

Tränarforum

Denna träff vänder sig till dig som är ungdoms- eller juniortränare i Sverige. Här ges tillfälle att fortbilda dig genom föreläsningar, workshops och seminarier samt att delta i träningspass för ungdomar och juniorer. Du får också möjligheten att umgås och utbyta erfarenheter med andra friidrottstränare.

Plats: Nolia Friidrottshall & Maja Beskowgymnasiet, följ hänvisningar från stora parkeringen. Registrering fredag den 11 oktober, kl. 17.15-17.45. Du eller din förening anmäler dig via QR-koden.

Programinnehåll

• Våga växa tillsammans

Maja Åskag, trestegs- och längdhoppare
Robert Söderlind Odin, tränare
Kristina Andersson, tränare

• Inspirationsföreläsning

Johan Wissman, svensk rekord innehavare 200 & 400m

• Ett hållbart tränarskap

Karin Hägglund forskare i Idrottsvetenskap vid GIH

• Jämställdhet för bärkraft och välmående

Karin Torneklint, bl.a. generalsekreterare för EPOS – nätverket för kvinnliga elittränare, f.d. förbundskapten.
Ivan Sundström, Sundstöm Safety

• Idrott, glädje, prestation och psykologi

Cecilia Åkersdotter, psykoterapeut, idrottspsykologisk rådgivare och forskare på GIH

• Att vara ungdomstränare i mångkamp

Eelco Sintnicolaas, Svensk Friidrotts prestationscentrum för mångkamp

• Styrkan i att arbeta i tränarteam

Madde Olsson, årets ungdomstränare samt panel

• Parafriidrott i vår vardag

Elsa Olsson, ledare i Umedalens IF

• Inkludering, bredd och elit inom ungdomsfriidrotten

Frida Hogstrand, barn- och ungdomsansvarig Svensk Friidrott med panel

• Workshop: Hur bygger vi ungdomsgrupper?

• Möt Svensk Friidrotts prestationscentra

Som tränare väljer du mellan föreläsningar, workshops och/eller att följa de aktivas program. Du komponerar ditt eget program utifrån ditt intresse. Anmälningsformulär och fullständiga program för alla grupper finns på hemsidan.



Friidrottstränare RIG/FKC



Anneli Johansson

- Verksamhetsansvarig RIG
- Tränare sprint, häck, hopp, cert. coach
- Legitimerad lärare i specialidrott
- Elittränarutbildning i sprint/häck
- Ungdomstränarutbildning i hopp
- Utbildning inom kast och idrottskador
- Yrkestränarerfarenhet 24 år



Jan Bäck

- Verksamhetsledare FKC
- Tränare hopp, mångkamp
- Legitimerad lärare i specialidrott
- Legitimerad idrottsinstruktör, Finland
- Elit- & seniortränarutbildning
- Yrkestränarerfarenhet 35 år



Fredrik Höög

- Tränare medel/lång, hopp
- Idrottshögskolan i Stockholm
- Flertal fristående kurser
- Yrkestränarerfarenhet 26 år



Hans Källén

- Tränare kast
- Legitimerad lärare i specialidrott
- Gymnasielärare i idrott- och hälsa
- Juniortränarutbildning
- Yrkestränarerfarenhet 22 år



Niklas Lindskog

- Tränare hopp
- Elittränarutbildning i sprint/häck
- Ungdomstränarutbildning i hopp
- Yrkestränarerfarenhet 34 år

UMEÅ
ELITIDROTTS
GYMNASIUM



FRIIDROTTSFORUM

11-13 OKTOBER 2024



Foto: Tony Kumpula



UMEÅ
KOMMUN



Välkomna till Umeå!

För andra året i rad arrangerats Utvecklingsträff Norrland genom samarbete mellan Riksfriidrottsgymnasiet (RIG) Umeå, Friidrottens kompetenscentrum (FKC) Idrottshögskola vid Umeå universitet samt av Norra och Södra Norrlands friidrottsdistrikt. I år deltar även Svensk Friidrott med Tränarforum.

