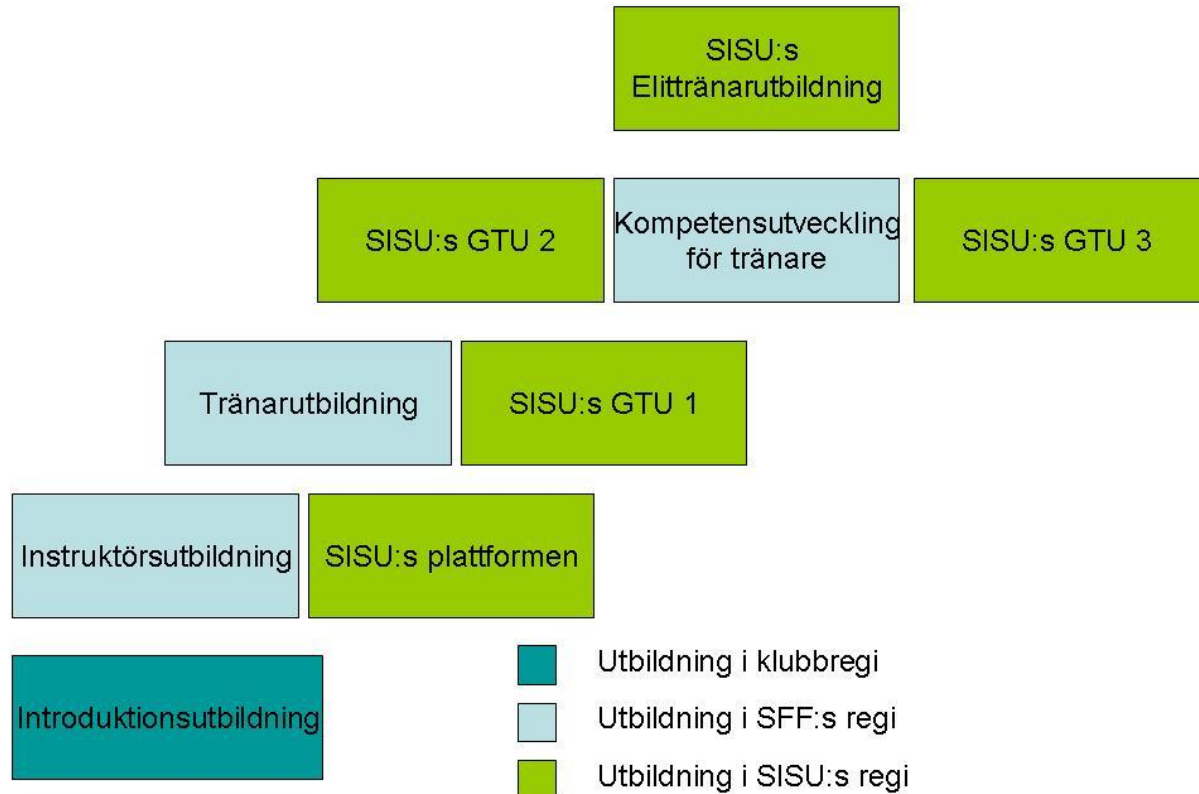




Svenska Frisbeesportförbundets utbildningsstruktur för discgolf

Svenska Frisbeesportförbundets utbildningstrappa är uppbyggd av SISU:s utbildningar Plattformen och Grundtränarutbildningen, steg 1-3 samt två grenspecifika utbildningar anordnade av Svenska Frisbeesportförbundet. SISU har även en elittränarutbildning om 500 timmar. SISU:s Grundtränarutbildning är i många distrikt i startgrupparna, men i de flesta distrikt har man börjat utbildning inom steg 1. Steg 2 kommer i de flesta distrikt att börja genomföras under hösten 2011 och steg 3 är i skrivande stund under konstruktion.



Svenska Frisbeesportförbundets utbildningstrappa för discgolf.

Introduktionsutbildningen är en utbildning som syftar till att introducera nya spelare eller föräldrar till discgolf. Innehållet kan anpassas efter aktuell målgrupp.

Instruktorsutbildningen syftar till att utbilda instruktörer som kan instruera nya spelare till discgolf och hålla introduktionsutbildningar. För att bli certifierad instruktör krävs även genomgången SISU:s plattformen. Tränarutbildningen syftar till att utbilda tränare som vill bedriva träningsverksamhet inom discgolf. För att bli certifierad tränare krävs även att man genomgått SISU:s grundtränarutbildning steg 1. Efter genomgången tränarutbildning ges möjlighet till fortlöpande kompetensutveckling. SISU:s Grundtränarutbildning steg 2 och 3 är en del av denna kompetensutveckling. SISU:s elittränarutbildning är mycket omfattande och kommer endast erbjudas ett fåtal personer inom landslagsverksamhet.



Nedan följer mer detaljerad information om de olika utbildningsstegen.

Introduktionsutbildning.

Introduktionsutbildning är ett sätt för klubbarna att sprida information om sporten och klubbens verksamhet till nya spelare och föräldrar till barn som börjar med sporten. Utbildningen anpassas efter målgruppen, men Svenska Frisbeesportförbundet bidrar med ett enkelt material att utgå ifrån. Introduktionsutbildningen vänder sig till de som vill lära sig mer om discgolfens grunder och den lokala klubbens verksamhet på ett lättsamt sätt.

