

Att göra inför Steg 2B

Viktigt att ni har materialet som finns på Sisu

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/konstakning/utbildning/tranarutbildning/tranarkurs-2/>

Jag önskar att ni har köpt in **idrottens Ledarskap och Idrottens träning** tips på en bok till som bra är Träna och coacha unga idrottare även den finns på Sisu idrottsböcker.

Nedan ska ni läsa och göra uppgifter innan kursens start.

1. I film snutten "Att äga sin konståkning" vilken ledarskap form, modell pratar Isabelle om?
Läs boken Idrottens Ledarskap s.43-59 och se på
<https://www.youtube.com/watch?v=z4KPie7Fp8E>

2. Läs hela denna sidan och flikarna
-Trygg och inkluderande idrott
- Barn och ungdomsidrott

[Barn- och ungdomsidrott - Riksidrottsförbundet \(svenskidrott.se\)](https://www.svenskidrott.se/om-svenskidrott/barn-och-ungdomsidrott)

3. Se filmen Pia Sundhagen coachar med positiva glasögon

<https://www.youtube.com/watch?v=3tF9FVuI6MM>

4. Ta reda på och fråga dina åkare 2-4 st.

Fråga 1. Varför fortsätter du med konståkning?

Fråga 2. Varför slutar man med konståkning?

Fråga 3. Ta reda på hur gör din förening för att behålla barn och ungdomar i er förening?

Fråga 4. Får alla i er förening som vill tävla , tävla? Hur ser det ut för dem som inte vill tävla? Hur tas åkarna ut inför en tävling? Väljer de själva hur många tävlingar de ska göra? Frivillig anmälan?

5. Vi kommer nu koppla ihop med ovanstående frågor genom att du nu tar och se och läser innehållet på denna sidan:

<https://tranarpasset.com/2019/04/16/ett-ledarskap-som-gor-skillnad/>

I din tränarroll ska du bidra till dina utövarens idrottsliga utveckling vilka områden säger Jean Cote är viktigt i ledarskapet?

<https://www.idrottsforskning.se/ledarstilen-som-far-ungdomar-att-vaxa/>

6. **Läs i materialet Tränarkurs steg 2 och filen Psykisk och social utveckling**

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/konstakning/utbildning/tranarutbildning/tranarkurs-2/barns-utveckling/psykisk-och-social/kognitiv-utveckling/>

7. Läs konditionsheftet jag bifogat.

8. Aerob och Anaerob du kan läsa i boken Idrottens träning eller lyssna på länken nedan. (kommer på provet)

[Träningslära 1, aerob och anaerob träning \(youtube.com\)](#)

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Energiomsattning-kroppen.pdf>

<http://www.arnwulf.se/popups/energiprocesser.html>

9. Se alla övningar på alla hoppen i materialet. Förbered en övning som du gör för att förstärka ett bra **ytterskär** på lutz.
Filma en Lutz gör en analys och fyll i Coaches eye analyspappret. Jobba med Lutzen i 3 veckor. Filma igen vad har hänt med Lutzen under dessa veckor? Reflektera med åkaren och sätt nya mål för att utveckla hoppet. Ni ska berätta hur det har gått med denna uppgift när vi träffas igen.
10. Skriv en utvärdering för denna säsong som har varit. Det är viktigt att reflektera över ditt ledarskap. Hur har jag utvecklat mig som ledare denna säsongen? vad kan jag bli bättre på? Vad kan min klubb stötta mig i min utveckling inför nästa säsong? Vad kan du göra för att utveckla dina åkare till nästa steg både mentalt och fysiskt?
11. Viktigt att du går igenom allt material i Tränarkurs steg 2 då det kommer en prov del på söndagen.

Lycka Till!!

Susanne