



2023-03-01

# Kursplan

## Grundutbildning för tränare i Boule

### *Innehåll*

Utbildningen bygger på SISU kursen Grundutbildning för tränare (GUT).  
SISU kursen innehåller följande ämnesblock:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- samt en valbar del.

Tillämpningen av kunskapen på boule sker genom

- Kunna omsätta GUTs olika delar i praktiken på boule
- Kunna hålla träningar i boule samt vägleda deltagarna vid dessa tillfällen
- Kunna anpassa träningar och övningar efter deltagarna
- Ha kännedom om den grundläggande kasttekniken i boule och kunna förmedla den.
- Ha en förståelse för taktiken i boule och kunna förmedla den.

Lärandemål utifrån SISU GUT

Målen med utbildningen är att

- få förståelse för vad uppdraget som tränare innebär, i vilket sammanhang man verkar och vilket ansvar och vilka möjligheter som inryms i uppdraget
- få grundläggande kunskaper i vad ett holistiskt perspektiv är, så att man rent praktiskt kan använda sig av det vid planering, genomförande och uppföljning av träningar
- få förståelse om vikten av ett idé- och värdestyrt ledarskap där vi hela tiden behöver arbeta för en kultur som genomsyras av öppenhet och inkluderande
- få insikt i värdet av att utgå ifrån att skapa en träning där så många som möjligt motiveras och utvecklas utifrån sina individuella förutsättningar och behov
- känna sig trygg med att planera och genomföra en träning
- få förståelse för att ledarskap handlar om ständig utveckling och lärande där de aktiva och tränarkollegor är medskapare.



2023-03-01

### ***Omfattning:***

Total omfattning 35 lektionstimmar(lt)

GUT 25 lt

Boule 10 lt

Utbildningen kan struktureras på olika sätt, det är utbildningsanordnaren i samarbete med SBF som gör upplägget.

Ett exempel är

Digital introduktionsträff GUT 2 lt,

Hemarbete GUT 10 lt

Helgträff GUT 10 lt, Boule 8lt

Valbar temamodul GUT på totalt 3 lt.

Digital uppsummerings-träff Boule, 2 lt

Lördagen enligt GUTs upplägg

Söndagen

9.00 -10.30      2 lektioner Kastteknik

10.45-12.15      2 lektioner Kastteknik

Lunch

12.45-14.15      2 lektioner Tränare/träning

14.30-16.00      2 lektioner Tränare/träning samt taktik

### ***Krav***

- Ska ha spelat Boule i minst två år
- deltagit i minst en regional- och/eller nationell tävling sanktionerad av SBF
- inneha tävlingslicens.
- kunna reglerna för boule
- vara minst 14 år

### ***Examination***

För att bli godkänd på utbildningen ska deltagaren

- SISU
  - Gjort de delar som SISU kräver (inlämningar och deltagande)
- Boule
  - genomfört GUT delen
  - visa att man kan leda en övning med en grupp
  - kunna kommentera en enskilds spelares teknik på ett korrekt sätt.
  - deltagit i alla sammankomster

### ***Avrapportering***

Godkända deltagare ska rapporteras in till SBF av kursansvarig. SBF för register över tränare.



# Kursplan för Grundutbildning för tränare

2018

# Kursplan – Grundutbildning för tränare

## Inledning

Målet med idrottens nya tränarutbildningar är en idrottsrörelse med engagerade och kompetenta tränare och ledare. Tränare som vet hur man genomför bra och inspirerande träningar, utvecklar de idrottsaktiva och själva drivs av nyfikenhet och vilja att befinna sig i ett ständigt lärande.

De nya tränarutbildningarna bygger på aktuell forskning, ökad flexibilitet och tillgänglighet. I utbildningarna väljer man nämligen i stor utsträckning själv när och var man genomför olika moment. Allt för att skapa förutsättningar för fler att ha möjlighet att utbilda sig och bli tränare och ledare inom idrottsrörelsen.

### De nya idrottsövergripande tränarutbildningarna delas upp i:

- Introduktion
- Grund
- Fortsättning
- Högre tränarutbildningar

Grundutbildningen för tränare är den första obligatoriska utbildningen. Vi rekommenderar dock alla, särskilt den som är helt ny som tränare, att gå den kostnadsfria webbaserade introduktionsutbildningen för tränare innan man går grundutbildningen. Utbildningen ger tränaren kunskap och förståelse för de viktigaste utgångspunkterna i rollen som tränare.