Instruktörsutbildning

Instruktörsutbildningen syftar till att utbilda instruktörer som ska lära nya spelare att kasta en disc på ett rörelseeffektivt sätt samt informera om sportens grundläggande regler, vett och etikett. Utbildningen vänder sig till de som vill hålla instruktioner av nya spelare inom discgolf samt hålla introduktionsutbildningar i sin klubb.

Tränarutbildning

Tränarutbildningen syftar till att utbilda tränare som vill utveckla träningsverksamhet i den egna klubben. Utbildningens innehåll omfattar långsiktig och kortsiktig träningsplanering, övningar för träning av kastteknik och puttning, fysträning för discgolf, discgolfspecifik näringslära, grundläggande mental träning, regler, vett och etikett samt doping. Utbildningen tar sitt avstamp i den kravprofil som i skrivande stund arbetas fram. Utbildningen vänder sig till de som har egen erfarenhet av discgolf och som vill träna andra spelare i sin klubb.

Efter genomförd tränarutbildning kommer det ges möjlighet till fortlöpande kompetensutveckling för de som är aktiva tränare inom klubbverksamhet.

SISU:s Plattformen

Plattformen tar upp ämnen som barn och ungdomars utveckling, barnet/ungdomen i centrum samt ledarskap och pedagogik i praktiken. Utbildningen är likvärdig oavsett distrikt och vilken idrott ledaren är verksam i. Utbildningen kräver inga förkunskaper. Plattformen, som är gränsöverskridande, genomförs i samtliga distrikt. Formen kan variera från lärgrupp till en helgutbildning, men basinnehållet är detsamma över hela landet.

SISU Grundtränarutbildning

På uppdrag av specialidrottsförbunden genomför SISU Idrottsutbildarna en grundutbildning för tränare. Grundtränarutbildningen är en gränsöverskridande tränarutbildning, som introduceras från hösten 2009, i samverkan med intresserade specialidrottsförbund (SF).



Grundtränarutbildningen nivå 1 - Inläring

Utbildningens syfte på nivå 1 är att ge kursdeltagaren ökade kunskaper om ungdomars utveckling och behov, i ålderfasen ca. 11 till 15 år, samt hur bra idrottsmiljöer med ett positivt inlärningsklimat stimulerar och motiverar ungdomar till fortsatt idrottsutövning. Vidare kommer utbildningen ha fokus på hur ett allsidigt och varierat träningsinnehåll, anpassat till individens psykiska och fysiska mognad, bidrar positivt till ungdomars idrottsliga och personliga utveckling i ett längre tidsperspektiv.

Utbildningen omfattar två dagar och kan genomföras som kvälls- eller som en intensiv helgkurs. Innehållet är detsamma över hela landet. I skrivande stund är det endast nivå 1 som ges, nivå 2 och 3 kommer dock att påbörjas de närmaste åren. För närvarande finns därför begränsad information om dessa utbildningar:

Grundtränarutbildningen nivå 2 - Utveckling

Utbildningens syfte på nivå 2 är att ge kursdeltagaren ökade kunskaper om ungdomars utveckling och behov i ålderfasen efterpuberteten till äldre ungdom.

Grundtränarutbildningen nivå 3 - Prestation

Utbildningens syfte på nivå 3 är att ge kursdeltagaren ökade kunskaper om ungdomars utveckling och behov från äldre ungdom till vuxen.

Grundtränarutbildningen kommer att genomföras i samtliga distrikt. Formen kan variera från kvälls- till en intensiv helgutbildning men innehållet är detsamma över hela landet.

Källa: www.sisuidrottsutbildarna.se

Landslag/Elit

Syftet med elittränarutbildningen (ETU) är att utbilda ledare med målet mot den absoluta världstoppen. Kursen kräver goda kunskaper om grenens anatomi, biomekanik, fysiologi, nutrition och träningslära. Kursen ges av SISU och är en tvåårig utbildning. Efter genomgången kurs skall deltagaren vara förberedd på vad som krävs för att nå toppen samt:

- Att kunna utveckla en kravanalys individuellt och i grupp
- Att kunna planera grenspecifika/individuella träningsprogram på elit/landslagsnivå
- Att se till att spelaren/spelarna är fysiskt och psykiskt förberedda på de påfrestningar de kommer att utsättas för på elitnivå.
- Att känna till vilka tester som måste genomföras på elit/landslagsnivå
- Att själv kunna genomföra och utveckla egna övningar baserat på anatomiska, biomekaniska och fysiologiska kunskaper om vad som behövs och saknas hos laget/spelaren för att nå det uppsatta målet.
- Att kunna tyda alla tecken på överträning, svagheter och symptom på olika typer av skador elitidrottare ständigt utsätts för.
- Att ha kunskapen inom akut omhändertagande och hjärt och lungräddning för alla utövares och anhörigas säkerhet.
- Att kunna genomföra en individuell analys av spelarens/lagets funktion och krav för att snabbt kunna sätta in träningsprogram eller annan lämplig åtgärd i enlighet med kravanalysen och målsättningen.
- Att kunna upptäcka, utveckla och korrigera grenspecifika tekniska detaljer

