

Svenska Friidrottsförbundet bjuder in till

CERTIFIERAD COACH 2024–2025

Utbildningen är en kunskapsfördjupning efter utbildningen "Friidrott i utvecklingsstadiet 14–17 år".
Kunskaper som bör ha praktiserats minst 2 år innan du går utbildningen certifierad coach.

Målgrupp och syfte: Du som sökande är tränare verksam för friidrottare från 17 år och uppåt. Du vill hjälpa dina aktiva att utvecklas så optimalt som möjligt, bland annat genom att minimera risk för skador och överbelastningar och ge dem så bra förutsättningar som möjligt för att nå så långt som möjligt utifrån sina helt unika individuella förutsättningar samt att såväl du själv som din aktiva mår bra och har kul "på resan", oavsett om de redan befinner sig på elitnivå eller har en strävan mot att nå dit.

Behörighetskrav: Du har:

- varit tränare i minst 4 år, varav minst 1 år för åldersgruppen 17–22 år eller äldre.
- genomfört och blivit godkänd på 14–17 års utbildningen eller motsvarande utbildning och uppfylla alla krav som ställs på underliggande nivåer. Har du motsvarande utbildning så behöver du komplettera med att göra de kompletterande uppgifter samt uppge referenser som kan intyga din kompetens och erfarenhet i förening och/eller distriktsförbund som du är eller har varit aktiv i, innan anmälningstiden gått ut.
- genomfört RF-SISU:s utbildning "Grundutbildning för tränare". Utbildningen är obligatorisk att alla deltagare ska ha genomgått och går att komplettera för de som ännu ej har genomfört utbildningen.

Kost, logi och resa: Helpension ingår och resor (2:a klasstågbiljett).

Innehåll: Utbildningen omfattar fem helträffar med ett antal uppgifter som ska lösas mellan träffarna med utbildningsmål inom följande områden:

- Träninglära
- Träningsplanering och periodisering
- Grenteorin och praktik
- Fysiologi
- Biomekanik
- Idrottsmedicin
- Ledarskap
- Idrottsnutrition och återhämtning

Kurstillfällen:

Träff 1: 15–17 mars 2024

Träff 2: 12–14 april 2024

Träff 3: 4–6 oktober 2024

Träff 4: 15–17 november 2024

Träff 5: planeras någon gång mellan januari och mars 2025.

Vid samtliga träffar är det som utgångspunkt start klockan 16.00 på fredagen och avslutning klockan 16.00 på söndagen. De fysiska träffarna hålls på de orter där prestations centrum finns.

Utöver de fem träffarna innehåller utbildningen kursuppgifter, som ska lösas mellan träffarna. Totalt beräknat till 60 lektionstimmar. Observera att kursen planeras att genomföras som en hybrid med ett fåtal tillfällen digitala. Vilka dessa blir meddelas efter anmälningstidens utgång.

Avgift: Kursavgiften 35 000 kr inkluderar

- resa (2:a klasstågbiljett)
- boende i dubbelrum (singelrum mot tillägg)
- måltider
- litteratur.

Fakturering på hela beloppet görs i samband med kursstart. Efter godkänd utbildning, närvaro vid samtliga kurstillfällen, betalas 15 000 kr tillbaka till din förening genom Projektstöd IF.

Avbokningsregler: Vid återbud senare än 30 dagar innan kursstart debiteras 10 procent av hela avgiften. Vid eventuellt avhopp under året debiteras hela avgiften.

Anmälan: Du väljer grengrupp i din anmälan. Minimum 6 deltagare i varje grengrupp. Ansvarig för innehållet i respektive grengrupp är de ansvariga på respektive prestationscentrum. Antalet kursdeltagare kan komma att begränsas. Urval sker då i grengrupper med flest anmälda och i samverkan med våra prestationscentrum.

Välkommen med din anmälan senast måndag 20 november 2023.

Länk till anmälan <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1800069>

Torbjörn Eriksson, PC Sprint/Häck

Ulf Friberg & Johan Wettergren, PC Medel/Lång

Anders Möller, PC Hopp

Anders Axlid, PC Kast

Eelco Sintnicolaas & Sofia Jäger Stenberg, PC Mångkamp

Magnus Olsson, PC Para

Utvecklingsteam för Certifierad Coach

Janne Wanhainen

Sofia Kuytser

Marie Hedlund

072-454 59 69

076-698 47 46

070-264 21 56

Vid frågor kontakta Marie Hedlund, marie.hedlund@friidrott.se



SVENSK FRIIDROTT