

### Det här är...

utbildningen för dig som är eller vill bli tränare för orienterande juniorer och seniorer.

### Syftet med utbildningen:

- › Utveckla ledare som kan möta och utveckla orienterande juniorer och seniorer utifrån ett hållbart perspektiv som möjliggör livslångt idrottande.

### Utbildningens ska ge kursdeltagaren:

- › En bra grund att stå på för att kunna utveckla orienterande juniorer och seniorer utifrån ett holistiskt perspektiv.
- › Tillfälle att möta andra tränare och utbyta erfarenheter i att leda juniorer och seniorer.

### Specifika mål för modulen inriktad på Hitta rätt och Tänka rätt

- › Ge grundläggande kunskap om utvecklingsplanens inlärningsmodell för orienteringsteknisk utveckling och verktyg för inläring av orienteringsteknik på svart nivå.
- › Ge grundläggande kunskap om moderna idrottspsykologiska teorier och verktyg för att utveckla, medvetenhet om och inläring av, önskvärda beteenden vid utövande av orientering.

### Specifika mål för modulen inriktad på Springa fort och Frisk +

- › Ge grundläggande kunskap om fysisk kravprofil för orienterare och konkreta exempel på hur en kan utveckla individens fysik.
- › Ge grundläggande kunskap om det som gör att den aktiva kan hålla sig hel och frisk samt konkreta exempel på hur tränaren kan arbeta med individens förståelse och agerande relaterat till detta utifrån ett hållbart och långsiktigt perspektiv.

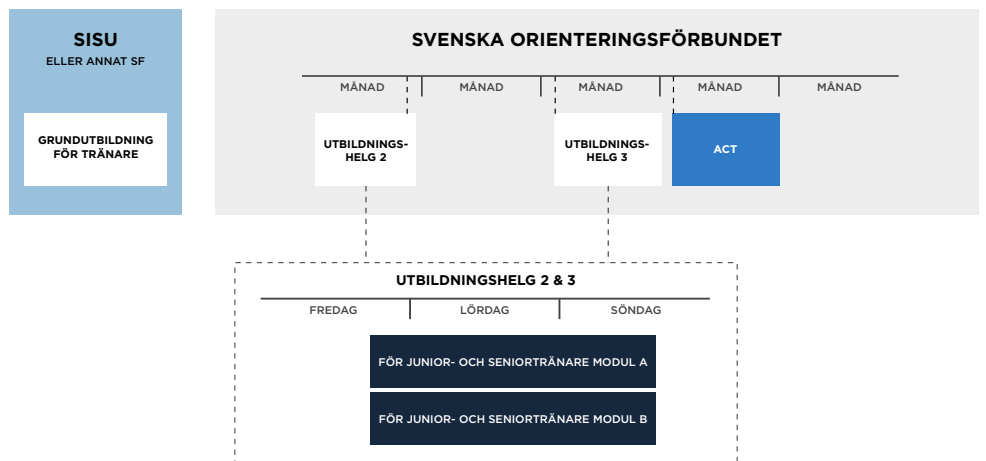
### Önskar du gå en utbildning som ...

- › ger grunder i ledarskap och grundläggande pedagogik och metodik för att lära ut orienteringstekniska grunder? Då rekommenderar vi SOFTs **Introduktionsutbildning för orienteringsledare**<sup>1</sup> som arrangeras av distrikten.
- › fördjupar kunskapsinnehållet i Grundutbildningen för junior- och seniortränare? Då rekommenderar vi, i avvaktan på fortsättningsutbildning i SOFTs regi, SOFTs tränarträffar och SISUs tematräffar.

<sup>1</sup> Introduktionsutbildningen för orienteringstränare är helt ny liksom junior- och seniortränarutbildningen. Båda dessa introducerades under första halvåret av 2020.

# JUNIOR- OCH SENIOR- TRÄNARUTBILDNING

## Utbildningens form och uppbyggnad



Utbildningen är uppdelad på tre obligatoriska delar och en fördjupningsdel.

Den första delen utgörs av SISUs **Grundutbildning för tränare** och är idrottsövergripande. För beskrivning av SISUs **Grundutbildning för tränare** hänvisas till SISUs [informationsblad](#). Grundutbildningen arrangeras<sup>2</sup> regelbundet i de flesta av SISUs distrikt. Via SISU Idrottsutbildarnas [hemsida](#) kan du söka planerade utbildningstillfällen för Grundutbildning för tränare.

De andra två delarna i utbildningen är orienteringsspecifika och uppdelade på två moduler. Modul A är inriktad på de delar som i utvecklingsplanen benämns Springa fort och Frisk+. Modul B är inriktad på de delar som benämns Hitta rätt och Tänka rätt.

Utbildningen genomförs i ett varierat lärande med egen inläsning (grundläggande teori) och en utbildningshelg/modul där kursdeltagarna möts. Under utbildningshelgerna fokuserar vi på praktiska exempel, där den grundläggande teorin kommer till användning och det ges tid till reflektion, diskussion samt erfarenhetsutbyte.