## 1. Målgrupp

Utbildningen är idrottsövergripande och vänder sig till alla tränare oavsett om man leder barn, ungdomar eller vuxna. Man får gå utbildningen från det år man fyller 14 år. När tränare i de yngre åldersspannet anmäler sig rekommenderar vi att en äldre tränare från föreningen går utbildningen samtidigt för att vara mentor och bollplank för att stötta de unga i sin nya roll som tränare.

## 2. Lärandemål

### Målen med utbildningen är att

- få förståelse för vad uppdraget som tränare innebär, i vilket sammanhang man verkar och vilket ansvar och vilka möjligheter som inryms i uppdraget
- få grundläggande kunskaper i vad ett holistiskt perspektiv är, så att man rent praktiskt kan använda sig av det vid planering, genomförande och uppföljning av träningar
- få förståelse om vikten av ett idé- och värdestyrt ledarskap där vi hela tiden behöver arbeta för en kultur som genomsyras av öppenhet och inkluderande

- få insikt i värdet av att utgå ifrån att skapa en träning där så många som möjligt motiveras och utvecklas utifrån sina individuella förutsättningar och behov
- känna sig trygg med att planera och genomföra en träning
- få förståelse för att ledarskap handlar om ständig utveckling och lärande där de aktiva och tränarkollegor är medskapare.

Målen kommer vi följa upp i vår utvärdering efter utbildningen.

## 3. Utbildningsform och upplägg

Utbildningen genomförs i ett varierat lärande där utbildningswebben kan ses som utbildningens "hjärta". Utbildningswebben innehåller kunskap om de utgångspunkter som vi anser är viktiga för att lägga en bra grund som tränare. Med hjälp av reflektionsfrågor samt konkreta verktyg hoppas vi öka förståelsen ytterligare. Via den fysiska träffen och hemuppgiften i den egna föreningen skapar vi förutsättningar för att koppla ihop utbildningen med deltagarnas vardag. Vi ger också tips på hur tränaren kan jobba rent praktiskt.

Utbildningarnas omfattning beskrivs i lektionstimmar, vilket är 45 minuter/lektionstimme. Nedan definierar vi det enbart som "lektion".

Du som arrangör väljer upplägg utifrån totalt 25 lektioner enligt följande tre alternativ:

1. Skriftlig introduktion och uppstart, egna studier för deltagarna på utbildningswebben om cirka 12 lektioner. Den fysiska träffen på 10 lektioner samt den slutliga hemuppgiften i föreningen utifrån valbar temamodul på totalt 3 lektioner.
2. En fysisk uppstartsträff på cirka 2 lektioner. Därefter egna studier för deltagarna på utbildningswebben om cirka 12 lektioner. Den fysiska träffen på 8 lektioner samt den slutliga hemuppgiften i föreningen utifrån valbar temamodul på totalt 3 lektioner.
3. Kortare introduktion via Skype eller annat digitalt mötesforum. Därefter egna studier för deltagarna på utbildningswebben om cirka 12 lektioner. Den fysiska träffen på 8 lektioner samt den slutliga hemuppgiften i föreningen utifrån valbar temamodul på totalt 3 lektioner.

Med hjälp av utbildningswebben genomförs en stor del av utbildningen på egen hand, vilket skapar en ökad tillgänglighet och flexibilitet för deltagarna. Dessutom ger det möjlighet för deltagaren att gå tillbaka till och ta del av utbildningswebbens innehåll upprepade gånger. Du som arrangör och/eller utbildare behöver hjälpa deltagarna och försäkra dig om att de kommer in och känner sig bekväma med att navigera på webben.

Innan den längre fysiska träffen genomförs ska deltagarna ha tagit del av och reflekterat kring större delen av utbildningswebben. Reflektions- och samtalsfrågor finns som stöd för detta. För att säkerställa att alla deltagare har tagit till sig innehållet kan arrangören välja att samla in det reflektionsblad som hör till webben. Det finns under "Stöd och mallar" på utbildningswebben med benämningen *Inlämningsblad*. Det finns även ett "testa dig själv"-verktyg där deltagarna har möjlighet att själva se vad de har tagit till sig.

