



● SVENSK
● FRIIDROTTS
● UTBILDNINGAR

Utbildningsutbud inom Svensk Friidrott
2013-2014



SVENSK FRIIDROTT

Innehåll

Svensk friidrotts utbildningar _____ 3

Vilken utbildning borde jag gå? _____ 4

Organisation _____

 Friidrottens organisationsledare _____ 6

 Föräldrautbildningen _____ 7

Träning _____

 Tränarutbildningstrappa _____ 8

 7-10 år - Introduktion av friidrott för barn _____ 9

 10-14 år - Friidrott före och under puberteten _____ 10

 14-17 år - Friidrott i tonåren _____ 11

 17-19 år - Prestationsförberedande friidrott _____ 12

 Akademisk tränarutbildning _____ 13

 Nya utbildningar kula, diskus, slägga och spjut _____ 14

 Motion: Löpträningutbildning _____ 15

Tävling _____

 Domarutbildningar _____ 16

Utbildning i föreningens egen regi _____ 19

Manus: Johan Andersson

Språklig bearbetning: Johan Andersson, Daniel Bergin
och Irene Hartsmar

Formgivning: Niclas Blyh, 2shore

Svensk friidrotts utbildningar



I utbildningsmodulen, som du når via friidrott.se, och fliken Utbildningar – länken "På gång", finner du all planerad utbildning inom Svensk Friidrott.

Vilken utbildning borde jag gå?

<i>Kurs</i>	<i>Målgrupp</i>	<i>Sid</i>
Frïidrottens organisationsledare (FOL)	För anställda och förtroendevalda i föreningen	6
Föräldrautbildning	Introduktion för alla föräldrar till frïidrottande barn och ungdomar	7
Frïidrott 7-10 år	För tränare/ledare som introducerar frïidrott för unga nybörjare	9
Plattformen	För ledare i barn- och ungdomsidrott, oavsett vilken idrott barnen utövar	9
Frïidrott 10-12 år	För tränare/ledare som introducerar frïidrott för något äldre nybörjare – eller en fortsättningskurs för dig som har följt en barngrupp under ett par år	10
Grundtränarutbildningen nivå 1 (GTU 1)	För ledare i ungdomsidrott, oavsett vilken idrott ungdomarna utövar	10
Frïidrott 12-14 år	För tränare/ledare som har aktiva i pubertetsålder. Förkunskaper: Minst ett års ledarskap, Frïidrott 10-12 år och GTU 1.	11
Ungdomstränarutbildning 14-17 år	För tränare som har aktiva i tonåren. Allmänna delar plus fördjupning i en vald grengrupp	11

<i>Kurs</i>	<i>Målgrupp</i>	<i>Sid</i>
Juniortränarutbildning	För tränare som har aktiva i USM-/JSM-ålder. Allmänna delar plus fördjupning i en vald grengrupp	12
Idrottstränare 1 och 2	För tränare som har ambitionen att utöva tränarskapet som yrke. Förkunskaper/krav: Allmän högskolebehörighet samt aktivt tränarskap minst åtta timmar per vecka.	13
Löp träningsutbildning steg 1	För tränare till löpare i övre tonåren eller aktiva löpare som vill lära sig mer om träning	15
Löp träningsutbildning steg 2	För löptränare/löpare som vill lära sig mer om prestationsutvecklande löpträning	15
Grengrupsdomare	För domare/funktionärsteam som ska klara av att döma löp-, hopp- eller kastgrenar på lokala tävlingar.	16
Allmän domare	För domare som ska vara grenledare på lokala tävlingar.	17
Distriktsdomare	För grenledare i nationella tävlingar, samtliga domare på SM-tävlingar	17
Förbundsdomare	För grenledare på SM-tävlingar. Förkunskaper: Väl insatt i friidrottens tävlingsregler.	17
Specialfunktionärsutbildningar	Kurser för speciella funktioner: starter, banmätare, elitidtagare och tekniska ledare.	18

Friidrottens organisationsledare

För föreningens organisationsledare (exempelvis styrelse och kanslipersonal) rekommenderas Friidrottens organisationsledarutbildning (FOL).

Utbildningen är en heldagsutbildning och behandlar friidrotten ur ett samhällsperspektiv såväl som olika utvecklingsfrågor för den specifika föreningen.

