

Utbildningsplan

Ledare



(version 2019-11-26)

Utbildningsplan Ledare Täby Sim

- två delar

Intern utbildning

HLR

5 nivåer:

- 1) Introduktion
- 2) Allmän
- 3) Specialisering
- 4) Avancerad
- 5) Individuell

Besök i Täby Sim

Tränarträffar

Föreläsningar & workshops

Mentorskap

Extern utbildning

Svenska Simförbundet (SSF)
Utbildningsstegen
Licenskurser

SISU

Tränarutbildningar

Tränarforum Stockholm

Besök utanför Täby Sim

Konferenser

Akademiska studier

Utvärdering

Innehållsförteckning

Inledning	4
Syfte	4
Målgrupp	4
Beskrivning	4
Utveckling & förändring	4
Innehåll	5
Översikt	5
Utbildningsnivåer	6
Mentorsprogram	11
Utvärdering	11
Länkar utbildning	11
Kontakt	11
Övrigt	11

Inledning

Syfte

Utbildningsstrukturen i Täby Sim är ett sätt för klubben att säkerställa en god utbildningsnivå hos våra ledare. Strukturen stimulerar ledarna till att fortsätta utbilda sig och samtidigt skapa möjligheter till delaktighet och tillfällen att vara med och påverka verksamheten.

Syftet är också att stärka och förtydliga arbetet kring långsiktig utveckling för klubbens aktiva och skapa en referens.

Målgrupp

Alla ledare i Täby Sim.

Beskrivning

Utbildningen är progressivt indelad i fem nivåer:

1) Introduktion, 2) Allmän, 3) Specialisering, 4) Avancerad och 5) Individuell.

En nivå är tänkt att ske under en säsong (höst-vår). När man avklarat en nivå går man vidare till nästa. Varje nivå innehåller både interna och externa delar. När alla delar är avklarade går ledaren vidare till nästa nivå.

Är en ledare ej klar efter en säsong fortsätter man antingen på samma nivå nästa säsong alternativt i dialog med Verksamhetsansvarig genomför missat utbildningspunkt kommande säsong.

Under hösten 2019 kommer alla ledare att fördelas på den nivå som hittills är uppnådd. Alltså kan en ledare redan denna säsong påbörja studier på exempelvis Nivå 4, då ledaren redan bedöms ha genomfört nivå 1-3.

Utveckling & förändring

Ambitionen är att utbildningsstrukturen utvecklas och förändras till det bättre. Säsongen 2019-2020 sätts planen och vi ser fram emot alla återkopplingar på hur vi kan utveckla strukturen och innehållet.

Innehåll

Översikt

Utbildningsnivåer	Beskrivning	Omfattning
1) Introduktion	Bli en del av Täby Sim, grundläggande utbildningar och kännedom om klubbens värdegrund, vision och dina utvecklings- och arbetsmöjligheter. Påbörja utbildning inom SSF och SISU.	C:a 80 h (50 h träffar. + 30 h webb) (Ej uppnått ålder = c:a 25 h.)
2) Allmän	Generell bred vidareutbildning. Utbildning inom SSF och SISU, steg beroende tidigare studier, din ålder och inriktning på verksamheten du arbetar med.	C:a 90 h, träffar. (Ej uppnått ålder c:a 70 h.)
3) Specialisering	Fördjupa dina kunskaper inom den verksamheten du primärt arbetar med. Utökade möjligheter till externa utbildningar. Möjlighet att under denna nivå bli mentor.	C:a 50 h. (C:a 100 h om du nu genomför simlinjeinstruktör).
4) Avancerad	Förkovra dig ytterligare inom din verksamhet eller bredda dina kunskaper inom andra områden. Många externa utbildningsmöjligheter tillkommer.	C:a 50 h.
5) Individuell	Tillsammans med ansvarige för respektive nivå samt Klubbchef ta fram Din individuella utbildningsplan för kommande två år. Du förväntas vara delaktig i arbetet och utvecklingen av vår utbildningsstruktur samt närvara vid våra interna utbildningsträffar.	Enligt individuell plan.

Utbildningsnivåer

Nivå 1 | Introduktion

Bli en del av Täby Sim, grundläggande utbildningar och kännedom om klubbens värdegrund, vision och dina utvecklings- och arbetsmöjligheter.