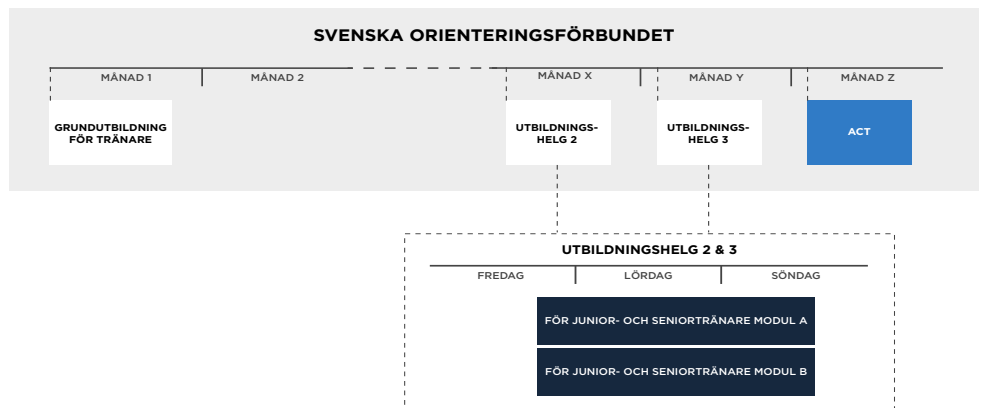
Fördjupningsmodulen är en valbar del framtagen av RFs idrottspsykologiska stödfunktion. Utbildningens namn är **Idrottspsykologi för prestation och välbefinnande** och utgår från Acceptance Commitment Therapy (ACT). Den riktar sig till landslagsaktiva på seniornivå, förbundskaptener, rikstränare eller motsvarande på junior- och seniornivå (inklusive RIG/NIU). Information om utbildningen finns på RFs [hemsida](#) för elitidrottsstöd under idrottspsykologi.

## JUNIOR- OCH SENIOR- TRÄNARUTBILDNING

Utvecklingsplanen för individutveckling är svensk orientering webbaserade kunskapskälla för individ och tränare. Utvecklingsplanen ger kunskap och inspiration till alla som vill utvecklas som orienterare, oavsett förutsättningar och ambition. Samtliga tränarutbildningar som SOFT tillhandahåller kommer<sup>3</sup> att ta sin utgångspunkt i utvecklingsplanen och sätter tränarperspektiv på dess innehåll. Utbildningen konkretiserar även ledarskapet med avseende på en del av de aspekter som tas upp i SISUs **Grundutbildning för tränare**, som alltså är en obligatorisk del i utbildningen, och ett förkunskapskrav för att få delta på de två orienteringsspecifika modulerna.

Via utbildningshelgerna skapar vi förutsättningar för att koppla ihop det webbaserade innehållet med tränaruppdraget i föreningen. Vi ger konkreta tips på hur tränaren kan jobba rent praktiskt.

Respektive utbildningsmodul omfattar ca 27-32 lektionstimmar á 45 minuter/lektion och sker i ett varierat lärande med fördelning på ca 4-8 lektioner som egen studier och 23-24 lektioner under utbildningshelgen.



<sup>2</sup> SOFT har ingått en överenskommelse med SISU som tillåter oss att arrangera **Grundutbildning för tränare** med behöriga utbildare från SOFTs egna Tränarakademi. Planen är att erbjuda egna kurstillfällen med start vintern 2020/2021. En del andra specialidrottsförbund (SF) har samma planer som SOFT och inkluderar SISUs grundutbildning som en obligatorisk del i sina tränarutbildningar. Den som går **Grundutbildning för tränare** i annat SFs regi och kan uppvisa kursintyg därifrån behöver inte gå utbildningen i SISUs eller SOFTs regi. Hen kan anmäla sig till de orienteringsspecifika modulerna direkt.

<sup>3</sup> Nuvarande tränarutbildningar för barn- och ungdomstränare omarbetas under 2020/2022 och beräknas vara färdiga till vintern 2021/2022. **Introduktionsutbildningen för orienteringstränare** är helt ny liksom **Junior- och seniortränarutbildningen**. De introducerades under första halvåret av 2020.

### Krav för att få delta på de orienterings specifika modulerna

Gått SISUs Grundutbildning för tränare (uppvisa kursintyg).

### Egen inläsning Modul A cirka 3-6 klocktimmar

SOFTs Utvecklingsplan avsnittet [Må bra](#)<sup>4</sup>

SOFTs Utvecklingsplan avsnittet [Utvecklingsprocesser](#)<sup>4</sup>

SOFTs Utvecklingsplan delar av avsnittet [Springa fort](#)

SOFTs Utvecklingsplan delar av avsnittet [Frisk+](#)

Delar ur boken [Specialidrott](#) med tillhörande webbplats

### Egen inläsning Modul B cirka 3-6 klocktimmar

SOFTs Utvecklingsplan avsnittet [Må bra](#)<sup>4</sup>

SOFTs Utvecklingsplan avsnittet [Utvecklingsprocesser](#)<sup>4</sup>

SOFTs Utvecklingsplan avsnittet [Hitta rätt](#)

SOFTs Utvecklingsplan avsnittet [Tänka rätt](#)

Video > [Filmen om färgskalan](#)

<sup>4</sup> Läses endast inför den modul som kursdeltagaren genomför först.

### Övrig kurslitteratur

Full koll 3 - svart nivå (Modul B)

Idrottens ledarskap

Idrottens träning

### Utbildningshelgen 24 lektionstimmar á 45 min (preliminära tider)

Fredag kl. 17:30 till kl. 21:00, inklusive middag.

Lördag kl. 08:30 till 20:30, inklusive lunch, fikapaus och middag.

Söndag kl. 08:30 till 15:30, inklusive lunch och avslutningsfika.

### Övrig information

En får gå utbildningen från det år en fyller 17 år.

För mer information:

[svenskorientering.se/tranarutbildning](https://svenskorientering.se/tranarutbildning)

eller kontakta utvecklingsansvarig för tränarutbildningar på SOFT

**Jenny Håkansson**, [jenny.hakansson@orientering.se](mailto:jenny.hakansson@orientering.se)