Föreningens styrelse bör genomgå utbildningen tillsammans då utbildningen är utformad för att hjälpa föreningen att starta en målmedveten och långsiktig utvecklingsprocess. Även för kommittéer, valberedning, projektledare och eventuella anställda är utbildningen ett utmärkt tillfälle att lära sig mer och få ett fokuserat tillfälle att arbeta med föreningens framtid.

Utbildningsbeskrivning FOL

Kursen ger dels en grundläggande förståelse för de villkor Sveriges friidrottsföreningar lever i, dels utrymme för diskussion om möjligheter som finns inom och utanför den egna föreningen.

Följande fem teman bearbetas under utbildningsdagen:

1. Friidrotten och omvärlden
2. Föreningens nuläge
3. Fyra marknader
 - Klassisk friidrott
 - Löpning
 - Ha kul och träna
 - Friidrott en livsstil
4. Friidrottens utbildningar
5. Föreningens helhet

Föräldrautbildningen

Svensk Friidrotts föräldrautbildning är ett nytt och internetbaserat inslag i friidrottens utbildningsutbud. Utbildningen vänder sig till föräldrar med barn som är aktiva friidrottare. Syftet med utbildningen är dels att introducera föräldrar i deras barns idrott genom att i enkla ordalag beskriva friidrottens historia, regler och organisation, dels att utbilda föräldrarna i hur de på bästa sätt kan stötta barnet i sitt idrottande. Utöver detta kan föräldrautbildningen hjälpa föreningen att rekrytera nya ledare genom att sänka ett antal ”trösklar” – att hjälpa till som funktionär och ledare är både lättare och roligare än man kan tro!

Tanken är att föräldrautbildningen kompletterar föreningens övriga föräldrakontakter i samband med uppstart av nya träningsgrupper. Genom att uppmana föräldrar att genomföra utbildningen får de lära sig mer om friidrott. Därefter bör de få information om föreningens egen verksamhet, värdegrund och ledarförsörjning vilket förslagsvis sker vid föräldramötet i samband med träningsstart.

I slutändan är förhoppningen att föräldrautbildningen ska leda till att fler vuxna på ett sunt och engagerat sätt involveras i friidrotten. Det är bra om även de som redan är ledare i föreningen genomgår utbildningen, som tar cirka 2 timmar.

Utbildningsbeskrivning föräldrautbildning

Föräldrautbildningen består av följande avsnitt:

1. Introduktion: Presentation, friidrottens historia och värdegrund.
2. Att träna friidrott: Hur en friidrottare tränar i olika åldrar och kort skadelära.
3. Att tävla i friidrott: Hur tävlar en friidrottare och hur går en tävling till?
4. Friidrottens idrottmiljöer: Hur skapar vi en bra friidrottsmiljö för barnen?
5. Att vara friidrottsförälder: Hur kan jag som förälder stötta mitt barn på bästa sätt?
6. Att vara medlem: Varför är medlemmen viktig och hur kan jag hjälpa till?

Tränarutbildningstrappa

Friidrottstränare erbjuds utbildning som samtliga riktar sig till tränare för aktiva i olika utvecklingsstadium. Trappan kan ses som en rekommenderad fortbildningsprocess för tränaren som bör genomföra utbildningarna i takt med de aktivas utveckling.

Utbildningarna är sorterade under respektive ålderskategori och utgörs dels av utbildningar initierade av Svensk Friidrott och dels utbildningar från SISU Idrottsutbildarna samt friidrottens nya akademiska utbildning som genomförs av Linnéuniversitetet.

	<i>Friidrotts-introduktion (inom klubben)</i>	<i>Utbildning inom Svensk Friidrott</i>	<i>Utbildning via SISU Idrottsutbildarna</i>	<i>Utbildning på Linnéuniversitetet</i>
<i>Barn</i>	<i>Ledarpärm (för nya tränare med ny träningsgrupp)</i>	<i>Friidrott 7-10 år</i>	<i>Plattformen</i>	
<i>Ungdomar före pubertet</i>	<i>Friidrottsskolan (för ledare i prova på-verksamhet)</i>	<i>Friidrott 10-12 år</i>	<i>Grundtränarutbildningen nivå 1</i>	<i>Idrotts-tränare 1 (1-15 hp)</i>
<i>Ungdomar i pubertets-ålder</i>		<i>Friidrott 12-14 år</i>		
<i>Ungdomar efter pubertet</i>		<i>Ungdoms-tränare 14-17 år</i>		
<i>Junior-aktiva</i>		<i>Junior-tränare</i>		<i>Idrotts-tränare 2 (16-45 hp)</i>
<i>Senior-aktiva</i>				<i>Idrotts-tränare (46- hp)</i>

