



VÄLKOMMEN
SOM TRÄNARE
– idrotten
behöver dig!

Grundutbildning för tränare

DU SOM TRÄNARE INOM IDROTTE har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning.

Idrottsrörelsen är en fantastisk arena som engagerar och motiverar många olika människor, unga som gamla, med olika bakgrund, drivkrafter, erfarenheter och kompetenser. Du som tränare och ledare och den fantastiska insats du gör är helt avgörande för idrotten. Du som tränare gör skillnad!

En bra grund att stå på

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Utbildningen går även igenom vikten av en bred rörelserepertoar och träningsplanering.

Vi vill att du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas.

För vem är utbildningen?

Grundutbildningen är till för alla tränare, oavsett vilken idrott du är engagerad i eller om du tränar barn, ungdomar eller vuxna. Den ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll. Utbildningen är det första obligatoriska steget utifrån vilket du kan välja att utvecklas vidare.

Grundutbildningens avsnitt:

- » Jag och idrottsrörelsen
- » Jag och ledarskapet
- » Jag och träningen
- » Jag och utövaren
- » Valbar del

Grundutbildningens upplägg:

- » Egna studier via webb och inläsning
- » Fysisk träff/träffar
- » Hemuppgift att genomföra i din förening
- » Omfattning: Totalt cirka 25 lektionstimmar á 45 minuter.

Vill du gå grundutbildningen för tränare?

Prata med din förening och kontakta sedan SISU Idrottsutbildarna lokalt (du hittar alla våra distrikt på www.sisuidrottsutbildarna.se).

Du kan läsa mer om utbildningen och vårt idrottsövergripande utbildningsutbud på www.sisuidrottsutbildarna.se. Där hittar du också den helt kostnadsfria introduktionsutbildning för tränare. Där får du en första inblick i vad tränarrollen innebär och konkreta tips kring ledarskap och träning.