamhet:

- "Plattformen Friidrott" (för barn 7-10 år)
- "Ungdomstränare steg 1" (10-14 år)
- Ungdomstränarutbildning 14-17 år

"Plattformen Friidrott"

Ledarutbildning Barn 7-10 år

Utbildningsåret 2011 integreras friidrottens barnledarutbildning med den svenska idrottens gemensamma barn- och ungdomsledarutbildning "Plattformen".

Målgruppen är framför allt ledare för barngrupper i Sveriges friidrottsföreningar. Inga särskilda förkunskaper krävs. De kursdeltagare som har vilja, engagemang och intresse för barn och barns idrottande har alla förutsättningar att bli bra ledare!

Svensk Friidrott rekommenderar att friidrottsverksamhet för barn genomförs av ledarteam och därför att flera ledare från föreningen går utbildningen tillsammans.

Utformning

Kurssteget *Plattformen Friidrott* består av två olika kurser:

- *Friidrott 7-10 år* som genomförs av Svensk Friidrotts distriktsförbund (UC)
- *Plattformen* som arrangeras i samtliga SISU Idrottsutbildarnas distrikt.

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.

"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.

"Plattformen"

Kursen omfattar 15-20 timmar och genomförs antingen som helkurs 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 ett flera olika idrotter, vilket kan berika diskussionerna med nya perspektiv på träning och idrottsverksamhet för barn.

"Ungdomstränare steg I"

Tränarutbildning Ungdom 10-14 år

Utformning

Det nya kurssteget "Ungdomstränare steg I" 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).

"Friidrott 10-12 år"

Kursen genomförs av friidrottens distriktsförbund (UC) 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.

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

Kursen **omfattar** tre heldagar + självstudier på hemmaplan.

"Grundtränarutbildning nivå I (GTU I)"

Kursen arrangeras av SIU 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.

"Friidrott 12-14 år"

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

Målgruppen är alla som tränar friidrottsungdomar 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" (alternativt kursen "Ungdomstränarutbildning 10-14 år")

Kursen **omfattar** tre heldagar + självstudier på hemmaplan.

Ungdomstränarutbildning 14-17 år

Målgrupp

Målgruppen är det team av ledare som är verksamma i 10-14 årsgruppen och som nu vill förkovra sig vidare upp mot nästa åldersnivå.

Utbildningen tar avstamp från 10-14 årsutbildningen och ger tips och idéer om hur verksamheten kan utvecklas vidare för äldre ungdomar. Ett förkunskapskrav är därför att man har deltagit i 10-14 årsutbildningen. Den som ej har gått denna utbildning är ändå mycket välkommen, men ska då på egen hand läsa 10-14 årsboken och genomföra vissa uppgifter.

Utbildningsform

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.

Utbildningen arrangeras av Friidrottscentrum (FC). Andra former än den ovan beskrivna kan förekomma inom vissa FC:n.

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 beräknad till 8-12 timmar. En fördjupad beskrivning av utbildningen och dess timplan finns i utbildningens utformning.

Habo Friidrott 04 – Vision, Värdegrund och Verksamhetside

Vision – vart vi siktar ...

- Vi lockar till aktiv fritid genom att skapa Fri Idrott och har roligt tillsammans
- Habo Friidrott 04 är som förening ett omtalat föredöme

Värdegrund – Vad vi står för i föreningen...

- Vi stärker varandras självbild genom att alltid berömma och bekräfta det som fungerar
- Vi ser möjligheterna före problemen och fokuserar på glädje, lust och motivation
- Vi tror på och eftersträvar samverkan, att alla får vara med och visa äkta respekt för varandras olikheter och behov

Verksamhetsidé – Vad vi finns för...

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Därför vill vi utforma vår idrott så att:

- den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll
- alla som vill, oavsett etnisk tillhörighet, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska
- förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet
- den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhälls- grupperingar
- de som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet
- den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Dina egna tankar om vision, värdegrund och verksamhetsgrund

Friidrottens pedagogik - instruktionsmetodik

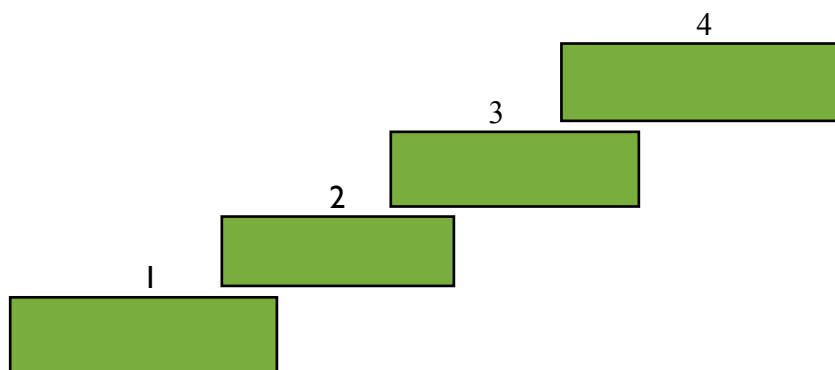
Visa - instruera - öva

1. VISA – själv, via video eller låt någon annan visa
2. INSTRUERA – träna, uppmuntra, var positiv
3. ÖVA – tar den tid som varje individ behöver, testa, repetera

Stegmetodik - trappan

Det är viktigt att dela upp i mindre hanterbara moment i syfte att få deltagaren att uppleva att detta är möjligt att lära sig och att få självkänslan att växa. Därför är det lämpligt att tillämpa någon form av trappstegsmetodik.

