

Varbergs GIF Friidrott Tränarhandbok



1. Inledning – Tränare i Varbergs GIF Friidrott

Hej tränare i Varbergs GIF Friidrott

Denna tränarhandbok ska ge dig stöd i din roll som tränare i föreningen. Vi har en vision att vara en ledande friidrottsförening i Sverige och fokus ligger på att ha våra **aktiva i centrum** med alla stöd-funktioner fungerande i deras direkta närhet och där du som tränare har en central roll. Vi ska jobba på att rekrytera, utveckla och behålla våra aktiva, men även dig som tränare!

Vi behöver ha en samsyn på våra aktivas utveckling från barn och ungdom, till senior och veteran. För att ha det behöver vi dels samarbeta oss tränare emellan dels ha en handbok som guidar oss. Förhoppningen är att du med denna handbok får det stöd du behöver för att kunna ta det ansvar som krävs för att ge den bästa och optimala utvecklingen av våra aktiva, både mentalt, fysiskt och socialt

2. Stöd som tränare

Dessa stöd- och hjälpfunktioner har du som tränare i föreningen utöver denna handbok:

- Träningsorganisationen med alla tränare
- Samordnare träning/tävling
- Tränarmöten och planeringsdagar
- Tränarutbildningar
- Ledarplattformen (hemsidan)
- Svensk Friidrotts Träningslära (bok)
- Svensk Friidrotts Träningsböcker
- Träningslägertips (pärm)
- Tävlingskommittén
- Styrelsen
- Stöd- & krisgruppen

3. Generell samsyn

Vi har ett antal olika punkter som vi gemensamt utgår ifrån i vår syn på träningen av våra aktiva:

- Vi utgår i huvudsak från Svenska Friidrottsförbundets böcker om träning, vilka är kopplade till våra tränarutbildningar samt ger oss en gemensam röd tråd att följa
- Våra aktiva tränar, och tävlar, i samtliga friidrottsgrenar upp till 14 års ålder, då en specialisering påbörjas. Men även då försöker vi behålla delar av träningen som gemensam
- Vi samarbetar för bästa möjliga utveckling och välmående av våra aktiva

4. Tränarrollen och ansvarsbeskrivning

Som tränare har du möjlighet att stanna kvar i en specifik åldersgrupp eller följa med gruppen i organisationen när de blir äldre. Viktigt att du fortbildar dig allteftersom, anpassat till de aktiva du tränar

Ansvar

I de olika rollerna har man följande ansvar (OBS! Ansvar innebär inte att man själv måste göra det):

- 1) Samordnare träning/tävling
 - a. Övergripande ansvar för att tränarresurser finns till alla grupper
 - b. Övergripande ansvar för att tränarresurser har den utbildning som behövs
 - c. Övergripande ansvar för de aktivas resultatutveckling och välmående
 - d. Övergripande ansvar för att förutsättningarna finns för att bedriva en bra träning
 - e. Ha en dialog med föreningens tränare
 - f. I samarbete med tränare och styrelse utvärdera träningsverksamheten
 - g. Vara delaktig i arbetet med planeringsdagar, tävlingsprogram, lägerverksamhet
 - h. Vara delaktig i planering av träningsupplägg och tester
- 2) Tränare
 - a. Ansvar att se till att träningen är planerad i god tid och följer de värderingar, riktlinjer och rekommendationer som presenteras i denna handbok
 - b. Ansvar att kunskaperna uppdateras och ligger i nivå med gruppens ålder
 - c. Ansvar för att rapportera aktivitetsnärvaron i gruppen
 - d. Ansvar för att det finns tränare på träningar och tävlingar
 - e. Ansvar för de aktivas utveckling och välmående inom friidrotten
 - f. Ansvar för dokumentation av de aktivas utveckling, genom regelbundna tester m.m.
 - g. Ansvar för tävlingsplanering och tävlingsanmälan
 - h. Ansvar för kölistan
 - i. Ansvar för kommunikationen med målsmän
 - j. Ansvar för att göra en verksamhetsplan/budget gällande aktiviteter
 - k. Medverka på planeringsdagar, tränarmöten
 - l. Ansvara för att information på hemsida etc. hålls uppdaterad
- 3) Hjälpföräldrar/extra resurs
 - a. Stötta och samarbeta med tränare till exempel genom att plocka fram material och redskap, vara behjälplig vid övningar och grenar, hålla i uppvärmning, avslappning etc. vid behov

