



# KURSPLAN

## Utbildningshelg för unga ledare

Utbildningshelgen för unga ledare är ett komplement till friidrottens befintliga barn- och ungdomsledarutbildning. Målgruppen är ungdomar upp till 25 års ålder som tillsammans med sin förenings ledarteam går eller har genomgått någon av utbildningarna *Friidrott för barn 7-10 år*, *Friidrott för ungdom 10-14 år* eller *Friidrott för ungdom 14-17 år*.

Kursens innehåll och utformning har arbetats fram i samband med aktiviteter inom projekt Unga ledare under åren 2002-2004.

### Syfte och genomförande

Syftet med en särskild utbildningshelg för de ungdomar som utbildar sig till barnledare och ungdomstränare i friidrott är att skapa nätverk – att ge unga friidrottstränare från olika klubbar en möjlighet att lära känna varandra och ha kul samtidigt som de lär sig mer om träning och ledarskap. Dessutom bör kursen ge ungdomarna motivation till fortsatt ledarskap och utbildning.

För kursledarna som planerar och genomför utbildningshelgen är det viktigt att:

- Planera en eller två roliga aktiviteter under helgen med målsättning att skapa gemenskap i gruppen
- Se till att det finns utrymme för ordentliga pauser mellan teoripassen
- Variera metoderna under de teoretiska passen så att det aldrig blir långtråkigt

### Kurslitteratur m.m.

Vi rekommenderar foldrarna *Det är du som är förebilden* och *Matguide för idrottande ungdomar* (utgivna av Upplands Idrottsförbund och Landstinget i Uppsala län) som kurslitteratur för deltagarna.

Kursledare och föreläsare som medverkar i den ungdomsanpassade ledarutbildningen bör vara bekanta med Svenska Friidrottsförbundets utbildningsmaterial *Friidrott för barn 7-10 år*, *Friidrott för ungdom 10-14 år* och *Friidrott för ungdom 14-17 år* och den syn på ledarskap i friidrott som förmedlas i dessa böcker. Också boken *Idrott för ungdom* (SISU Idrottsböcker) tar upp stora delar av kursens innehåll och kan utgöra ett stöd i planering och genomförande av kursen.

En videofilm som kan vara bra att använda under pedagogikpasset är *Se och möt varje barn*. Att visa filmen i sin helhet rekommenderas inte, däremot kan väl valda avsnitt ge bra ingångar till diskussioner med kursdeltagarna.

*Att vara idrottsförälder* är ytterligare en videofilm från SISU Idrottsböcker som kan ses under passet om föräldrakontakter. Eventuellt kan de unga ledarna också använda denna film som stöd vid föräldramöten i hemmaföreningen.

I anslutning till respektive pass i kursplanen nedan finns tips om referenslitteratur som kursledare/föreläsare kan använda sig av.

Foldrarna *Det är du som är förebilden* och *Matguide för idrottande ungdomar* finns hos Upplands Idrottsförbund, 018-27 70 00. Videofilmerna och böckerna kan beställas från SISU Idrottsböcker, antingen via telefon, 040-660 66 67 eller från hemsidan [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se).

## Schemaförslag

### Dag 1

Inledning  
Lunch  
Tema Kroppen

- Utvecklingsstadier, kost, idrottsskador

Middag  
Övningsförråd friidrott

- Teknikövningar och lekar i levande former

Kvällsaktivitet

### Dag 2

Tema Ledarskap och kommunikation

- Pedagogik, föräldrakontakter/att jobba i team med erfarna tränare

Lunch  
Tema Ledarskap och kommunikation, forts.

- Konflikthantering

Gemensam aktivitet  
Avslutning/utvärdering

## Innehåll och metodtips, pass för pass

### Inledning

*Tidsåtgång: ca 60 minuter*

Innehåll / metodtips	Litteraturtips
<p>Det är viktigt att kursen får en bra start. I inledningspasset ska kursen och dess plats i friidrottens barn- och ungdomsledarutbildning beskrivas.</p> <p>Viktigast är dock att man får tid att <i>lära känna</i> varandra i gruppen till namn och bakgrund. Kortsiktigt för att skapa ett öppet och positivt samtalsklimat under kursen, långsiktigt för att skapa ett bestående nätverk av unga friidrottsledare efter kursen.</p>	

