



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING IDROTTAREN CENTRUM LEDARSKAP, ETIK OCH VERKSAMHETSMILJÖ

Helheten avgör

FSO-STEG 1

GRENSPECIFIK ORIENTERING



- Undervisningen baserar sig på

- SOFT böcker

- Orientera för att ha kul 6-13 år
- Orientera För att lära sig att träna - 16 år
- Idrottsledare för barn och ungdom

- SSL utbildningsmaterial

- FSI utbildningsmaterial

- Kartor

- OK77, Borgå stad, OK Orient, IF Minken, OK Raseborg, NYLBR och några **andra**



FSO-STEIG 1

GRENSPECIFIK ORIENTERING

- FSI/FSO tränarutbildning program
 - STEIG 1: 8 timmar (FSI) + grenspecifik (FSO) 8+9 (övning)
 - STEIG 2: 18 timmar (FSI) + grenspecifik (FSO) 8+9 (övning)
 - Yrkestränarutbildning
- SSL; hemsida koulutus-ohjaaja
 - Steg 1: två studie veckor 80 timmar
 - Steg 2: fyra studieveckor 160 timmar (70+90)
 - Steg 3: SVT
 - Yrkestränarutbildning
- Högskola
- Universitet



FSO STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING 6 - 16 ÅR

0900-0950	Idrotaren i centrum, Ledarskap och etik i föreningen
1000-1055	Idrottarens motoriska och fysiska utveckling Kristian
1100-1200	Kosthåll i idrott-återhämtning Diana
1200	Lunch
1230-1400	Uthållighetsträning i orientering Josefine
1415-1500	Idrottarens psykiska utveckling och grundläggande mentala färdigheter Kristian
1515-1700	O-teknik Kristian
1700	Middag
1730-1900	O-teknik forsätter och genomgång (analys) av träning Kristian
	Kursarbetet 8 h Kristian (2-3 personer delar på en uppgift)



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING IDROTTAREN CENTRUM LEDARSKAP, ETIK OCH VERKSAMHETSMILJÖ

Helheten avgör

FSO-STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

LEDARSKAP OCH ETIK



- Ledarskap är att: ”Någon som leder något eller någon”
 - Vad är viktigt i ledarskap och för vems skull är du här?
 - Skapa positiv anda
 - DU påverkar hela tiden som förebild, exempel, välj ditt beteende
 - Möter barnen/idrottarna där de är
 - **Möter idrottarnas alla sinneskanaler?** Se, höras, känsla, känna
 - Tillvaron ger en känsla av Sammanhang
 - **Jobbar med dina valda sanningar?**
 - **Frigör handlingskraft?**
 - Uppmuntra och synliggör
 - Gemensamt bestämda regler och mål för gruppen/i föreningen

FSO-STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

LEDARSKAP OCH ETIK



- Ledarskap är en komplex helhet ”ram” med många bitar ”pussel”

- Möta
- Påverkan
- Förebild
- Valda sanningar
- Frigöra handlingskraft
- **KASAM**; hanterbart, begripligt, påverkbart
- Uppmuntra och synliggöra
- Balans
- Tränarteam
- **VAKT**; visuell, auditiv, kinestetisk, taktil
- Skapa självkänsla
- Varför tränare

FSO-STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING LEDASKAP OCH ETIK



Det är viktigt att alla barn i gruppen känner sig trygga och att du känner dig trygg i din roll som ledare

Hur kan vi göra det?

1. Sätt upp mål tillsammans
2. Kom överens om gemensamma regler
3. Undvik små grupperingar, mixa
4. Skapa tydlig rollfördelning
5. Utveckla stolthet och egen identitet inom gruppen
6. Genomför regelbundna personliga samtal
7. Skapa Motivationsklimat
 - Hellre Via processen/uppgiften än resultat



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

BARNET/IDROTTAREN I CENTRUM

- Varför vill barnen komma med
 - Roligt, lära sig något nytt, kompisar, gemenskapen, identitetsskapare
 - Grundläggande behov
 - som att bli omtyckta, sedda och bekräftade
 - Uppgifts- eller prestationsorienterat?
 - För unga är det mer motiverande om du som tränare gör klart att målet är att träna en viss färdighet och att bli bättre på den, än om målet är att vinna en serie eller en särskild tävling
 - Ledaren kan göra mycket för att alla skall trivas och idrotta länge
 - Ska ha rätt att idrotta i olika föreningar