Innehåll nivå 1:

1. HLR.
2. Kick-off alt. introduktionsträff:

Målgrupp:	Nya tränare
Omfattning:	Kick-off en dag/säsong (aug). Introduktion en gång/termin. Medverka vid ett av dessa tillfällen.
Innehåll:	<ul style="list-style-type: none">- Svensk idrott och svensk simning- Täby Sim - historia, vision, värdegrund, presentation verksamhet- Förväntningar på dig som ledare.- Vad vi i Täby Sim kan erbjuda.- Grundläggande administration för dig som ledare i Täby Sim.
Utbildningsform:	Föreläsning/genomgång.

3. Besök två lektioner/pass för den nivå du kommer att arbeta på.
4. Introduktionsutbildning SISU (webbaserad).
5. Grundutbildning för tränare SISU.
6. Assisterande Simledare Svenska Simförbundet (SSF).
(Krav att ha fyllt minst 16 år under du går utbildning. För ung -> intern utbildning c:a 3 tim. se nivå 2)
7. Tränaravslutning.

Tidsomfattning nivå 1:

HLR - 3 tim.

Kick-off - 1 heldag

Besök i verksamhet - 2 tim.

SISU & SSF - 30 tim utbildning fysiska träffar samt 30 tim webbaserad utbildning.

Tränaravslutning - 3 tim.

Nivå 2 | Allmän

Generell bred vidareutbildning. Utbildning inom SSF och SISU, steg beroende tidigare studier, din ålder och inriktning på verksamheten du arbetar med.

Innehåll nivå 2:

1. HLR (vid behov)
2. Kick-off (se innehåll i Nivå 1)
3. Simteknik grund inriktning simskola eller teknikskola/tävlingssim:

Omfattning:	En träff à 3 timmar (två tillfällen erbjuds).
Innehåll:	Grundläggande simteknik. Innehåll beroende på vald inriktning.
Utbildningsform:	Teori (föreläsning) & praktik (barn/ungdomar som visar).

4. Tränarskap i Täby Sim:

Omfattning:	En träff à 3 timmar (två tillfällen erbjuds)
Innehåll:	<ul style="list-style-type: none">- Pedagogik, didaktik & metodik.- Beteende.- Kommunikation.- Gruppdynamik & kamratskap.
Utbildningsform:	Föreläsning & gruppdiskussioner.

5. Assisterande Simledare Svenska Simförbundet (om du ej gjort det).
Simlinjeinstruktör Svenska Simförbundet (om du har rätt ålder).
6. Utbildning - Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
7. Besök två träningar på annan nivå i verksamheten.
8. Tränaravslutning.

Tidsomfattning nivå 2:

HLR - 3 tim.
Kick-off - 1 heldag
Besök träning - 2 tim.
SSF - 60 tim utbildning fysiska träffar (Simlinjeinstruktör).
Extern utbildning - 3 tim.
Intern utbildning- 6 tim.
Tränaravslutning - 3 tim.

Nivå 3 | Specialisering

Fördjupa dina kunskaper inom den verksamheten du primärt arbetar med. Utökade möjligheter till externa utbildningar. Möjlighet att under denna nivå bli mentor.

Innehåll nivå 3:

1. HLR (vid behov).
2. Kick-off (se innehåll i Nivå 1).
3. Simteknik grund (gemensamt med Nivå 2).

Omfattning:	En träff à 3 timmar (två tillfällen erbjuds).
Innehåll:	Grundläggande simteknik. Innehåll beroende på vald inriktning.
Utbildningsform:	Teori (föreläsning) & praktik (barn/ungdomar som visar).

4. Planering & åldersrelaterad träning:

Omfattning:	En träff à 3 timmar (två tillfällen erbjuds).
Innehåll:	<ul style="list-style-type: none">- Fysiska & psykologiska grundegenskaper.- Kognitiv utveckling.- Biologisk utveckling.- Motivationspsykologi.
Utbildningsform:	Föreläsning & gruppdiskussioner.

5. Simlinjeinstruktör Svenska Simförbundet inriktning den ålder du arbeta med.
6. Arbetar du med barn upp till 12 år -> en licenskurs.
Arbetar du med ungdomar 13 år och äldre -> utbildning GTU 1.
7. Möjlighet att bli mentor.
8. Tränarforum (Stockholmsidrotten).
9. Tränaravslutning.