7–10 år - Introduktion av friidrott för barn

I friidrottens första tränarutbildningssteg – Plattformen Friidrott – är det ledare åt de allra yngsta som utbildas i att introducera friidrott på ett spännande och roligt sätt. Steget kräver inga förkunskaper och passar utmärkt för nya såväl som för mer erfarna ledare som har aktiva i åldern 7 till 10 år. Steget består av två utbildningar som kompletterar varandra: En friidrottsspecifk utbildning - ”Friidrott 7-10 år” - samt en idrotts-generell utbildning - ”Plattformen”.

Utbildningsbeskrivning – ”Friidrott 7-10 år”

Kursen ger en kort introduktion till ledarskap och barns utveckling, men handlar framför allt om att ge kursdeltagaren en verktyglåda som ger goda förutsättningar att bygga upp en bra friidrottsverksamhet för barn där introduktion av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik- och styrkeövningar.

Kursupplägget bygger på 2 heldagar med 3-4 veckors mellanrum.

Utbildningsbeskrivning – ”Plattformen”

Kursen omfattar 15-20 timmar och genomförs antingen som helkurs eller på 4-5 kvällar. En viss flexibilitet finns i kursupplägget, men kurstiden ska delas ungefär lika mellan dessa fyra delmoment:

- Barns och ungdomars utveckling
- Ledarskap
- Barnet/ungdomen i centrum
- Pedagogiken i praktiken

Plattformen ger kursdeltagaren en grund att stå på som är relevant oavsett vilken specialidrott man vill vara ledare i. I de allra flesta Plattformenkurser möter deltagaren ledare från ett flera olika idrotter, vilket kan berika diskussionerna med nya perspektiv på träning och idrottsverksamhet för barn.

10–14 år – Friidrott före och under puberteten

Utbildningssteget ”Ungdomstränare steg 1” inkluderar tre utbildningar som tillsammans utgör Svensk Friidrotts utbildning av tränare för barn och ungdomar före och under puberteten.

En tränare som har aktiva i denna ålder rekommenderas att gå utbildningarna ”Friidrott 10-12 år”, ”Grundtränarutbildningen nivå 1 (GTU 1)” samt ”Friidrott 12-14 år”, i den ordningen. De två friidrottsspecifika utbildningarna ges i utbildningsdistriktets regi medan SISU Idrottsutbildarna arrangerar GTU:n som är en allmän idrottsledarutbildning och vänder sig till tränare i flera idrotter. Förslagsvis genomför friidrottsledaren med aktiva i åldern 10-14 en utbildning per år ur detta steg.

Utbildningsbeskrivning – ”Friidrott 10-12 år”

Kursen handlar framförallt om hur man som tränare för ungdomar före puberteten kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på en varierad, bred och allmän koordinations- och träning.

Kursen omfattar tre heldagar samt självstudier på hemmaplan.

Utbildningsbeskrivning – ”Grundtränarutbildning nivå 1 (GTU 1)”

Kursen arrangeras av SISU Idrottsutbildarnas distrikt och ger deltagaren kunskaper om ungdomars utveckling och behov i förpubertets- och pubertetsåldern.

Innehållet kretsar kring träningslära och tränarskap och ger möjlighet till nätverksbyggande mellan tränare som är verksamma i olika idrotter, för att ta tillvara olika kunskaper och erfarenheter om ungdomsidrott.

Kursen omfattar 15 timmar + tränarpraktik och självstudier på hemmaplan.

Utbildningsbeskrivning – ”Friidrott 12-14 år”

Kursen handlar framförallt om hur man som tränare för ungdomar i pubertetsåldern kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på utveckling av koordination och fysiska egenskaper som styrka, snabbhet och uthållighet.

Målgruppen är alla som tränar friidrottsungdomar i puberteten. För att på bästa sätt kunna tillgodogöra sig kursinnehållet och delta i diskussioner under kursen bör den som går kursen ha genomfört ”Friidrott 10-12 år” samt ”Grundtränarutbildning 1”

Kursen omfattar tre heldagar samt självstudier på hemmaplan.