Denna tredagarsträff, som riktar sig till både ungdomar, juniorer och tränare genomförs fredag till söndag, 11-13 oktober i Umeå. Som deltagare erbjuds du inspiration, träningar och föreläsningar. Övernattning sker på Hotell Björken och ingår i deltagaravgiften. I priset ingår även mat och transporter till och från aktiviteterna enligt schema. Träffen inleds med gemensam registrering på Maja Beskowgymnasiet fredagen den 11 oktober klockan 17.45 för aktiva och kl. 17.15 för tränarforum.

Deltagaravgift

Utvecklingsträff aktiva: 1500kr

För de aktiva som tillhör en förening i distriktet Södra och Norra Norrland får varje deltagare bidrag med 600kr. Faktura på kursavgiften skickas efter sista anmälningdag och ska vara betald innan kursstart.

Tränare: 1700kr

Svensk Friidrott subventionerar avgiften med 1200 kr. De som har mer än 50 mil enkel väg är berättigade till reseersättning på max 600 kr. Eventuell reseersättning betalas efter att deltagaren inkommit med reseräkning efter genomfört tränarforum. Faktura på kursavgiften skickas efter sista anmälningdag och ska vara betald innan kursstart.

Kontakt vid frågor

Utvecklingsträff Norrland:

Anneli Johansson, s.anneli.johansson@umea.se, 070-3811066

Annica Larsson, annica.larsson@friidrott.se, 070-2467162

Emma Granlund, emma.granlund@friidrott.se, 070-3753412

Tränarforum:

Karin Olsson, karin.olsson@friidrott.se, 070-9240793

Lova Hagerfors, lova.hagerfors@friidrott.se, 070-5099871

Sista anmälningdag 11 september.

Till anmälan och program:



*Inspirationsföreläsningar med
Johan Wissman & Maja Åskag.*



Foto: Håkan Andersson/Karin Olsson

Född 2008 till 2010

Denna utvecklingsträff vänder sig till dig som är aktiv friidrottare och är född 2008 till 2010. Under helgen ges du möjlighet att träna grenspecifikt med kompetenta tränare och lyssna på inspirationsföreläsning. Ni som vill får även information om Friidrottsgymnasiet (RIG) vid Umeå Elitidrotts-gymnasium i Umeå och hur du kan söka hit.

Plats: Nolia Friidrottshall & Maja Beskowgymnasiet. Transporter mellan aktiviteterna ingår i deltagaravgiften.

Registrering: Maja Beskowgymnasiet, fredag den 11 oktober, kl. 17.45.

Programinnehåll

- Grenspecifik träning (ange gren i anmälan)
- Inspirationsföreläsning
- Social aktivitet fredag
- Gemensamma måltider

Tränare

RIG: Anneli Johansson, Jan Bäck, Fredrik Höög, Hans Källén & Niklas Lindskog. Övriga tränare: Emma Granlund Skellefteå AIK, Annica Larsson NIU Östersund, Albert Ottander & Amanda Rask, IFK Umeå.

Född 2007 eller tidigare

Denna träff vänder sig till aktiva friidrottare som är födda 2007 eller tidigare och som vill träffa andra friidrottare, träna grenspecifikt, göra fysiologiska tester och få kunskap om hur testresultat kan utvärderas. Under träffen ges även information om Friidrottens kompetenscentrum (FKC) på Idrottshögskolan vid Umeå universitet.

Plats: Nolia Friidrottshall, Maja Beskowgymnasiet och Idrottshögskolans prestationslab. Transporter mellan aktiviteterna ingår i deltagaravgiften.

Registrering: Maja Beskowgymnasiet, fredag den 11 oktober, kl. 17.15.

Programinnehåll

- Grenspecifik träning (ange gren i anmälan)
- Inspirationsföreläsning
- Grenggruppsföreläsningar
- Gemensamma måltider
- Fysiologiska tester

Tränare

Förbundstränare: Torbjörn Eriksson (sprint/häck), Anders Möller (hopp), Eelco Sintnicolaas (mångkamp), Arwid Koskinen (kast) & Johan Wettergren (medel/lång). Idrottshögskolan: Stefan Sandlund & Joel Kärrman. FKC/RIG: Jan Bäck Fredrik Höög, Hans Källén & Niklas Lindskog. Övriga tränare: Daniel Ragnvaldsson, IFK Umeå.