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

BARNET/IDROTTAREN I CENTRUM



- Varför vill unga försätta med hobby eller satsa till elit?
 - Gänget, bra verksamhet, grupp att träna med, ledare, tränare, utmaningar, lära sig något nytt, kompisar, gemenskapen, identitetsskapare, tävlingar, resor
- Fortfarande ett grundläggande behov som att bli omtyckta, sedda och bekräftade
 - **Uppgifts- eller prestationsorienterat?**
 - På sikt bättre att ... och mer motiverande
 - att träna en viss färdighet och att bli bättre på den
 - än om målet är att vinna en serie eller en särskild tävling
 - **Varför ännu?**
- tränaren kan göra mycket för att alla skall trivas och idrotta länge
 - Vad?



STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

BARNET/IDROTTAREN I CENTRUM

- Koppla träningen till barnens verklighet
 - Hur kan man t.ex. ta in Angry Birds eller något annat aktuellt och roligt i träningen?
 - Facebook eller annan social media, bilda grupp för din idrott?
- Tävlingsverksamhet är ett naturligt inslag i idrott för barn och unga
 - Resultat / prestation / person
- Barn och unga mår bra av att utöva flera idrotter, ska ha möjlighet till det
 - Berikar rörelseförrådet
 - Behöver dock utöva en idrott för att bli duktig i den
 - Ska ha rätt att idrotta i olika föreningar

FSO-STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING LEDARSKAP OCH ETIK



- Andra styrande faktorer
 - Gemensamma regler i gruppen
 - Gemensamma regler i Orienteringen
 - Grenregler, tävling, kartan, natur
 - Naturhänsyn; gäster i naturen
 - Doping
 - FN:s konvention om barns rättigheter

FSO-STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING LEDARSKAP, CENTRUM OCH ETIK



- Sammandrag
- I ledarskap är det frågan om att hur
 - Du bemöter gruppen och individen/barnet
 - Har du dina egna målsättningar klara
 - Vet du vad du håller på med
 - Är du förbered
 - Ditt exempel
 - Du är tjänare, du blir en förebild genom din verksamhet
 - Träna hellre en färdighet än ett resultat
- frågor

FSO-STEGET 1 GRENSSPECIFIK ORIENTERING VERKSAMHETSMILJÖN



- Förbund SSL
- Region FSO och "Alue"
- Distrikt ÖID, NÅID, ÅID
- Idrottsinriktade skolor
- Myndigheter
- Markägare
- Kommun/stad
- Nät av olika tävlingar
- Föreningen; samarbete föreningar emellan
- Andra föreningar
- Idrottarens andra intressen

FSO-STEG 1

GRENSPECIFIK ORIENTERING



- **Förbundens strategier - slogan**
 - SSL - Suunnistus - oivalluksia ja onnistumisia
 - SOFT - Offensiv orientering
 - FSO- Självsäkra orienterare med fysik, skicklighet och självförtroende i balans. Samtidigt ges medlemmarna en möjlighet att idka sporten genom hela livet
 - Riktlinjer till föreningarna, finns inte ett rätt sett
 - Men exempel
- **Min slogan: VILL-KAN-VÅGAR-se möjligheten**
 - Skapa balans emellan fysik-teknik-mentalt

FSO-STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING VERKSAMHETSMILJÖN



- Föreningen;

- Personer

- Styreslen, banläggare, kartritare, tävlingsarrangörer, tävlingsanmälningar, föräldrar, markägare idrottare i olika åldrar, materialförvaltare, ledare, tränare, aktivister, sammanställer stafett lag, chaufförer, informatör, penningssamlare, web person

- Resurser

- Skrivare, kartbank, tävlingsmaterial, kartor, träningsmaterial, bilar, pengar, klubbstuga, materialförråd, markområden, hemsida, träningar, träningsprogram, träningsutrymmen, tävlingsarrangemang, sponsorer, samarbete med andra föreningar/grenar