## 4. Utbildningens huvudområden

Utbildningen innehåller tre huvuddelar:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen

Dessutom innehåller utbildningen även ytterligare två delar:

- Jag och utövaren, där deltagaren väljer del utifrån den målgrupp den leder
- Valbar del, där deltagaren väljer minst en modul från det utbud som erbjuds

Dessa lektionstimmar kommer fördelas ungefär på följande sätt:

- Jag och idrottsrörelsen, cirka 2 lektioner på utbildningswebben + 2 på den fysiska träffen
- Jag och ledarskapet, cirka 4 lektioner på utbildningswebben + 3 på den fysiska träffen
- Jag och träningen, cirka 4 lektioner på utbildningswebben + 3 på den fysiska träffen
- Jag och utövaren, cirka 2 lektioner på utbildningswebben + 1 på den fysiska träffen
- Valbar modul med hemuppgift, cirka 3 lektioner

## 5. Utbildningsmaterial

Utbildningsmaterialet består av följande:

- Utbildningswebb, som bland annat går att nå via [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).
- Böcker från SISU Idrottsböcker: Idrottens ledarskap och Idrottens träning.
- Mallar, verktyg, övningsbank och reflektionsblad som du finner på utbildningswebben.

Inloggningskod till utbildningswebben får deltagarna i det paket som arrangören beställer via SISU Idrottsböcker.



## 6. Utbildningsdelarnas innehåll i stort

### 6.1 JAG OCH IDROTTSRÖRELSEN

- **Ideell förening**
  - Vad är en ideell förening?
  - Idén med föreningen
  - Tillit- och öppenhetsprincipen
- **Styrning och ledning av en ideell förening**
  - Hur fattas beslut?
  - Den demokratiska processen
  - Tränaren som den förlängda armen för att omsätta idén med föreningen
  - Hur svensk idrottsrörelses strategi mot målen 2025 påverkar och/eller Specialidrottsförbundets utvecklingsmodell Din roll som tränare
- **Trygga idrottsmiljöer i en ideell förening**
  - Vikten av att som tränare vara proaktiv i att skapa trygga idrottsmiljöer
  - Hur tränaren kan bidra till att föreningen skapar stöd för trygga idrottsmiljöer

### 6.2 JAG OCH LEDARSKAPET

- **Ledarskapets grunder**
  - Viktiga utgångspunkter i ditt ledarskap som tränare
  - Att utgå ifrån utövaren med ett holistiskt perspektiv
  - Vad är ett idé- och värderingsstyrt ledarskap?
  - Idrotten Vill och Specialidrottsförbundens riktlinjer ger dig ramarna
  - Ett inkluderande perspektiv ger näring till ett idé- och värderingsstyrt ledarskap
  - Bemötande och kommunikation är avgörande
  - Att utgå ifrån att ha roligt, må bra och få utvecklas är avgörande för att fortsätta vilja vara aktiv
- **Motivation skapar förutsättningar för lärande**
  - Inre och yttre motivation och hur det påverkar individens lärande
  - Att uppleva samhörighet, känna sig kompetent och ha möjlighet att vara delaktig och få påverka är viktiga utgångspunkter för motivation
  - Att som tränare skapa goda förutsättningar för motivation
  - Livslångt lärande – lärandets flöde och loopar
- **Idrottaren i centrum**
  - Att se helheten och utgå ifrån ett holistiskt perspektiv: psykisk, social, fysisk och idrottslig dimension.
  - Att se och möta varje människa: idrottaren har olika förutsättningar, behov och drivkrafter

- **Planeringens olika faser**
  - Att strukturera och planera ger goda förutsättningar för en lyckad träning
  - Att strukturera för att kunna följa upp, dra lärdomar och utveckla träningsplaneringen
- **Tränaren i centrum**
  - Att utvecklas och må bra som tränare
  - Att skapa nätverk och stöd för att orka
  - Att få möjlighet att utvecklas i sitt tränarskap
  - Att se ditt tränarskap som ett kontinuerligt lärande
  - Att skilja vetande från tyckande

### 6.3 JAG OCH TRÄNINGEN

- **Meningsfull träning och tävling**
  - Långsiktighet – se utvecklingen och progressionen
  - Att se sambanden mellan träning och tävling
  - Att skapa delaktighet och förståelse
- **Rörelseförståelse**
  - Idrottaren i centrum: vi har alla olika förutsättningar, drivkrafter och behov
  - Vill, våga, kan – ett viktigt förhållningssätt
  - Utgå ifrån att utveckla och stärka hela människan – att ha roligt, må bra och utvecklas är avgörande
  - Att lägga grunden för ett livslångt idrottande – det är aldrig för sent att börja
  - Att skapa en bred rörelserepertoar: variera, kombinera och utmana
  - Arbetssätt och förhållningssätt
- **Om olyckan är framme**
  - Vad behöver vi tänka på för att förebygga skador och andra olyckor?
  - Vad bör finnas i en förbandslåda?
  - Några av de vanligaste skadorna – hur gör du?

