



2009-12-17

## Eva Jurenikova är Årets tränare

**IFK Moras OK:s tränare Eva Jurenikova har utsetts till Årets tränare i svensk orientering. Det är Skogssportens Gynnare som ligger bakom utmärkelsen.**

31-åriga Eva Jurenikova kommer från Tjeckien, men bor numera i Borlänge. Hon tävlar i klubsammanhang för Domnarvets Golf och har sedan i mars 2007 varit anställd på halvtid som tränare för IFK Moras OK. Och bra arbete har hon utfört i Mora. Så bra att hon nu har utsetts till Årets tränare.

– Jag är väldigt glad för utmärkelsen, den kom som en stor överraskning, säger Eva och beskriver sitt arbete:

– Jag ansvarar för planeringen av både tränings- och tävlingsverksamheten. Jag lägger väldigt mycket energi på teknikträningar som jag både planerar, hänger ut kontroller till och utvärderar på plats.

– Sedan har jag hand om löpträningen, där vi både kör löpskolning och intervaller. Inför de stora stafetterna förbereder jag det mesta, som att lägga banor på gamla kartor och hålla taktiksnack, både tekniskt och taktiskt.

### Nära medalj i årets VM

Eva Jurenikova springer för det tjeckiska landslaget i orientering och var i årets VM nära att ta medalj på långdistansen, men en grov miss på slutet gjorde att hon slutade på nionde plats. Att hon är tränare i en annan klubb än hon själv springer för ser hon inte som något konstigt.

– Jag prioriterar min egen satsning högt, men som tränare har jag en drivkraft att hjälpa andra orienterare och se dem utvecklas. När jag kommer ut på tävlingar släpper jag tränarrollen och försöker då koncentrera mig så mycket som möjligt på mitt eget tävlande. En gång spurtade jag faktiskt mot Eva Svensson i Mora. Även om vi kvällen före hade snackat taktik var vi konkurrenter i tävlingen.

### Går elittränarutbildningen

Eva Jurenikova har genomfört grundtränarutbildningarna och går för närvarande Svenska Orienteringsförbundets elittränarutbildning. Dessutom har hon gått ett antal fristående tränarkurser på högskolan.

– Jag känner att jag har utvecklats väldigt mycket som tränare på senare år. När jag är tränare försöker jag vara så positiv som möjligt, man måste ge energi till sina aktiva oavsett vad som händer. För att vara en bra tränare gäller det också att hela tiden ställa sig frågan om varför man är tränare.

### Vill lära sig mer om styrketräning

I priset ingår ett stipendium på 7500 kronor som hon mottog på landslagets höstsamling i Falun där det också genomfördes ett tränarseminarium. Vad hon ska göra för pengarna har hon redan funderat ut.

– Jag skulle vilja gå en kurs i styrketräning för att lära mig hur man rent praktiskt utför övningarna på ett korrekt sätt.

### Ska skapa övningsbank

Under några vintermånader är nu Eva Jurenikova tjänstledig som tränare för IFK Moras OK. Istället för att träna andra kommer hon att fokusera helhjärtat på sin egen satsning och att genomföra sin projektuppgift i elittränarutbildningen. Projektet går ut på att skapa en övningsbank med teknikträningar.

### "Skall vara en god förebild"

Skogssportens Gynnare skriver att den som får priset för Årets tränare "skall vara en god förebild och hon/han ska

### Stipendiaterna 2009

**Här är alla stipendier som Skogssportens Gynnare delat ut för 2009:**

**Silverkotten/Årets ungdomsförening, 20.000 kronor**

OK Tyr, Karlstad (Svealand)

**10.000 kr till framgångsrika ungdomsföreningar**

OK Kullingshof, Vårgårda (Götaland)

Bergnässets AIK, Luleå (Norrland)

**Årets tränare, 7.500 kr**

Eva Jurenikova, IFK Moras OK

**Utvecklingsstipendier för talanger, 6.000 kr vardera**

Olle Boström, Järla IF Orientering

Tove Alexandersson, Stora Tuna OK

Anna Segersson, OK 64 Torpa

Albin Ridefelt, OK Linné

Lukas Peterson, IFK Umeå

Lina Strand, Göteborg-Majorna OK

**Unga ledare, 3.000 kr vardera**

Ivar Svartholm, Gammelstads IF

Erik Mattsson, Järla Orientering

Janni Axelsson, Sävedalens AIK

Pernilla Blom, Rehns BK

Maria Svensson, Trollhättans SOK

Patrik Karlsson, Växjö OK

Emma Martinsson, Hylte OK

### Projekt

Karlsbyhedens IK Orientering,

6.000 kr

Husums IF OK, 10.000 kr

Orientering i Massmedia, Dalarna

10.000 kr

OK Pan-Kristianstad, 5.000 kr

### Silva JK fond

Orienteringsgymnasiet i

Sandviken, 10.000 kr

IF Snödrakarna, Mora

skidgymnasium, 10.000 kr

**Jörgen Mårtenssons internationella stipendium, 7.000 kr vardera**

Ida Bobach, Danmark

Tove Alexandersson, Sverige

Gustav Bergman, Sverige

Olli-Markus Taivanen, Finland

**Nils Wåhléns minne, 5.000 kr vardera**

Östersunds OK

Timrå SOK

vidare, genom sitt sätt att arbeta, bidra till en utveckling av tränarskapet inom orienteringssporten samt ingå i en medveten satsning i föreningens plan för framtida tränarförsörjning."

[Fakta om Skogssportens Gynnare](#)

---

Ett stort grattis till en riktig eldsjäl!

*Skrevs av Peter H 2010-01-11 kl 23:17*

[Anmäl](#)

Grattis Eva

*Skrevs av Thomas Östlund 2009-12-18 kl 19:45*

[Anmäl](#)