

Reflektionsblad

Introduktionsutbildning för tränare och ledare

Detta är ett underlag från RF-SISU som komplement till din utbildning!

Att lära på webben

En utbildning på webben möjliggör ett lärande på dina villkor som kan ske när det bäst passar dig. Kombinationen av skriven text, filmade utbildningsmoment och reflektionsfrågor ger en bra mix för det egna lärandet.

Tänk på att fördela din utbildningstid så att du har tid att genomföra reflektionsfrågorna till varje avsnitt. Att forma och tydliggöra dina egna tankar kopplat till utbildningens delar ger bra förutsättningar för att kunna tillämpa innehållet. Att använda reflektionsbladet under utbildningen ger dig möjlighet att fundera utifrån dig själv och ditt sammanhang, vilket hjälper dig att bli mer konkret.

Lycka till med utbildningen!

Jag och idrottsrörelsen

Föreningens webbsida:

Viktiga kontaktpersoner i föreningen:

Ditt specialidrottsförbunds webbsida:

Intressanta undersidor på specialidrottsförbundets webbsida:

Forts. >>



Ditt närmaste distrikts (specialdistriktsförbundet och RF-SISU distrikt)

Hur lyder din förenings verksamhetsidé?

Vad innebär den för dig och din träningsgrupp?

Hur lyder din förenings värdegrund?

Vad innebär föreningens värdegrund i konkret handling, i det du gör som tränare och ledare?

På vilka sätt kan du genom vad du säger, visar och gör se till att hålla värdegrunden levande i ditt ledarskap?

Forts. >>



Jag och ledarskapet

Vad säger filmen "Du gör skillnad" dig?

Vad är viktigt att tänka på i ditt ledarskap utifrån det som beskrivs kring bemötande och kommunikation?

Hur vill du att dina aktiva ska beskriva ditt ledarskap?

Ett ledarskap som styrs av idéer och värderingar

Vad betyder de sex orden i idé- och värderingsstyrt ledarskap konkret för dig?

Fundera på en situation där några av dessa ord syns i ditt ledarskap – hur ser det ut?

Forts. >>



Hur kan du använda dig av detta i din roll som tränare och ledare?

Motivationsaspekter

Vad bör du som tränare och ledare göra för att få en bra bild av varje individs behov och förutsättningar?

Vad kan du som tränare och ledare göra för att bättre förstå de aktivas drivkrafter till sitt idrottande?

Hur kan du som tränare och ledare skapa förutsättningar för inre motivation hos dina aktiva?

Goda träningsmiljöer

Vad bör du som tränare och ledare tänka på för att skapa inspirerande träningsmiljöer?

Forts. >>



Vilka tre konkreta tips ger du dig själv? Till exempel: Jag behöver tänka på att...

Retoriska tips till dig som tränare och ledare

Vad behöver du som tränare och ledare tänka på när du samlar gruppen inför att du ska ha en instruktionsgenomgång?

Vad behöver du tänka på när du står inför en grupp och ska presentera en övning?

Hur ser du till att hitta en bra balans för att behålla motivationen i din tränar- och ledarroll långsiktigt?

Jag och träningen

Rörelseförståelse

Vilka typer av rörelser finns framförallt i din idrott?

Forts. >>



Vad för sorts rörelser skulle du kunna komplettera med under träningen för att skapa en större mångfald av rörelser?

Vilka andra miljöer och idrottsytor skulle du kunna använda för att skapa en större variation på träningen?

Livslångt idrottande

Notera kortfattat vad du som tränare och ledare behöver tänka extra på för att ge bästa förutsättningar för ett livslångt intresse för idrott hos dina aktiva.

Fysiska grundegenskaper

Notera kortfattat vad respektive grundegenskap innebär.

Vad anser du är extra viktigt att tänka på extra när du lägger upp träningen utifrån beskrivningen av fysiska grundegenskaper?