### 6.4 JAG OCH UTÖVAREN

Här lägger vi in kunskap och moment som riktar sig till en specifik målgrupp beroende på vilka deltagare som du leder: barn, ungdom eller vuxen. En hel del av underlaget är dock liknande, framförallt mellan barn och ungdom.

### 6.5 VALBARA TEMAMODULER

Den sista modulen är valbar och där väljer deltagaren själv vilket ämne man vill fördjupa sig i, utifrån de valbara teman som finns. Till respektive temaavsnitt finns en hemuppgift som ska genomföras och redovisas till arrangören innan utbildningen är klar och deltagaren är godkänd. Uppgiften bör vara klar inom de närmaste två veckorna efter att den fysiska träffen har genomförts.

## 7. Upplägg på den fysiska träffen

Upplägget på den fysiska träffen definieras i det handledarmaterial som varje enskild utbildare får tillsammans med utbildningsmaterialet. Upplägget baseras mycket på dialog och praktisk tillämpning. Under den fysiska träffen ska deltagarna vara medskapare och få stort utrymme att bidra med sina erfarenheter, reflektioner och tankar.

## 8. Utbildarens roll

Utbildaren har en viktig roll för att utbildningen ska bli så bra som vi önskar. Utbildaren ska ha genomgått vår utbildarutbildning och vara godkänd av SISU Idrottsutbildarna samt vara väl insatt i materialet för utbildningen.

Utbildaren tillhör ett nationellt utbildarteam där utbildningsavdelningen på SISU Idrottsutbildarnas rikskansli och distrikt delar på ansvaret utifrån den rollfördelning som är satt och beskrivs i dokumentet "Utbildningsmanual".

Utbildaren kommer främst vara aktiv under den fysiska dagen, men kan eventuellt engageras i att ge respons på de uppgifter deltagarna gör efteråt samt eventuellt i viss mån vara tillgänglig under deltagarnas egna studier via webben. Denna tillgänglighet behöver vara väl definierad för såväl utbildare som deltagare. Det kan handla om en genomgång i digital miljö samt att finnas tillgänglig en viss dag och tid då deltagarna har möjlighet att ställa frågor eller lyfta andra funderingar.

Utbildarens tidsomfattning: 10 lektioner under den fysiska träffen samt 5 lektioner där utbildaren är tillgänglig vid något tillfälle innan den fysiska träffen. Dessutom kan utbildaren bli inkopplad för att ge kort respons på deltagarnas uppgifter utifrån det valbara avsnittet. För att det sistnämnda ska kunna ske samlat behöver arrangören vara tydlig med när alla uppgifter ska vara inlämnade från deltagarna.

## 9. Utvärdering och uppföljning

Uppföljningen av respektive utbildning är viktig och ger oss ett bra underlag för vår fortsatta utveckling. Det handlar om att följa upp såväl under själva genomförandet av utbildningen, som med en utvärderingsenkät efter utbildningen. Både utbildare och deltagare ska göra utvärderingen.

*”Vår förhoppning är att vi får utbilda ännu fler tränare. Fylla på med kunskap och ge stöd för att skapa bästa möjliga förutsättningar för att alla utövare ska må bra, trivas och utvecklas.”*

**Maria Ståhl** Process- och projektledare  
Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna

---

SISU Idrottsutbildarna utvecklar en helt ny idrottsövergripande tränarutbildning. Ett utbud som ger alla tränare inom idrottsrörelsen en bra grund att stå på, inspireras och motiveras av och fortsätta att utvecklas med. *Välkommen du också!*

Läs mer på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

#### **Kontakt**

Om du har frågor om de nya tränarutbildningarna och utbildarutbildningen kontaktar du Maria Ståhl som projektleder detta arbete hos RF och SISU Idrottsutbildarna.

*Maria Ståhl*

E-post: [maria.stahl@sisuidrottsutbildarna.se](mailto:maria.stahl@sisuidrottsutbildarna.se)

Telefon: 08 - 699 62 66