### Utvecklingsstadier

*Tidsåtgång: ca 90 minuter*

Innehåll / metodtips	Litteraturtips
<p>Passet om utvecklingsstadier ska ge kursdeltagarna en överblick av den fysiska utvecklingen för barn och ungdomar i 7-17-årsåldern.</p> <p>Viktigt att peka på är <i>vilken typ av träning som är lämplig att genomföra i olika åldrar</i>. Diskussionen om åldersanpassning av träningen bör kunna föras utifrån de kunskaper om träningsinnehåll som kursdeltagarna har från friidrottens barn- och ungdomsledarutbildning.</p> <p>Vidare diskuteras <i>specialisering</i> – när kan det vara lämpligt och varför är det inte lämpligt tidigare?</p> <p>Likheter och skillnader i <i>pojkers och flickors utveckling</i> i barn- och ungdomsåren diskuteras också, gärna utifrån deltagarnas egna erfarenheter.</p>	<p><i>Friidrott för barn</i>, s. 9-14</p> <p><i>Friidrott för u 10-14</i>, s. 25-26 och 61-67</p> <p><i>Friidrott för u 14-17</i>, s. 6-7 och 37-46</p> <p><i>Idrott för ungdom</i>, s. 24-49 och 102-109</p>

## Kost och träning

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Innehåll / metodtips	Litteraturtips
<p>I detta pass ska betydelsen av <i>goda matvanor och vätskeintag</i> i samband med idrott belysas och diskuteras.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hur kan man som idrottsledare informera och påverka barn och ungdomar att äta och dricka ”rätt”?</li><li>Bör man som idrottsledare vara en god förebild och ”leva som man lär”?</li></ul> <p>Låt gärna kostavsnittet mynna ut i en diskussion om <i>ätstörningar</i>, som man alltför ofta stöter på bland unga idrottare.</p>	<p>Foldern <i>Matguide för idrottande ungdomar</i></p> <p><i>Fröidrott för u 14-17</i>, s. 71-74</p> <p><i>Idrott för ungdom</i>, s. 84-89</p>

## Idrottsskador

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Innehåll / metodtips	Litteraturtips
<p>Detta pass inleds med konstaterandet att <i>många skador kan undvikas</i> genom enkla förebyggande åtgärder (god hygien, bra uppvärmningsvanor, allsidig träning etc.).</p> <p>Under passet ska deltagarna också ges kunskap om vilken <i>utrustning</i> klubben/ledarteamet bör ha tillgänglig vid varje träning/tävling för att behandla enklare skador.</p> <p>Därefter får deltagarna <i>praktiskt prova på att behandla vanliga skador</i> (t.ex. skavsår, vrickningar och sträckningar) som kan uppstå under träning/tävling.</p> <p>Avsluta passet med att diskutera skadornas sociala aspekt – Bör man som ledare uppmuntra en som är skadad att ändå komma till träningarna för att hålla kontakt med träningskompisarna?</p>	<p><i>Fröidrott för u 10-14</i>, s. 74-76</p> <p><i>Fröidrott för u 14-17</i>, s. 67-70</p> <p><i>Idrott för ungdom</i>, s. 78-83</p>

## Övningar och lekar i levande former

Tidsåtgång: ca 150 minuter

Innehåll / metodtips	Litteraturtips
<p>Merparten av detta pass genomförs på en idrottsplats eller i en idrottshall, alla ombytta till träningskläder!</p> <p>Dela upp kursdeltagarna i grupper. För att ge bästa möjliga förutsättningar för erfarenhetsutbyte består en idealisk grupp av ledare från olika klubbar som tränar aktiva i (ungefär) samma ålder.</p> <p>Under den första halvtimmen får grupperna planera varsitt ”levande träningspass” med lekar och övningar som är anpassade till åldern på de aktiva man har i sin träningsgrupp.</p> <p>Resten av tiden får deltagarna praktiskt prova på en förkortad version av de pass man planerat i grupperna.</p> <p>Avsluta med en snabb utvärdering av passen – var det roligt och levande?</p> <p>Efter passet samlar kursledaren in planeringarna och ser till att alla deltagare får en kopia av varje träningspass med sig hem.</p>	<p><i>Fröidrott för u 10-14</i>, s. 55-57 och 62</p>

## Pedagogik

Tidsåtgång: ca 90 minuter

Innehåll / metodtips	Litteraturtips
<p>Under detta ganska långa pass är det lämpligt inleda med diskussioner utifrån kursdeltagarnas egna erfarenheter av <i>ledarskap</i>. Genom att dela upp kursdeltagarna i mindre diskussionsgrupper ger man alla möjlighet att komma till tals. Här är några frågor som kan användas för att få igång diskussionen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kan man vara aktiv och tränare samtidigt? (fördelar/nackdelar)</li><li>• Skulle friidrotten bli bättre med fler unga ledare?</li><li>• Vilka egenskaper har en bra idrottsledare?</li><li>• Vad innebär det att vara en förebild?</li><li>• Hur mycket påverkar jag som ledare mina adepters uppförande och värderingar?</li><li>• Hur mycket ansvar kan/ska adepten själv ta för sin träning i olika åldrar?</li></ul> <p>Efter detta håller kursledaren en summarisk "föreläsning" om <i>barns och ungdomars psykiska och sociala utveckling</i> och hur detta kan påverka tränarens sätt att utforma träningspass för barn och ungdomar i olika åldrar.</p> <p>Några väl valda avsnitt ur filmen "Se och möt varje barn" kan vara en utgångspunkt för vidare diskussion.</p> <p>Låt avslutningsvis var och en av kursdeltagarna fundera på följande:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hur kan ledarskapet bli roligare för mig?</li><li>• Hur kan jag bli en bättre ledare, både ur mitt eget perspektiv och i förhållande till mina adepters behov och önskemål?</li></ul>	<p>Foldern <i>Det är du som är förebilden</i></p> <p><i>Friidrott för barn</i>, s. 15-16 och 27-37</p> <p><i>Friidrott för u 10-14</i>, s. 27-44</p> <p><i>Friidrott för u 14-17</i>, s. 7-27</p> <p><i>Idrott för ungdom</i>, s. 12-23 och 50-77</p> <p>Filmen <i>Se och möt varje barn</i> från SISU Idrottsböcker</p>