Handlar om att utgå från individens nivå och friidrottens grundmoment. Tekniken/träningsmomentet delas upp i naturliga steg och lärs ut ett efter ett.



Ex Häcklöpning: Steg 1. Trestegsrytm i ringar Steg 2. Trestegsrytm och första benets rörelser över låga plåthäckar Steg 3. Andra benets rörelser med häckar Steg 4. Hela häckmomentet under löpning med häckar.

I de yngre åldrarna finns det mängder med lekfulla övningar som syftar till att för-träna olika moment som senare kommer inom de olika friidrottsgrenarna. Det går att leka häcklöpning genom att springa rytmiskt i ringar utan att vara i närheten av en häck.

Vi utgår från individens nivå samt från friidrottens grundmoment.

Jag hör och jag glömmar Jag ser och jag minns Jag gör och jag förstår

Dina egna tankar om instruktionsmetodik

Att vara ledare

Ledarfilosofi – Vad vi står för som ledare...

- Vi strävar efter att bygga vår ledarfilosofi på ett coachande ledarskap som handlar om att höja deltagarens medvetenhet, ansvar och att stärka självförtroendet.
- Ledarna bygger träningspass och träningsmoment som gör att deltagaren ofta lyckas men ändå är så krävande att deltagaren utvecklas och lär sig utifrån nivå och behov.

Några tankar om coachande ledarstil

Självkänslan byggs upp när man uppfattas som någon som förtjänar att ta egna beslut, med andra ord genom att man får verkliga befogenheter och får möjlighet att visa vad man kan. Att säga till och ge order tar bort valmöjligheterna och egenmakten, begränsar förmågan och är demoraliserande

Vi får ofta det vi fokuserar på. Om vi är rädda för att misslyckas är vi fokuserade på att misslyckas. Ser vi fram emot att lyckas är vi fokuserade att lyckas. Vilket resultat skulle du vilja välja?

Mer fokus och uppmärksamhet än normalt leder till bättre prestationer än normalt.

Coachingens frågor kräver att man koncentrerar sig på ett svar, inriktar sin uppmärksamhet och precision och upprättar en feedbackrutin. Instruktion uppnår inget av detta.

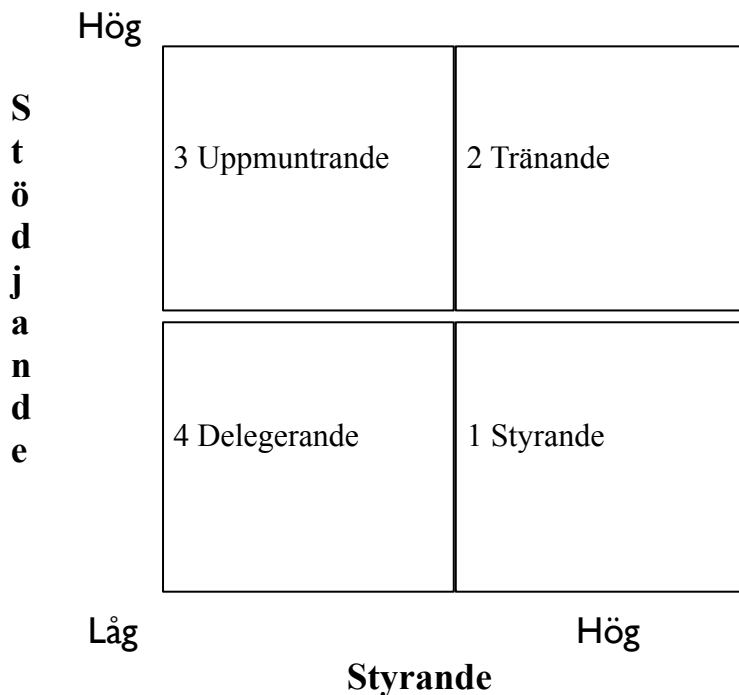
Några tankar om att vara ledare

Att ta ledaransvar är ett av de bästa sätten att lära känna sig själv, lära känna andra och att växa som människa. Habo Friidrott/styrelsen skriver ett Ledarintyg till de som vill och som kan användas till tex CV och ansökningar.

