



idrott.org

idrott.org

idrott.org

Grundutbildning för tränare

Hösten 2023

Du som tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning.

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Utbildningen går även igenom vikten av att se och utgå ifrån hela människan, skapa en bred rörelserepertoar, forma och utveckla träningar som är anpassade för den målgrupp du leder.

- Egna studier via webb
- Digital/fysiska träffar kl. 18-20 och kl. 09-17. (avvikande tider kan gälla, tiderna som anges på respektive anmälningsida gäller).
- Hemuppgifter
- Omfattar totalt ca 25 lektionstimmar á 45 min

Innehåll:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

Utbildningar hösten 2023

Vara: 13 sep + 30 sep. [Anmälan](#)

Borås: 27 sep + 14 okt. [Anmälan](#)

Ale: 5 okt + 21 okt. [Anmälan](#)

Alingsås: 25 okt + 11 nov. [Anmälan](#)

Skövde: 25 okt + 12 nov. [Anmälan](#)

Göteborg: 26 okt + 11 nov. [Anmälan](#)

Göteborg: 8 nov + 19 nov. [Anmälan](#)

Uddevalla: 8 nov + 25 nov. [Anmälan](#)

Se hela vårt utbildningsutbud via qr-koden



Vid utbildningen får du också tillgång till en webbplats och böcker.



För mer info, besök anmälningsidan eller kontakta ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se / 0709 26 58 27
Du kan även kontakta din RF-SISU-konsulent, kontaktuppgifter hittar du via QR-koden eller på rfsisu.se/vastragotaland



Västra Götaland