



Lärgruppsmaterial

Jag och träningen

Introduktion för dig som ny tränare

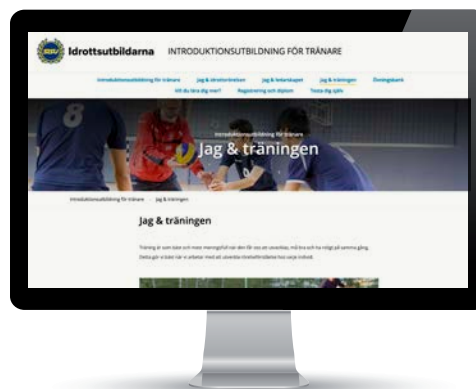
Introduktion för dig som ny tränare avsnitt ”Jag och träningen”

Detta är ett lärgruppsmaterial som är kopplat till *Introduktionsutbildning för tränare* och ledare som finns öppen och är gratis för dig som är tränare eller ledare. Du hittar webben [här](#).

Du som tränare och ledare är viktig och värdefull för din förening. Ett ledarskap som garanterat ger många härliga upplevelser och massor med energi. Som tränare och ledare har du möjligheter att skapa ett livslångt intresse för idrottande hos dina aktiva. Du kan med hjälp av ett genomtänkt och varierat upplägg på träningen skapa förutsättningar för att utveckla hela människan samt hjälpa dem att upptäcka och utforska sin kropps möjligheter och utveckla en bredare rörelseportuar. Efter att du genomgått tredje avsnittet ”Jag och träningen” på Introduktionsutbildning för tränare har ni möjlighet att få stöd i att föra viktiga och värdefulla samtal bland tränare och ledare i föreningen.

Använd er gärna av detta samtalsunderlag som grund och tar er utgångspunkt från frågorna nedan.

Summera och dokumentera med fördel era samtal så att ni har underlag att gå tillbaka till vid senare tillfällen.



Rörelseförståelse

- ✓ Vad innebär rörelseförståelse för dig?
- ✓ Hur kan du bidra till att dina aktiva får en god rörelseförståelse?
- ✓ Vilka typer av rörelser finns framförallt i din idrott?
- ✓ Vad för sorts rörelser skulle du kunna komplettera med under träningen för att skapa en större mångfald av rörelser?

- ✓ Vilka andra miljöer och idrottsytor skulle du kunna använda för att skapa en större variation på träningen?
- ✓ Hur kan du samarbeta med andra såsom föräldrar, skola, arbete och andra idrottsföreningar för att öka möjligheterna att de aktiva stimuleras till mer rörelse och idrott i olika former?

Livslångt idrottande

- ✓ Hur kan du som tränare och ledare stärka ett långsiktigt intresse för idrott hos dina aktiva?
- ✓ Vad behöver du tänka extra på i din tränar- och ledarvardag för att göra det möjligt?

De fem fysiska grundegenskaperna

- ✓ Vilka är de fem fysiska grundegenskaperna?
- ✓ Hur kan du få med träningsmoment som utvecklar dessa fem fysiska grundegenskaper på ett bra sätt?

Genomför samtalet i lärgrupp

Om ni vill kan ni samtala i form av en lärgrupp. Det betyder att deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledaren, men det betyder inte att hen måste kunna mer än resten av gruppen. Däremot ansvarar personen för att leda och fördela samtalet samt att försöka strukturera och sammanfatta vad ni kommer fram till. Tänk på att försöka vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter. Ni kan läsa mer om lärgruppsledare och hitta stöd på sisuidrottsutbildarna.se.

RF-SISU distrikten kan genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd till genomförandet av en lärgrupp. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök eller expertmedverkan. Kontakta gärna ditt RF-SISU distrikt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på sisuidrottsutbildarna.se.



Idrottsutbildarna

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: www.sisuidrottsutbildarna.se | Hemsida: www.sisu.se