14–17 år – Friidrott i tonåren

I nästa utbildningssteg erbjuds utbildning för de tränare som leder aktiva i åldrarna 14 till 17 år. Utbildningen är uppdelad i två delar, en allmän friidrottsdel och en grengruppspecifik, som vardera omfattar två kursdagar.

De tränare som går utbildningen får alltså välja en grengrupp som de specialiserar sig inom. En tränare kan med fördel genomgå denna utbildning vid fler än ett tillfälle, vilket ger tränaren möjlighet att förkovra sig inom flera grengrupper utan att behöva gå om den generella friidrottsdelen.

Det kan också vara praktiskt om tränare i samma ledarteam som går kursen tillsammans väljer olika grengrupper. På så sätt kan teamet tillgodogöra sig hela kursinnehållet på kortare tid.

Även en del fördjupningstillfällen organiseras årligen för denna kategori tränare. På Utbildningsmodulen i IdrottOnline finns ett aktuellt kalendarium.

Utbildningsbeskrivning – ”Ungdomstränarutbildning 14-17 år”

Utbildningen tar avstamp från 10-14 årsutbildningen och ger tips och idéer om hur verksamheten kan utvecklas vidare för äldre ungdomar. Ett förkunskapskrav är därför att man har deltagit i 10-14 årsutbildningen.

Utbildningen består av en gemensam del som är indelad i 5 teoretiska och 4 praktiska teman, och genomförs under en helg. Förutom detta sker en fördjupning (en helg) inom en valfri grengrupp.

17-19 år – Prestationsförberedande friidrott

Tränare med äldre aktiva erbjuds friidrottens juniortränarutbildning (JTU), som är en fördjupande kurs i två delar om vardera 3 helger och totalt 18 kursdagar.

För tränare till aktiva i denna ålder rekommenderas också att aktivt delta på olika fördjupningsclinics som anordnas på olika platser i landet. Håll utkik i utbildningsmodulen!

Utbildningsbeskrivning – ”Juniortränarutbildningen”

Juniortränarutbildningen är det naturliga steget efter 14-17 årsutbildningen och inriktar sig mot fördjupade studier inom en av friidrottens grengrupper.

Här nedan hittar du en översikt över Juniortränarutbildningens kursplan.

Ämne	Antal timmar
Tränarpraktik och -teori inom en vald grengrupp	60
Coaching, mental träningslära och utvecklingsfilosofi	30
Träningsplanering, fysiologi, anatomi, biomekanik och idrottsmedicin	30
<i>Totalt</i>	<i>120</i>

Akademisk tränarutbildning

Ambitiösa tränare rekommenderas att gå vår akademiska utbildning i samarbete med Linnéuniversitetet, där en fördjupning är möjlig på alla våra tränarnivåer - barn och ungdom, talang, elit eller motion. Särskilt rekommenderas utbildningen för juniortränare med tränaryrket som ambition.

De tränare som har genomfört juniortränarutbildningen kan ”validera” upp sina kunskaper för att tillgodoräkna sig 45 hp (Certified Coach). För att göra detta krävs att tränaren genomför kompletterande uppgifter med träning i att förhålla sitt tränarskap till vetenskapliga principer och relevant forskning.

Satsningen ingår i ett EU-projekt som syftar till att skapa en gemensam europeisk struktur för tränarutbildning. I projektet deltar även Svenska Simförbundet, Svenska Tennisförbundet och Svenska Innebandyförbundet.

Utbildningsbeskrivning – ”Akademisk Friidrottstränare”

I dagsläget erbjuder Linnéuniversitetet kurserna ”Idrottstränare 1” (15 hp) och ”Idrottstränare 2” (16-45 hp). På sikt ska utbildningen erbjuda examen på fyra olika nivåer: ”Certified Coach” (45 hp), ”Professional coach” (120 hp), ”Senior Coach” (180 hp) och ”Master Coach” (240 hp).

Kurserna läses på halvfart och distans och förutsätter att man är verksam som tränare minst åtta timmar per vecka eftersom en stor del av utbildningen ska omsättas direkt i tränarverksamheten.

En betydande del av utbildningen består i att göra reflekterande observationer av det egna tränarskapet och sätta dessa i relation till vetenskapliga teorier.

