



Svenska Friidrottsförbundet

SWEDISH ATHLETIC ASSOCIATION

JUNIORTRÄNARUTBILDNINGEN

Svensk friidrott rider på en framgångsvåg rakt igenom alla led. Från yppersta världselit på seniornivå till framgångar på EM22 samt JEM som överträffar alla tidigare tiders resultat. Vill du vara med och fostra kommande generation till nya svenska framgångar? Är du en banbrytare som finner nya vägar att komma fram till topp resultat inom ditt specialområde? Eller gäller det att bevara och befästa något som vi vet ger ett givet resultat.

Jag hoppas att du som kommer att gå juniortränarutbildningen är en tränare som tillhör den första kategorin.

Under de senaste åren har Svenska Friidrottsförbundet producerat helt nya utbildningsmaterial för barn och ungdom. Friidrott för barn 7-10 år, utgiven 2000, Friidrott för ungdom 10-14 år, utgiven 2001 samt Friidrott för ungdom 14-17 år hösten 2003.

Juniortränarutbildningen kommer som ett naturligt steg efter dessa kurser och bygger på samma grundsyn hur friidrotten skall möta och bevara samt utveckla framtidens friidrottare.

Du är välkommen att vara en av de kursdeltagare som börjar den sjunde upplagan av juniortränarutbildningen den 10 december 2004.

Anders Rydén

Tränings- och utbildningsansvarig

För sjunde gången inbjuder SFIF till Juniortränarutbildningen.

Juniortränarutbildningen är uppdelad på fem helgträffar, fredag-söndag samt en auskultation hos en etablerad tränare.

Helgerna är: 10-12 december 2004, 14-16 januari 2005, 8-10 april 2005, 20-22 maj 2005 med avslutande helg den 9-11 september 2005

Utbildningsstart sker 10.00 fredagar och avslutas 15.00 söndagar.

Då utbildningen genomförs som en samverkanskurs med Bosöns IFHS, är utbildningsorten förlagd till Bosön, Lidingö.

Utbildningen vänder sig till dig som tränar, eller som har för avsikt att börja träna aktiva i åldern 16/18 – 20/22 år.

Du förväntas ha minst två års erfarenhet av att träna ungdomar 15 år och äldre. Dessutom bör du ha gått igenom SFIF:s utbildningar som Friidrott för ungdom 14-17 år eller BAS speciell/G3 alt TL3 nivå eller ha motsvarande kunskaper.

Anmälan skall vara Svenska Friidrottsförbundet tillhanda senast den 15 oktober 2004 per E-mail anders.ryden@friidrott.se alternativt till SFIF postadress, attention: Anders Rydén.

Utbildningsavgiften är totalt 13 000:- och inkluderar kost, logi, kurslitteratur samt resa för samtliga fem utbildningstillfällen.

Frågor om juniörtränarutbildningen besvaras av kursansvarige Anders Rydén på telefonnummer 08-587 721 43 / 070-317 18 54 alternativt genom mailkontakt. Läs mer om juniörtränarutbildningen på internet adress:

<http://www.friidrott.se/friidrott/utbildning/tranarutbildning/utbildningsplan/juniortranarutb.htm>

Välkommen med din utbildningsansökan.

Kursplan:

Totalt 115 timmar fördelat enligt nedan:

Träningslära	55
- Greteknik	
- Biomekanik	
- Planering, utvärdering	
Friidrottens mentala träningslära	10
Kommunikation	14
Anatomi	4
Fysiologi	8
Idrottsmedicin	4
Idrotten och samhället	6
Repetition och redovisningar	14

Utöver helträffarna tillkommer bland annat följande hemuppgifter:

Friidrottens mentala träningslära

Träningsplanering

Auskultation

Anmälan till Juniörtränarutbildningen 2004/2005

Namn (var bussig texta).....

Gatuadress:.....

Post nummer: Postadress:.....

Förening:.....

E-Mail:.....

Telefonnummer, välj det du nås säkrast på, mobil/bostad/arbete:.....

Tidigare utbildningar:.....

Önskad grengrupp vid juniörtränarutbildningen:.....