## Föräldrakontakter, att jobba i team med äldre/erfarna tränare

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Innehåll / metodtips	Litteraturtips
<p>Detta pass handlar om de unga ledarnas kontakter med vuxna (både adepternas föräldrar och andra ledare i teamet/föreningen) i samband med träning och tävling.</p> <p>Börja gärna med att diskutera <i>föräldrarnas roll i träningsgruppen</i>. Är de en resurs eller ett problem när de "lägger sig i"? (Låt diskussionen utgå från kursdeltagarnas egna erfarenheter.)</p> <p>Titta på filmen (ca 15 minuter) och samtalsplanen till "Att vara idrottsförälder". Kan det vara användbart "på hemmaplan"?</p> <p>Avsluta passet med en diskussion om hur man kan få ett ledarteam med både unga och äldre ledare att fungera på ett bra sätt. Utgå från kursdeltagarnas egna erfarenheter.</p>	<p><i>Att vara idrottsförälder</i>, film och samtalsplan från SISU Idrottsböcker.</p> <p><i>Friidrott för u 10-14</i>, s. 48-49</p>

## Konflikthantering

Tidsåtgång: ca 30 minuter

Innehåll / metodtips	Litteraturtips
<p>Kring och i en träningsgrupp uppstår ofta konflikter av olika slag. Använd detta pass till att diskutera hur man som ung ledare kan hantera dessa konflikter och var man kan få hjälp med det man inte kan lösa själv.</p> <p>Låt gärna deltagarna ge exempel på konflikter som de upplevt och diskutera olika sätt att lösa dessa.</p>	

## Avslutning/utvärdering

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Innehåll / metodtips	Litteraturltips
<p>Under avslutningspasset ska kursen sammanfattas och utvärderas. Ett förslag till mall för utvärdering finns på sista sidan i denna studieplan.</p> <p>Ta också reda på om kursdeltagarna är intresserade av att fortsätta utvecklas som tränare (individuellt, i denna grupp och/eller i sitt ledarteam i hemmaföreningen) och vad de i så fall vill komplettera sin ledarutbildning med.</p>	<p><i>Friidrott för u 10-14,</i> s. 45-47</p>

# FÖRSLAG TILL UTVÄRDERINGSFRÅGOR

Namn (frivilligt): \_\_\_\_\_

Ringa in det alternativ som stämmer!

## Del 1: Kursen som helhet

Upplägget av kursen var bra ☺ ☹ ☞

Den här kursen kommer att göra mig till en bättre tränare ☺ ☹ ☞

## Del 2: Övriga kursdeltagare

Jag kommer att ha nytta av att känna fler unga tränare ☺ ☹ ☞

Aktiviteterna gav bra möjligheter att lära känna varandra ☺ ☹ ☞

Vi hann prata med varandra om viktiga saker under kursen ☺ ☹ ☞

## Del 3: Innehållet

Intressant att lära sig

Viktigt att veta

Inledning ☺ ☹ ☞ ☺ ☹ ☞

Utvecklingsstadier (fysisk utveckling, specialisering) ☺ ☹ ☞ ☺ ☹ ☞

Kost ☺ ☹ ☞ ☺ ☹ ☞

Idrottsskador ☺ ☹ ☞ ☺ ☹ ☞

Övningar och lekar i levande former ☺ ☹ ☞ ☺ ☹ ☞

Pedagogik ☺ ☹ ☞ ☺ ☹ ☞

Vuxenkontakter (föräldrar/andra tränare), konflikthantering ☺ ☹ ☞ ☺ ☹ ☞

## Del 4: Föreläsarna

Föreläsarna var kunniga inom sina områden ☺ ☹ ☞

Föreläsarna var bra på att förmedla sina kunskaper ☺ ☹ ☞

## Del 5: Ordet är fritt

Använd baksidan av detta papper och skriv mer om vad du tycker om kursen. Skriv också om du har några önskemål om vidare utbildning för dig själv, ditt ledarteam i klubben eller den här gruppen.