

2011-11-30

## Två nya böcker om träning



**Att vara tränare för en grupp barn och ungdomar i föreningen är en spännande, rolig, utmanande och ibland svår uppgift. Nu finns två helt nya böcker där du som är tränare för barn och ungdomar kan få tips och idéer kring hur träningsverksamheten i föreningen kan planeras och läggas upp.**

Den första boken, *Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år*, fokuserar på träning för barn upp till 13 år men mycket av innehållet kan naturligtvis överföras på nya orienterare i andra åldrar. Innehållet i boken spänner över ett antal olika områden som utgår från orienteringens utvecklingsplan. De tre bärande delarna tar upp träning ur det fysiska, tekniska och mentala perspektivet. Här finns såväl fakta som tips och idéer som direkt kan överföras till verksamheten i föreningen. Dessutom finns avsnitt i boken som behandlar verksamheten i föreningen, ledarskap samt barn och ungdomars utveckling.

Boken är också kurslitteratur på de Bamtränerutbildningar som Svenska Orienteringsförbundet anordnar. Just nu pågår ett arbete med att ta fram en studieplan till boken så att en förening enkelt ska kunna använda materialet i en lärgrupp.

Den andra boken, *Orientera för att lära sig träna – att träna 13-16 år*, fokuserar på träning för ungdomar 13-16 år men på samma sätt som den första boken passar mycket av innehållet bra även för andra åldersgrupper av orienterare som kommit en bit på väg i sin utveckling. Även innehållet i den andra boken utgår från utvecklingsplanen och de fysiska, tekniska och mentala faktorerna är de som får mest utrymme. I den andra boken finns även ett avsnitt om teknikanalys. Här finns tips och idéer kring olika övningar och analyser som kan göras med hjälp av bland annat GPS-teknik.

Den andra boken är kurslitteratur på de Ungdomstränerutbildningar som Svenska Orienteringsförbundet anordnar. Även för den här boken kommer det att finnas en studieplan för dem som vill ta sig an boken i en lärgrupp.

Böckerna är framtagna i samarbete mellan Svenska Orienteringsförbundet och SISU Idrottsböcker. Författare är Sussi Wiklund, Michael Wehlin, Anita Wehlin, Peter Holgersson, Hansi Hinic, Peter Hassmén, Lasse Greilert och Örjan Ekblom. Böckerna kostar 179 kronor styck och finns att köpa på [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se).

2013-06-11

Två nya böcker om träning - PublicTemplates

Hur är det med studieplan? Var hittas den ?

Skrevs av Nyfiken 2011-12-26 kl 09:19

[Anmäl](#)