



2012-11-09

Utvecklas som orienterare

Nu öppnar orientering.se upp individuell utvecklingsprocess med analysverktyg. Det är en fördjupning av kapitel 7 i Utvecklingsplanen. Här finns förslag på redskap som kan underlätta för den som vill utvecklas som orienterare och människa, både som aktiv eller stödperson runt aktiva.

Har du funderat på att du kanske behöver höja din fysiska status som orienterare? Då kan du använda dig av informationen och hjälpen som finns i den individuella utvecklingsprocessen. Bakom arbetet ligger förbundskapten Anneli Östberg. Till sin hjälp har hon haft flera av landslagsstjärnorna som bjuder på sina tankar och tips för att utvecklas. I arbetet finns olika utvärderingsinstrument som exempelvis länkar till träningsdagböcker och tester som kan hjälpa dig att hitta ditt nuläge. Här finns planeringsexempel när du väl har bestämt dig.

- Det här är en start. Vi vill att detta ska utvecklas hela tiden. Vi hoppas att lusten väcks i Orienteringssverige och att stödpersoner i föreningarna också kan bidra med hur de arbetar i sin klubb, säger Anneli Östberg.

Att sprida informationen om olika arbetssätt är viktigt menar Östberg. Och meningen är att analysverktyget ska växa och fyllas på med ny information.

- Ja, här kommer även alla ETU (elittränarutbildning)-arbeten att finnas när de tränare som genomfört utbildningen är klara med sina fördjupningsarbeten för att utveckla svensk orientering. Och redan nu kan man i tips och råd till stödpersoner hitta juniorkaptenen, Sussi Wiklund Björks arbete, Kravprofil ledare inom orientering samt så kan jag utveckla mitt ledarskap. Och det finns även litteraturtips för den som söker ny kunskap samt information om hur man kan samarbeta med SISU idrottsutbildarna. Och man kan även läsa Maria Jonssons ETU-arbete om hur en individuell utvecklingsplan kan fungera i praktiken. Ja det finns massor att fördjupa sig i, avslutar Anneli Östberg.

[Här hittar du individuell utvecklingsprocess](#)