○ Nya utbildningar för kula, diskus, slägga och spjut

Under år 2014 lanserar Svensk Friidrott ett antal nya kurser för tränare inom kastgrenarna, där kurserna på nivå 1 och 2 kan fungera som fördjupning för de tränare som tränar aktiva upp till 14 års ålder och har gått Ungdomstränare steg 1 och kurserna på nivå 3 lämpar sig väl för de tränare som har aktiva ”i USM-ålder”.

Utbildningsförlopp för kurser i kula, diskus, slägga och spjut

1. Nivå 1: Grundläggande grenteknik/kastkoordination
2. Nivå 2: Fortsatt teknisk utveckling i grenen + grundläggande styrketräning/lyftkoordination
3. Nivå 3: Fortsatt teknisk utveckling i grenen + fortsatt utveckling i styrketräning + grundläggande träningsplanering (pass/vecka/träningsperiod/årscykel)

Kurserna kommer att omfatta en heldag och utförs av Svensk Friidrotts ”kastambassadörer”. Kurserna kan genomföras internt i en förening, eller samordnas så att tränarna i flera föreningar kan utbildas vid samma tillfälle.



Motion: Löpträning

Svensk Friidrott arrangerar också utbildning för löptränare i två steg. Utbildningen syftar till att ge föreningen verktyg att starta upp löpgrupper i första hand åldern 16 år och äldre.

Stegen omfattar en helg vardera där steg 1 arrangeras av utbildningsdistriktet och steg två av förbundet centralt. Tanken är att utbildningen ska hjälpa föreningar att anamma den stora motionstrenden som finns i dagens samhälle där löpning har en central roll.

Utbildningsbeskrivning – ”Löpträning (Steg 1)”

Utbildningen löpträning Steg 1 är till för tränare till löpare i åldern 16 år och äldre, och aktiva löpare som vill lära sig mer om träning. Den genomförs under en helg (två heldagar) och innehåller bland annat ämnen som ”Löpnings livsstil”, ”Kost- och näringslära” samt ledarskapsteori. Den största tonvikten ligger dock på praktisk undervisning av träningsmoment och olika upplägg.

Utbildningsbeskrivning – ”Löpträning (Steg 2)”

Löpträning steg 2 är en fortsättningskurs med ett större fokus på prestationsutveckling än i steg 1. Målgruppen är även för detta utbildningssteg framför allt löptränare, men i viss mån även aktiva löpare. Exempel på innehåll i utbildningen är styrketräning och mental träning för löpare, formtoppning samt återhämtning. Ett extra fokus på skador och rehab finns också.

Arrangemang

Den absoluta kärnan i ett lyckat arrangemang är att domare och funktionärer kan fridrottens tävlingsregler, och därför kan erbjuda deltagarna en korrekt, rättvis och väl genomförd fridrottstävling.

För att lyckas med detta är det nödvändigt att funktionärer och domare har utbildning i hur en tävling ska genomföras. I den följande texten beskrivs olika sätt att utbilda sig till domare/funktionärer.

Domarutbildningar

Utbildningsbeskrivning Grenfunktionär

Att börja vara funktionär kan vara förhållandevis enkelt. Många funktionärer har en enda uppgift (kratta hoppgropp, bära tillbaka spjut, döma övertramp, hjälpa startern att kontrollera eventuella tjuvstarter etc.) som upprepas många gånger under en tävling. Här kan det räcka att grenledaren ger tydliga instruktioner om vad som ska göras och hur – strax innan tävlingen börjar.

Utbildningsbeskrivning Grengruppsdomare

Många tävlingsarrangörer har mer eller mindre fasta gäng som ansvarar för "sin gren" år efter år. För sådana funktionärsteam kan klubbens mer erfarna domare anordna grengruppsdomarutbildningar (6-9 lärgruppstimmar) för hopp-, löp- eller kastfunktionärer, med utgångspunkt i materialet Domarens ABC.

Utbildningsbeskrivning Allmän domare/sekreterare

Domarens ABC kan också användas för teoretisk och praktisk utbildning i alla arenafriidrottens grenar (8-12 lärgruppsstimmar). Föreningen kan ha stor nytta av att låta utbilda ett antal funktionärer med denna bredare kompetens. I denna utbildning ska också lärgruppsdeltagarna lära sig hitta i regelboken, så att de snabbt kan ta reda på vad som gäller när de ställs inför nya situationer.

