



ATT VARA UNG TRÄNARE

Varför ska jag vara ledare?

- Du får möjlighet att utvecklas som person och att förbättra ditt ledarskap.
- Du som ung har egenskaper och kunskaper som behövs.
- Det är roligt!
- Du växer som person och vågar ta plats i många sammanhang.
- Du får erfarenhet av ledarskap, vilket du kan använda i dina framtida arbetsansökningar.

Olika tränarroller

Hjälptränare

Om du inte har några tidigare erfarenheter av att vara tränare kan ett första steg vara att gå in som hjälptränare i en redan befintlig grupp. Där kan du successivt få mer ansvar i takt med att du lär dig och utvecklas.

Ledare på friidrottsskolan

Friidrottsskolan finns i många föreningar i Sverige och genom att jobba på friidrottsskolan får man vara tränare några veckor under sommaren. Det kan vara ett bra sätt att testa på att vara tränare för att se om det är något man vill fortsätta med.

Tränare för en egen grupp

Om du har erfarenhet av att vara tränare och/eller har gått en tränarutbildning samt känner dig trygg i tränarrollen finns det ofta möjlighet att få ha en egen träningsgrupp.

Tips

- Hitta en tränare som du känner dig trygg med och ha hela tiden en dialog kring hur ni delar upp ansvaret. Var nyfiken, och fråga mycket för att ta vara på tränarens egenskaper och erfarenheter.
- Kolla upp om just din förening arrangerar en friidrottsskola och fråga om du får vara ledare
- Gå gärna ihop med en kompis, det är alltid lättare om man är flera som delar på ansvaret och kan bolla idéer med varandra.

Utbildningar

Utbildningar finns för att du ska känna dig säkrare i din roll som tränare. Det är ett bra sätt att utvecklas och få mer inspiration. Det finns ett stort utbud av utbildningar att gå på genom ditt utbildningscentrum (UC). Du som redan tränar eller har tränat friidrott har säkert redan en härlig inspirationsbank att använda dig av, men kanske behöver verktyg för att använda dig av övningarna på rätt sätt anpassat till den ålder barnen har som du ska träna. Här nedan finns en sammanfattning av friidrottens utbildningar:

Plattformen

Det här är den första utbildningen i skalan som du bör gå. Den rör unga 7-15 år och handlar om utvecklingen av barns motoriska och koordinativa förmågor, hur du själv kan utveckla ditt ledarskap och även ett praktikpass med konkreta tips på övningar. Utbildningen hålls av SISU. Kolla med din förening om de har möjlighet att finansiera din utbildning.

Friidrott för barn 7-10 år

Utbildningen är en bra start för dig som ska bli ledare eller har varit det ett tag och behöver fylla på med inspiration. Den innehåller många praktiska delar genom att du får kunskap om alla friidrottens grenar på en basnivå och även ett stort förråd av lekar och övningar som passar barnverksamhet. Du får även en kort introduktion till ledarskap och barnens utveckling.

Friidrott för barn 10-12 år

Är en grundutbildning som framförallt handlar om hur man som tränare för ungdomar före puberteten kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på en varierande, bred och allmän koordinationsträning.

Friidrott för unga 12-14 år

Målgruppen är alla som tränar friidrottsungdomar i puberteten. Här får du med dig mer förståelse för träningslära, friidrottens grenar och planering av träning för ungdomar i puberteten.

Friidrott för unga 14-17 år

För dig som tränar de äldre ungdomarna ger utbildningen dig mer kunskap om träning av ungdomar i puberteten samt att den lägger fokus på allsidig träning och ger dig även en bra fördjupning i friidrottens grenar.

Unga ledare

Är en utbildning där du får chansen att skapa ett nätverk med andra unga ledare. Du får lära dig mer om träning och ledarskap, samt får en ökad motivation för ditt fortsatta arbete.

Grenspecifika utbildningar

Ibland anordnas det grenspecifika utbildningar, kontakt ditt UC för mer information.

Certifierad coach:

En djupdykning in i friidrottsträning för ungdomar och juniorer. (Fd. juniortränarutbildningen)

Grundtränarutbildning 1-3

Dessa utbildningar följer även de åldrarna stegvis, men är generella för alla idrotter och ej inriktade på friidrott.

Svårigheter och lösningar

- Det kan kännas som ett stort ansvar att vara ung tränare, se till så att du har någon vuxen som du kan ha som mentor.
- Får du frågor av exempelvis föräldrar som du inte kan svara på, hänvisa antingen till föreningens kansli eller styrelse, eller be att få återkomma när du kollat upp svaret.
- Hitta tips och idéer hos andra och på nätet när din inspiration tar slut. Ta hjälp av andra idrotter och framförallt av barnen.