

Teori & praktik

Karin Hägglund

Jesper Karlsson

Lasse ten Siethoff

Johan Widman

TRÄNARFORUM STOCKHOLM

En mötesplats för dig som tränare

Utvecklande, utmanande och framgångsrik

Om tränaren, träningen och utvecklingsmiljön

Efter några års uppehåll är nu Tränarforum Stockholm tillbaka! Vi startar upp med att bjuda in till en heldag på GIH tillsammans med forskare och doktorander.

Idrotten står i startgroparna för att lansera en ny strategisk plan, Svensk idrott 2035, där stort fokus hamnar på trygghet, hållbarhet, uthållighet och en stark elitidrott. I vårt arbete med Tränarforum Stockholm kommer vi göra vad vi kan för ge tränare de verktyg som behövs för att navigera rätt längs vägen.

Svensk idrottsforskning ligger långt fram. Utmaningen är att nå ut med och omsätta kunskapen i den idrottsliga verksamheten. Under dagen får du ta del av de senaste forskningsrönen utifrån tre olika perspektiv; tränaren, utvecklingsmiljön och träningen.

Tränaren, det vill säga du, är viktig och behöver hålla över tid. Hur går det till? Vad är det som bidrar till att skapa idrottsmiljöer där ungdomar trivs och utvecklas? Hur kan styrketräning bidra till en långsiktig och hållbar utveckling hos era aktiva? Passet om träningen kommer att varva teori och praktik och ni kommer att få med er exempel på övningar som inte kräver tillgång till gym.

Att erbjuda en utvecklande, utmanande och framgångsrik träning över tid kan vara en svår ekvation att få att gå ihop. Vi hoppas att under dagen kunna ge dig viktiga verktyg på vägen.

Dagens program och en presentation av våra fantastiska föreläsare hittar ni på nästa sida.

Lördag 11 oktober, kl. 09.00–15.00

GIH, Sal 1506 och Idrottshall 1+2, Lidingöväg 1, Stockholm

Föreläsningen är kostnadsfri. Anmälan är bindande och återbud efter sista anmälningsdag alt. att utebli medför att en adminavgift om 500 kr faktureras föreningen eller deltagaren.

Tränarforum Stockholm

är en mötesplats för tränare inom föreningsidrotten i Stockholmsdistriktet. Med **Tränarforum Stockholm** vill vi anta utmaningen att stärka ledarskapet inom idrotten, en central del av idrottens strategi **Svensk Idrott 2035**. Ska vi lyckas nå målbilden kommer tränaren, dvs du, vara en viktig aktör. Därför vill vi skapa de bästa förutsättningarna för att du ska bli framgångsrik. Vi anordnar frukostseminarier, föreläsningar, erfarenhetsutbyten och andra utbildningar med kompetenta föreläsare inom aktuella ämnesområden. **Tränarforum Stockholm** är en kvalitetsstämpel för dig som vill uppdatera dig med det senaste, så att så många som möjligt hänger med så länge som möjligt.

► Anmäl dig här senast 5 oktober

Mer information och anmälan på www.rfsisu.se/stockholm

Kontaktperson

Lars Jonsson, RF-SISU Stockholm, lars.jonsson@rfsisu.se



Stockholm



Stockholm

Program

- 09:00 – 09:15 **Inledning** /Tränarforum
- 09:15 – 10:45 **Hållbart ledar- och tränarskap** / Karin Hägglund
- 10:45 – 11:00 PAUS
- 11:00 – 12:15 **Att forma framtidens ungdomsidrott – perspektiv, påverkan och inkluderande miljöer** / Jesper Karlsson
- 12:15 – 13:00 LUNCH
- 13:00 – 14:30 **Styrketräningens principer för prestation och skadeprevention** / Lasse ten Siethoff och Johan Widman
- 14:30 – 15:00 **Panel samtal**, frågestund och avslutning

Dagens innehåll



Hållbart ledar- och tränarskap

Vad gör att en tränare håller över tid och skapar bra resultat? Det kommer vi dyka in i under denna föreläsning. Relevanta studier och teorier samt goda exempel från verkligheten som du kan ha nytta av för att utvecklas vidare i din tränarroll kommer att presenteras. Vi kommer även att reflektera i grupper och det kommer finnas möjligheter att ställa frågor.

Karin Hägglund – doktorand på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Karin forskar på hållbart ledarskap idrotten. Karin har tidigare varit elitidrottare inom karate samt landslagstränare för svenska karatelandslaget och tränat isländska karatelandslaget.



Att forma framtidens ungdomsidrott – perspektiv, påverkan och inkluderande miljöer

Jespers workshop tar upp ungdomsidrott ur unga idrottares perspektiv. Genom att diskutera delaktighet, ungdomars perspektiv på idrott och vuxnas inflytande över den vill han väcka tankar om hur vi kan skapa inkluderande och meningsfulla idrottsmiljöer för ungdomar.

Jesper Karlsson – Jesper har en doktorexamen i idrottsvetenskap från Gymnastik- och idrottshögskolan. Till vardags forskar och undervisar han inom Sport Management, med särskilt fokus på frågor som rör barn- och ungdomsidrott och idrottens kommersialisering.



Styrketräningens principer för prestation och skadeprevention

Styrketräning är en av de viktigaste byggstenarna för ett hållbart och långsiktigt idrottande, både för att minska risken för skador och för att öka prestationsförmågan. Men hur gör man när man inte har tillgång till ett gym, eller när förutsättningarna ser olika ut mellan idrotter och nivåer? I detta pass får ni tillsammans med andra tränare diskutera och pröva hur några av styrketräningens viktigaste principer kan tillämpas i er egen vardag och därmed lägga grunden till en långsiktig och hållbar utveckling hos era aktiva.

Lasse ten Siethoff – lärare och forskare på GIH. Arbetar med att utveckla tränare inom träningslära med fokus på styrka och explosivitet. Hans forskning handlar bland annat om fystester och hur muskeln kan skapa kraft, effekt och hastighet.



Johan Widman – tränare inom tyngdlyftning och styrkelyft samt student på GIH:s masterprogram i idrottsprestation och träning. Johan har lång erfarenhet av att omsätta styrketräningens principer i praktiken för olika målgrupper.