

Kursplan: "Från elit till elit" - Svenska Innebandyförbundets tränarutbildning för före detta elitspelare

Syfte

Syftet med utbildningen är att få fram fler elittränare som har egen erfarenhet av spel på elit- och landslagsnivå. Det som före detta elitspelare har lärt sig från sina aktiva karriärer, både spelmässigt och som människor, är värdefullt och attraktivt för innebandyns fortsatta utveckling. Därför vill SIBF bidra till att fler, både män och kvinnor, med elitspelarbakgrund blir tränare.

Utbildningen syftar till att erbjuda före detta elitspelare ett nytt sätt att gå tränarutbildningarna. Att samlas med andra med liknande bakgrund och erfarenheter av elitkarriärer ger ett unikt utbyte och sammanhang. Deltagarna får också möjlighet att nätverka med andra aktiva inom innebandyn, och stöttning i övergången från aktiv spelare till ny inriktning på karriären.

Utbildningen ger fördjupad kunskap inom innebandyns ledarskap, spel, psykologi, och fysträning. Den syftar också till att validera deltagarnas befintliga kunskap från deras elitkarriärer, och att fördjupa kunskapen ytterligare.

Mål

Efter avslutad utbildning har deltagaren:

Spelet

- förståelse för spelet på svart nivå och kan tillämpa/använda det i den egna tränarfilosofin i tränings- och matchsammanhang
- kunskap om att förbereda och genomföra matchanalyser
- kunskap om att förbereda och genomföra en gameplan

Innebandypsikologi

- en god bild av innebandyns tre idrottspsykologiska fokusområden
- Förståelse för hur tankar, känslor och beteenden är sammankopplade
- har en god inblick i hur idrottspsykologi kan flätas in i vardaglig träning och match

Innebandyfys

- en fördjupad kunskap om förberedelseträning och vikten av såväl prehab som rehab
- Insikt i vikten av förberedelseträning i den vardagliga träningen
- en tydlig bild av hur fysträning kan periodiseras under säsong

Ledarskap

- Förståelse för Full Range Leadership och hur det relaterar till det egna ledarskapet
- fördjupad kunskap i hur man som tränare kan bygga goda relationer
- reflekterat över olika typer av ledarskap hen har mött under sin aktiva karriär
- påbörjat att utforma den egna ledarfilosofin

Innehåll

- Digital träff (v.4, onsdag 24 jan, 2024): Uppstart, presentationer och Innebandyns Grundutbildning
- Träff 1 (12–13 februari, 2024): Presentationer, uppstart och karriärövergången från aktiv till inte aktiv. *Innebandyfys*: innebandyfys från stegutbildningarna, praktiskt pass i Knäkontroll, besök och genomgång av fyslabbet på Bosön.
- Träff 2 (6–7 maj, 2024): *Spelet & Målvakt*: spelet från stegutbildningarna, analysmetoder och verktyg, matchobservationer och uppgifter
- Träff 3 (10–11 juni, 2024): *Ledarskap och Tränarskap*: Full Range Leadership och det transformerande ledarskapet, att bygga relationer, att arbeta med feedback
- Träff 4 (2–3 september, 2024): *Idrottspsykologi*: de tre idrottspsykologiska fokusområdena, stresshantering och hållbart tränarskap, idrottens riskfaktorer och friskfaktorer. *Examination*: redovisning av uppgift och diplomutdelning

Studieformer

Utbildningen inleds med en digital träff, som sedan följs av fyra fysiska träffar. De fysiska träffarna består av föreläsningar, seminarier, grupparbeten och aktiva diskussioner. Varje träff hålls på Bosön i Stockholm, och varar i ett dygn. Mellan träffarna så har deltagaren nära kontakt med en elitförening, där utbildningens innehåll kan praktiseras.

Examinationsformer

Vid avslutningsträffen redovisar varje deltagare sin tränarfilosofi, och hur de olika momenten från utbildningen har påverkat den.

Behörighet och målgrupp

Före detta elitpelare som varit aktiva i Allsvenskan och/eller SSL. Ambitionen hos deltagarna är att bli framtida elittränare. Den aktiva karriären ska ha avslutats för senast fem år sedan (säsongen 2019/20).

Litteratur

Kurslitteratur tillhandahålls av SIBF. Här kan både digitalt material (SIBFs kursportal för tränarutbildningar), böcker och forskningsartiklar vara aktuellt.

Kostnad

Utbildningen är kostnadsfri. SIBF står för resekostnad, kost och logi, kursmaterial. SIBF ersätter förlorad arbetsinkomst upp till 1400kr/tänkt arbetad vardag.