Tidsomfattning nivå 3:

HLR - 3 tim.
Kick-off - 1 heldag.
SSF - 20 tim utbildning fysiska träffar (Licenskurs) alt. SISU (GTU 1) 20 tim.
Tränarforum - 3 tim.
Intern utbildning - 6 tim.
Mentorsprogram - 10 tim.
Tränaravslutning - 3 tim.

Nivå 4 | Avancerad

Förkovra dig ytterligare inom din verksamhet eller bredda dina kunskaper inom andra områden. Många externa utbildningsmöjligheter tillkommer.

Innehåll Nivå 4:

1. HLR (vid behov).
2. Kick-off (se innehåll i Nivå 1).
3. Simteknik avancerad:

Omfattning: 3 timmar (ett tillfälle, missar tränare tillfället får tränaren samtala med ansvarig för att ta del av innehållet).

Innehåll: Avancerad simteknik i alla fem simsätten inkl. start och vändning.

Utbildningsform: Föreläsning, workshop/praktik (med simmare)

4. Landträning:

Omfattning: En träff à 3 timmar (ett tillfällen erbjuds, missar ledaren tillfället får tränare närvara på extern landträning) utbildning)

Innehåll:

- Landträning för simning.
- Utveckling av styrka & rörlighet.
- Skadeförebyggande träning.

Utbildningsform: Teori (föreläsning) & praktik (tränare provar på).

5. Ett tränarforum (SISU/Stockholmsidrotten) alt. liknande.
6. Arbetar du med barn och ungdomar upp till och med 16 år -> en licenskurs.
Arbetar du med ungdomar 16 år och äldre -> GTU 2.
7. Besök en annan träningsmiljö.
8. Tränaravslutning.

Tidsomfattning nivå 4:

HLR - 3 tim.

Kick-off - 1 heldag.

SSF - 20 tim utbildning fysiska träffar (Licenskurs) alt. SISU (GTU 1) 20 tim.

Tränarforum - 3 tim.

Intern utbildning - 6 tim.

Tränaravslutning - 3 tim.

Nivå 5 | Individuell

Tillsammans med ansvarige för respektive nivå samt Klubbchef ta fram en individuell utbildningsplan för kommande två år.

Du förväntas vara delaktig i arbetet och utvecklingen av vår utbildningsstruktur samt närvara vid våra interna utbildningsträffar.

- För de som genomfört alla fyra nivåer.
- Arbetar för Täby Sim >8 timmar i veckan.

Innehåll nivå 5:

1. HLR (vid behov).
2. Kick-off (se innehåll i Nivå 1).
3. Individuell 2-årsplan med:
 - Vidareutbildning inom SISU (FTU, ETU, Bosön etc.).
 - Kurser/program på högskolenivå.
 - Internationell konferens.
 - Besök en annan träningsmiljö.
 - Licenskurser.
 - Tränarforum (Stockholmsidrotten).
 - Övriga egna önskemål.
4. Fördjupade administrativa kunskaper.
5. Tränaravslutning.

Tidsomfattning nivå 5:

Individuellt.

Mentorsprogram

Ambitionen är att varje ny ledare får möjlighet att bli tilldelad en mentor. Intresse om att bli mentor kommer att ställas till de som befinner sig på Nivå 3 eller högre. Ett utbildningsprogram för mentorer kommer att tas fram under hösten 2019.

Utvärdering

Alla deltagare får en utvärdering skickad till sig efter varje utbildningsträff.

Vid varje externt utbildningstillfälle (SSF, SISU etc.) samlas deltagarna på utbildningen samt Verksamhets- och Utbildningsansvarig för samtal och uppföljning på utbildningen. Baserat också på den feedback, återkoppling etc. vi får på vår verksamhet från aktiva, föräldrar och ledare i klubben så kan vi välja att göra justeringar i utbildningsplanen.

Länkar utbildning

[Svenska simförbundet](#)

[SISU Idrottsutbildarna](#)

[Tränarforum Stockholmsidrotten](#)

[Malmö Universitet](#)

Kontakt

Har du några frågor, funderingar eller vill du kanske engagera dig mer i utvecklingen och arbetet av utbildningsstrukturen - varmt välkommen att kontakta Per Edholm eller Mats Lennertson.

Övrigt

Vid varje avslutning tackar vi av de tränare som slutar.

Oavsett tidpunkt, oavsett bakgrund eller nivå - finns det ett behov eller stort önskemål av fortbildning inom något särskilt område kan Täby Sim ta in externa föreläsare.