5. Året som tränare

Friidrottsåret är uppdelat i två säsonger: inomhus och utomhus

Inomhussäsong start i oktober fram till april

Utomhussäsong från april till mitten av september

Vanligtvis har träningsgrupperna ett par veckors uppehåll mellan utomhussäsong och inomhussäsong

September - oktober: medverka på tränarnas planeringsdag för säsongen. Bestäm träningstider, planera träningar, tävlingar, läger, aktiviteter, aktiva- /föräldramöte. Se över utbildningsbehovet

Träningsplanering äldre (från 14 år): undersök de aktivas målsättningar för året, bryt ner målen i träningsfaktorer, volym och intensitet. Planera årets träningsupplägg på en grov nivå och inomhussäsongens upplägg på en detaljerad nivå - anpassat till respektive ålder, träningstillstånd och utvecklingsnivå

Träningsplanering yngre (7-13 år): planera in årets, alternativt säsongens, träning med hjälp av SFIF:s böcker, anpassat till respektive ålder

Tävlingsplanering: de yngsta bör tävla i klubb tävlingar och de halländska tävlingarna. De något äldre tävlar dessutom i tävlingar i Västsvenska Distriktet samt Göteborg och de äldsta tävlar nationellt och ibland även internationellt. Bestäm vilka tränare som coachar på respektive tävling. Anmälan görs av tränare och föreningen betalar anmälningsavgiften i de tävlingar gruppen har inplanerat

November: tester per åldersgrupp enligt beskrivning. Detta i syfte att följa de aktivas utveckling

December: uppföljning av testresultat och eventuella tävlingsresultat

Januari: tester per åldersgrupp enligt beskrivning

Februari: uppföljning av testresultat och eventuella tävlingsresultat

Mars - april: medverka på tränarnas planeringsdag för säsongen. Bestäm träningstider, planera träningar, tävlingar, läger, aktiviteter, aktiva- /föräldramöte. Se över utbildningsbehovet

Träningsplanering: se ovan

Tävlingsplanering: se ovan

Maj: tester per åldersgrupp enligt beskrivning

Juni: uppföljning av testresultat och eventuella tävlingsresultat

Juli - augusti: tävlingsperiod

Kontinuerligt: samtal/avstämning med de aktiva och samordnare för träning/tävling

6. Tränarutbildningstrappa

Ålder på aktiv	Träningsstadium	Utbildning
7-8 år	Lekstadium	Introduktion i föreningen
9-10 år		GUT (grundutbildning för tränare) Friidrott 7-10 år
9-10 år	Grundstadium	Friidrott 10-12 år
11-12 år		
11-12 år	Grundstadium	Friidrott 12-14 år
13-14 år		
13-14 år	Uppbyggnadsstadium	Ungdomstränare 14-17 år
16-18 år		
16-18 år	Prestationsstadium	Certifierad coach
20-22 år		
20-22 år	Högprestationsstadiet	
	Allmänt	HLR Styrkelyft

