



Studieplan Barn och ungdomsledarutbildning

Svenska triathlonförbundets barn och ungdomsledarutbildning riktar sig till föreningsledare för åldrarna 7-15 år. Utbildningen består av tre olika delkurser; Plattformen, Grundtränarutbildning 1 (GTU1) och Tri4Funledarutbildning. Efter att deltagaren har genomgått de tre delkurserna erhålls certifiering för Tri4Funledare.

Syfte med barn och ungdomsledarutbildningen

- Ge ledarna god grundläggande kunskap i tränarskap och träningslära
- Ge ledarna verktyg för att bedriva kvalitativ träningsverksamhet i föreningen
- Motivera och inspirera ledarna till att starta upp eller utveckla barn och ungdomsverksamheten i föreningen

Mål med barn och ungdomsledarutbildningen

- Välutbildade och motiverade föreningsledare som jobbar långsiktigt
- Kvalitativ verksamhet för barn och ungdomar i åldrarna 7-15 år i föreningarna
- Fler föreningar som startar och bedriver långsiktig barn och ungdomsverksamhet, och därmed fler barn och ungdomar som får ta del av vår idrott

Certifiering Tri4Funledare

För att bli certifierad Tri4Funledare skall man inom ett år genomgå följande delkurser:

- Plattformen, SISU Idrottsutbildarna
- Grundtränarutbildning 1 (GTU 1), SISU Idrottsutbildarna
- Tri4Fun Barn och ungdomsledarutbildning, Svenska Triathlonförbundet

Ledaren kan gå utbildningarna i valfri ordning under ett år. Optimalt för ledaren är dock att gå dem i ovan nämnda ordning.

Certifiering utfärdas efter att ledaren skickat in intyg från genomförda delkurser till Svenska Triathlonförbundet. Certifiering uppmuntras och uppmärksammas på olika sätt av Svenska Triathlonförbundet. Särskilt framtagen klädkollektion för certifierade tränare, uppmärksamhet på årligt ledarkonvent samt på hemsidan.



Innehåll i delkurserna

Plattformen

Arrangör	SISU Idrottsutbildarna i hela landet
Antal timmar	15 timmar (två heldagar, oftast under en helg, finns även som distansutbildning)
Kurslitteratur	"Idrottsledare för barn och ungdom" och "Basträning för barn"
Övrigt:	Tväridrottslig grundutbildning med fokus på tränarskap

Ämne	Innehåll	Lektioner á 45 minuter
Träningslära	Kondition, Styrketräning, Rörlighet, Koordination Praktik	3
Idrottspsykologi	Mentala processer	1
Tränarskap	Ledarskap	4
Tränarskap	Pedagogik	3
Tränarskap	Barns utveckling	4
Tränarskap	Grupputveckling	1
Tränarskap	Barnet och ungdomen i centrum	4
	Totalt:	20 lektionstimmar (15 klocktimmar)



Grundtränarutbildning 1 (GTU1)

Arrangör	SISU Idrottsutbildarna i hela landet
Antal timmar	15 timmar (två heldagar, oftast under en helg)
Kurslitteratur	"Talangutveckling" och "Träna med kroppen"
Övrigt:	Tväridrottslig grundutbildning med fokus på träningslära och tränarskap

Ämne	Innehåll	Lektioner a' 60 min
	Inledning Svensk idrott och talangbegreppet	1
Träningslära	Kroppens utveckling	7
	Må och prestera bra	
	Träningsplanering	
	Fysisk träning	
	Praktikpass	
Tränarskap	Psykosocial utveckling, bra träningsmiljöer Coaching i praktiken Mental träning Observation av träning	7
	Summa	15 timmar



Tri4Funledarutbildning

Arrangör	Svenska Triathlonförbundet
Antal timmar	20 timmar (långhelg, fredag-söndag)
Kurslitteratur	"Världens bästa coach" och "Triathlonstjärnan"
Övrigt:	Triathlonspecifik grundutbildning med stort fokus på att vara tränare i praktiken.

Ämne	Innehåll	Lektioner a´ 60 min
Introduktion	Presentation + kursintroduktion	0,5
Organisation	Idrottens organisation + Tri4Fun koncept	1
Tränarskap	Världens bästa coach Tränarens himmel och helvete	2,5
Värdegrund	Värdegrundsarbete i praktiken	1
Administration	LOK-stöd, Idrottonline, Idrottslyftet	1
Rekrytering	Tri4Funaktiviteter	1
Träningsplanering	Triathlonstjärnan, Eget arbete/Grupparbete	1
Träningslära	Triathlonstjärnan, Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom.	2
Simteori	- Simningens ABC,	1
Simpraktik	Teknikövningar simning	1
Cykelteori	-Teknik, tecken	1
Cykelpraktik	-Teknikövningar cykel + växling	1
Löpteori	Teknik, Smidighet, Koordination, Snabbhet Styrka	1
Löppraktik	Teknikövningar löpning	1
HLR certifiering	HLR, Luftvägsstopp, Intro hjärtstartare, drunkning	2,5
Säkerhet	Triathlon, Trygg och säker träningsmiljö Sim/cykel/löp, Skador akut, Skadeförebyggande träning	1,5
	Summa	20 timmar



Allmänt om Tri4Funledarutbildningen

Arrangeras varje vår på Bosön av Svenska Triathlonförbundet.

Målgrupp:

Personer som är eller vill bli triathlonledare för barn och ungdomar i åldrarna 7-15 år.

Samverkan:

Samarbete med SISU Idrottsutbildarna med externa föreläsare.

Kursavgift och bidrag:

Deltagaravgift 3400 kr (2014). Föreningen får Idrottslyftsbidrag á 2000 kr per deltagare (2014). Ytterligare 1000 kr kan betalas ut i Idrottslyftsbidrag under hösten till de föreningar som redovisar LOK-stöd för innevarande år. Utformningen av bidraget syftar till att uppmuntra de föreningar som har eller som startar upp verksamhet för unga.

Kursmaterial

Litteratur och material som ligger till grund för Tri4Funledarutbildningen:

Världens bästa coach, SISU Idrottsböcker

Erhålls som kurslitteratur

Triathlonstjärnan, STF

Erhålls som kurslitteratur

- *Tränarmanual*

- *Övningskompendium*

- *Röda tråden för aktiva*

- *Idrotten Vill, RF*

Kortversionen erhålls som kurslitteratur

- *Tränarens himmel och helvete, Utbildningsradion*

Avsnittet motivation, hemuppgift inför

utbildningen

Referenslitteratur

Träningslära och grenspecifik teori + praktik:

- Triathlonstjärnan

- LTAD (Long Term Athlete Development)

- Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom, Tonkonogi, SISU Idrottsböcker

- Maq från boken Grundträning i friidrott 10-14år, SISU Idrottsutbildarna

- Simläraryboken, SISU Idrottsböcker

- Simlinjen, SISU Idrottsböcker



Tränarskap:

- Världens bästa coach, SISU Idrottsböcker
- [Tränarens himmel och helvete](#), Utbildningsradion
- Diskussionsunderlag Tränarens himmel och helvete, SISU Idrottsutbildarna
- Idrotten Vill
- Svensk Triathlon 2016
- Barnkonventionen
- "High five", Rädda Barnen

Säkerhet:

- Triathlonstjärnan
- Ägget i hjälmen, NTF

HLR:

- Extern certifierad utbildning (HLR-rådet), Bosön