Utbildningsbeskrivning Distriktsdomare

I utbildningen ”Domare, friidrott” (16-20 timmar), som genomförs av friidrottens distriktsförbund, får deltagaren en djupare kännedom om reglerna i alla friidrottens grenar. I denna utbildning behandlas också allmänna tävlingsbestämmelser, regler för utrustning m.m.

Utbildningsbeskrivning Förbundsdomare

Svensk Friidrott genomför årligen en förbundsdomarutbildning (2 dagar). Utbildningen är främst till för grenledare på SM-tävlingar. I kursen ingår ett regelprov som antingen omfattar alla friidrottens grenar eller en grengrupp (löpning/hopp/kast).

Specialfunktionärsutbildningar

- Starterutbildning (1 dag) genomförs på distriktsnivå (dock inte i alla distrikt) och är främst till för starters på lokala tävlingar.
- Förbundsstarterutbildning (2 dagar) genomförs en gång om året, och är en obligatorisk kurs för starters på svenska mästerskapstävlingar. Den som blir godkänd förbundsstarter får en tidsbegränsad starterlicens som måste förnyas med jämna mellanrum.
- Förbundsbanmätarkursen (2 dagar) är till för banmätare på landsvägslöpp. Regelboken föreskriver att lopp på sträckorna 10 km, halvmarathon och marathon ska vara kontrollmätta av en förbundsbanmätare för att uppnådda resultat skall vara statistiskt godkända och därmed kunna godkännas som rekord.
- Förbundseltidtagarkursen (2 dagar) är till för dem som ansvarar för eltidtagningen på svenska mästerskap, landskamper och liknande.
- Kursen för tekniska ledare (2 dagar) är en fördjupad kurs i hur en friidrottstävling förbereds och genomförs så att arena/anläggning och redskap är i överensstämmelse med gällande regler.

Utbildning i föreningens egen regi

Föreningen kan på olika sätt genomföra utbildningstillfällen i föreningen som SISU Idrottsutbildarna, idrottens egen studie- och utbildningsorganisation, kan vara anordnare av. SISU Idrottsutbildarna har sex olika verksamhetsformer - lärgrupp, kurs, processarbete, barnkultur, föreläsning och kulturprogram.

Bästa starten är att kontakta SISU Idrottsutbildarna för att skapa en utbildningsplan i föreningen med utgångspunkt från de behov som finns.

En samverkan med SISU Idrottsutbildarna ger möjlighet till ett personligt och ekonomiskt stöd för genomförandet. Varje tillfälle som föreningen genomför en utbildning i samverkan med SISU Idrottsutbildarna ska registreras

Lärgrupper

En lärgrupp är en utbildningsform där deltagarnas möts för att lära sig tillsammans där de egna erfarenheterna får ta mycket plats. Planeringen görs av deltagarna själva i större utsträckning än i en traditionell kurs.

Lärgruppen kan utgå ifrån ett ämne som deltagarna själva väljer att fördjupa sig i tillsammans, eller från en studieplan. Friidrottens egna material "Domarens ABC" och "Ledare i friidrottsskolan" är exempel på utbildningar som kan genomföras som lärgrupp inom föreningen och lämpligen genomförs i samverkan med SISU Idrottsutbildarna.

I SISU Idrottsböckers gedigna idrottsbibliotek finns många material som kan fungera utmärkt som utgångspunkt för en lärgrupp i föreningen. Här finns exempelvis material om kost och näringslära, fysisk och mental träning, föreningslära, praktiskt styrelsearbete, ledarskap/coaching och skadelära.

Utbildningar och utvecklingsprocesser

Förutom de lärgrupper som föreningen själv kan genomföra i samverkan med SISU Idrottsutbildarna har SISU-distriktet ett eget utbud av kurser och föreläsningar som föreningens ledare kan delta i. Dessa kan handla om träning, ungdomars utveckling, föreningsjuridik och mycket annat. Två kurser som ingår i friidrottens tränarutbildningsstruktur och som genomförs i hela landet är "Plattformen" och "Grundtränarutbildningen nivå 1".

SISU-distriktets utbildningskonsulenter arbetar processinriktat med att stödja föreningens utveckling utifrån de behov ni själva upplever att ni har. Kontakta gärna SISU-distriktet och boka in ett konsulentbesök, där ni tillsammans diskuterar föreningens nuläge och kommande utmaningar.



SVENSK FRIIDROTT

Svenska Friidrottsförbundet

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: 010-476 53 30 Fax: 08-724 68 61

www.friidrott.se