7. Stadier och träningens inriktning

TRÄNINGENS INRIKTNING I OLIKA STADIER

Ålder	Träningsstadium	Träningssinriktning
7-8 år	Lekstadium	I lekform ska barnen få pröva på olika grenar. Därmed får barnen bekanta sig med allmänna och friidrottsmässiga rörelseformer. Stort fokus på rörlighet, rörelseglädje och koordination
9-10 år		
9-10 år	Grundstadium	Här läggs grunden för den aktives utveckling. Total allsidighet är aktuell under detta stadium och alla friidrottens grenar utövas och är lika värdefulla
11-12 år		
11-12 år	Grundstadium	
13-14 år		
13-14 år	Uppbyggnadsstadium	Utifrån den aktives utveckling under grundstadiet påbörjas nu en specialisering där den aktive börjar "bygga" mot något håll. Detta innebär att man riktar in träningen för att optimalt kunna utvecklas i en grengrupp (sprint/häck, hopp, kast, medel/långdistans, mångkamp) eller en grupp av grenar
16-18 år		
16-18 år	Prestationsstadium	Under detta stadium sker en ytterligare specialisering, där 1-3 grenar kvarstår. Uppbyggnadsträningen har nu kommit långt och prestationen står i centrum. Här intensifieras träningen av de egenskaper fysiskt, psykiskt och tekniskt som är resultatgivande
20-22 år		
20-22 år	Högprestationsstadiet	Nu sker en fullständig specialisering. En gren kvarstår som huvudgren. Övriga eventuella grenar är bara stödande. Den aktives strävan är nu att nå högsta möjliga prestation. En maximal utveckling av de prestationsbestämmande faktorerna är nu målsättningen

8. Träningens rekommenderade omfång

Träningsålder	Pass/vecka	Veckor/år	Pass/år	Timmar/vecka	Timmar/år
7-8 år	1	40	40	1,5	60
9-10 år	1	40	40	1,5	60
11-12 år	2	43	80	3	130
13-14 år	3-4	46	140-180	5-8	230-370
15-16 år *	4-6	48	190-290	8,5-12	410-570
17 år - *	6-10	48	290-480	10-20	500-1000

*Eventuella individanpassade extra träningsinsatser

9. Tävlingar - rekommendation

Träningsgrupp	Antal tävlingsdagar/år	inom träningsgrupp	inom förening	Inom distrikt	Inom region	nationell tävling	Internationell tävling
7-8 år	0-5	x	x				
9-10 år	0-5	x	x				
11-12 år	10-15	x	x	x			
13-14 år	20-25		x	x	x		
15-16 år	25-30		x	x	x	x	
17-18 år	30-35		x	x	x	x	x
19år-	individuellt anpassat		x	x	x	x	x

10. Träningsläger - rekommendation

Träningsgrupp	Typ av läger	Antal ggr/år
7-8 år	Endagsläger i Varberg	1
9-10 år	Endagsläger i Varberg	1
11-12 år	Helgläger i Distriktet	1-2
13-14 år	Helgläger i Regionen	1-2
15 år och äldre	Helg och/eller veckoläger inom och utom Sverige	1-4

12. Individanpassade extra träningssatsningar

Extra satsningar gällande träning kan göras för aktiva från 15 års ålder och sker i dialog med tränare/samordnare samt att man uppfyller följande kriterier:

- är motiverade på träning och vill utvecklas inom friidrott
- tränar bara friidrott
- tränar friidrott regelbundet, minst 3 pass/vecka
- tävlar regelbundet, även i större tävlingar såsom SM
- har en tävlingsplanering med resultatmål för respektive säsong
- följer Svensk Friidrotts träningslära och föreningens rekommendationer, i samråd med tränare
- för en löpande dialog med sin tränare (eventuellt i samråd med målsman)
- tar ansvar för samt dokumenterar sin träning med hjälp av träningsdagbok

Extra satsningar kan vara:

- individuella träningsprogram
- extra träning på annan ort
- egen nyckelbricka till Tresteget
- bok: "Svensk Friidrotts Träningslära"
- utbildning (teori/praktik)
- bidrag till utomlandsläger och/eller läger med aktiva från andra klubbar

Kriterier för utomlandsläger:

- för de som under året blir Ungdom enligt SFIF, samt äldre
- har tränat friidrott i Ungdomsgruppen eller motsvarande under minst ett år
- tränar friidrott regelbundet, minst 50 % närvaro
- har uppsatta träningsmål för säsongen
- följer Svensk Friidrotts Träningslära och föreningens rekommendationer/riktlinjer

Bidrag för maximalt ett utomlandsläger per år. För de aktiva i grund-/gymnasieskola bör läger ske i samband med skollov. Undantag från ovanstående kan göras i samråd med huvudtränare