Eftersom alla är olika, har olika behov, sätt att lära sig saker på, olika motivation, förutsättningar mm så är det viktigt för en ledare att kunna ändra sin ledarstil efter den/de man möter. Här nedan är en beskrivning av olika ledarstilar utifrån graden och behovet av stödjande och styrande ledarstilar.

Dina egna tankar om vår ledarfilosofi och om coachande ledarstil

Olika ledarstilar - situationsanpassat



Om en deltagare börjar som är helt utan erfarenheter av friidrott kanske vi till en början behöver ha en hög grad av styrande ledarstil. Efter en tid lär sig deltagaren hur en träning är uppbyggd, vad som förväntas och vad de olika momenten innebär. Då kan ledaren öka graden av stödjande ledarstil och gå in med en tränande ledarstil. Det innebär att det går att visa deltagaren olika moment som bygger på grundläggande moment som deltagaren redan lärt sig. När deltagaren lärt sig ännu mer kan graden av styrande minska och ledarens närvaro minska genom att instruera, hålla koll på distans, titta till då och då och uppmuntra till att fortsätta träna/öva på det instruerade momentet. Delegerande ledarstil är möjlig när deltagaren är både kunnig och motiverad till att själv träna utifrån ett träningsprogram eller självständigt eller i grupp genomföra vissa övningar. Då är behovet av stöd och styrning som lägst.

Detta brukar kallas för situationsanpassat ledarskap.

Dina egna tankar om situationsanpassat ledarskap

Att träna friidrott

Habo Friidrotts syn på träning

Vi strävar efter att alla ses som individer i en grupp. Vi vill att barnen ska få pröva på alla grenar tidigt men att de som vill ändå ska kunna koncentrera sig på sin/sina favoritgrenar.

Det är viktigt att vi är noga med teknikinläring före puberteten och att vi inte lär ut grundläggande teknik som sedan måste ändras! Det är därför utbildning är så viktig för våra tränare liksom kunskapsutbytet mellan åldersgrupperna. Alla tränare behöver vara medvetna om och ha kännedom om vart elitsatsning/ elittekniken bär hän för att kunna ge rätt grund.

Vi som tränare ska informera/ utbilda våra aktiva om vad som krävs för att nå elit, men det är upp till varje individ att träna precis så mycket som man själv vill. Träningen i unga år bör vara lekfull och den sociala delen/ gruppgemenskapen är viktig att prioriteras oerhört högt.

Vi är tydliga på att visa våra deltagare att på träningen koncentrerar man sig på träningen (alltså inga mobiltelefoner eller lek med annat om man därmed stör övriga som är på träningen).

I den äldre gruppen jobbar vi med målsättningsteknik vilket innebär att de aktiva formulerar sina egna målsättningar och utarbetar planer för att uppnå sina mål. Vi lär även de aktiva att planera sin säsong och ger dem kunskap i träningslära.

Vi är öppna mot andra föreningar och låter deras aktiva vara med på våra träningar (vi får tillbaka det då vi själva behöver!)

Friidrottsträning är grovt sett indelad i två huvudsäsonger: inomhus och utomhus.

- **Inomhusträningen** syftar mest till uppbyggnad, tex styrka, koordination och rörlighet
- **Utomhusträningen** handlar mer om teknikträning eftersom det är mest tävlingar då.

Friidrottarna brukar träna annorlunda inför en tävling för att uppnå en sk formtopp. Det kan vara mycket intensiv och explosiv träning med mycket fokus på teknik för att en tid före tävlingen gå ner i tempo och låta kroppen vila fram formtoppen.

Ett vanligt träningspass består av följande delar:

1. Samling (vi vill synliggöra alla)
2. Uppvärmning (lekfullt, med grenlika rörelser)
3. Huvuddel (teknik)
4. Avslutning (vi vill få och ge feedback på träningspasset)

Och innehåller i regel följande fysiska träningsmoment

1. Koordination
2. Rörlighet
3. Snabbhet
4. Styrka
5. Uthållighet (alltid i slutet)

Ett vanligt träningspass...

* Koncentrationskrävande i början och uthållighet i slutet.

* Ledstjärnorna integreras i upplägget

Passets delar	Syfte	Aktivitet
1. Samling	fånga upp individen, nya deltagare, informera	
2. Uppvärmning	markera ledarskapet, få med alla	
3. Huvuddel	teknik, koordination (koncentrationskrävande i början och styrka, uthållighet i slutet)	
4. Avslutning	återkoppla träningspasset/ samla gruppen, ge viktig information	

Anteckningar

Fysiska träningsmoment...

Träning av	Frekvens	Aktivitet/övning	Notering
1. Koordination	Varje pass		
2. Rörlighet	Varje pass		
3. Uthållighet	Varje pass		
4. Styrka	Anpassat till ålder		
5. Snabbhet	Varje pass		

Anteckningar