FSO-STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING VERKSAMHETSMILJÖN



- Organisera tillsammans

- Föreningen kunde ha en verksamhetside med sju steg
 1. Därför finns vi till
 2. Vad står vi för
 3. Dit siktar vi
 4. Vad vi sak fokusera på..
 5. Vad ska vi uppnå
 6. Hur ska vi uppnå
 7. Från sagt till gjort
- Verksamhet året om för alla grupper-365

FSO-STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING VERKSAMHETSMILJÖN



- Tränaren - ledaren bli inte ensam 1
- Planera din verksamhet
 - Du behöver kartor - kontakta kartbanken
 - Du skall lägga olika banor träningar
 - Eller så behöver du hjälp
 - Du behöver material
 - Finns det material till träningarna
 - Är allt fast i Onsdags orienteringen eller Xbommen
 - När har föreningen sina träningstider
 - Var brukar man träna
 - Hur får jag infon på hemsidan
 - Hur har man gjort tidigare
 - Vem sköter lov av markägaren

FSO-STEGET 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING VERKSAMHETSMILJÖN



- Tränaren bli inte ensam 2
 - Samla gruppen involvera föräldrar
- Som tränare vill du arrangera ett möte med
 - Andra ledare och tränare
 - Föreningen
 - 7 stegen
 - Kartgruppen och OCAD
 - Vilken typ av träningar vil du hålla
 - Olika nivå grupperna
 - Vem kan göra kartorna
 - Ett år i gången, samma plats, samma träning med olika nivåer
 - Även på veckoträningarna
 - Föräldrarna
 - Idrottarna
 - Gemensamma regler
 - Kalender

FÖRSÖK INTE GÖRA ALLT SJÄLVA

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

TIPS TILL TRÅNAREN/LEDAREN

- Skapa en trygg miljö
 - Var positiv, håll kontakt med idrottarna, ta hänsyn och lyssna, trygga rutiner
- Tips hur du kan göra
 - Lär dig namnen och tilltala med namn
 - Använd träningar, lekar som gör att idrottarna lär känna varandra
 - Tydlig inledning till alla pass som rutin
 - Berätta om dagens aktiviteter, vad är syftet med träningen
 - En tydlig avslutning på passen,
 - håll kontakt med idrottarna
 - Känn för dig stämningen i gruppen
 - Kort tillbakablick vad ni jobbat med
 - När är nästa träff

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

TIPS TILL TRÄNAREN/LEDAREN

- Låt de som vill gå igenom banan
 - med en vuxen
 - Kompis
 - Alla skall ha en EGEN karta
- De första träffarna på ett begränsat område
 - I fortsättningen kan man ha en samling på en bekant plats och sen köra vidare
- Undvik tävlingsmoment vid inläring av baskunskaper
- Våga repetera övningarna

TRÄNARUTBILDNING BLU

TIPS TILL TRÄNAREN/LEDAREN

- Leken är en bra inlärningsmiljö
 - Ger en positiv prägel på det ni gör
 - ”Lekar” på olika nivåer
 - Skattjakt, SSL och SOFT har bra material
- Aktivera hela gruppen så att alla får vara med och blir bemötta personligen
- Stjärnorientering och treklöver ”slingor” är bra, då nytt och svårt skall inläras och tränas
 - Man kan göra tusen variationer av dessa övningarna
 - I olika terrängtyper
 - Område hålls kompakt man kan välja det bästa
 - löparna kan komma till starten och försöka på nytt
 - Möjlighet till kontakt med löparna, diskussion emellan dragen
 - Lättare att bygga banorna

STEG 1 GRENSPECIFIK ORIENTERING

TIPS TILL TRÄNAREN/LEDAREN

- Det är bra att planera träningen i förväg
 - Vad är det som skall tränas
 - Vilka olika moment är i passet
 - Vilket material behöver jag under passet
 - När och hur förbereder jag passet
 - Hur instruerar jag och förklarar så att alla förstår
 - Hur rör jag mig under passet
 - Vilken utrustning behövs
 - Vilka hjälpledare finns tillhands
 - Hur kan träningen individanpassas
 - Du kan göra en plan som används på nytt senare

● FRÅGOR