

Grenskola i stav

- En fördjupningskurs för aktiva och tränare

Gotlands-Stockholms Friidrottsförbund bjuder härmed in till en djuplodande "grenskola" i Stavhopp, för aktiva i åldrarna 14–17 år och tränare för denna ålder. Även stavhoppstränare utanför denna åldersgrupp är välkomna att anmäla sig och får delta i mån av plats. De aktiva ungdomarna utför övningarna, tränarna studerar, frågar och antecknar. Stavhopp är en komplex gren där många olika ingredienser bör ingå. Du ska vara snabb som en sprinter, stark som en kastare, spänstig som en hoppare och dessutom besitta mod och rörelsemönster som en akrobat. På den här grenskolan lär vi dig att påbörja jobbet att bli en "hållbar" stavhoppare och/eller stavtränare

Datum: **Träff 1 – torsdag den 19/1 kl 19–21**
Träff 2 – torsdag den 26/1 kl 19–21
Träff 3 – torsdag den 2/2 kl 19–21
Träff 4 – torsdag den 9/2 kl 19–21
(Reservdatum – tisdag den 21/2 kl 19–21)

Plats: Sättra Friidrottshall

Avgift: 1 200 kronor/tränare, 600 kronor/aktiv, Anmälningsavgiften faktureras till föreningen efter avslutad kurs. För tränare som fullföljer kursen (deltar vid minst tre tillfällen) kommer föreningen automatiskt att erhålla ett bidrag på 600 kronor via SFIF/RF.

Anmälan: Senast fredagen den 12 januari.
Aktiva anmäler sig via följande länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1679376>
Tränare anmäler sig via följande länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1679383>

OBS! Antalet platser är begränsat. Besked om deltagande sänds ut lördagen den 14 januari. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan olika föreningar

Utbildare: **Jeanette Sténson Hallgren**, tränare i stavhopp (och andra hoppgrenar) i över 20 år. Jeanette har tränat flera av Sveriges "senaste" 5 metershoppare samt haft många landslagsuppdrag som stavcoach (Lag EM, Nordenkamper, Finnkamper både ungdom och senior, Junior EM och Ungdomsandslaget i Mångkamp för killar).

Innehåll: Läs mer i bifogad beskrivning nedan.

Frågor:

Frågor om anmälan besvaras av Bo Wikmark via e-post bo.wikmark@08fri.se eller telefon 070-5944524.
Frågor om kursens innehåll besvaras av Jeanette Sténson Hallgren via e-post jeanette@marknadskompetens.se

VÄLKOMNA!

Grenskolans innehåll

Teknik

Vi går igenom grunderna i tekniken. Beroende på kunskapsnivå kan det bli en del djupdykningar. Här diskuteras även teknikinläring och vi går igenom övningar/drillar som är viktiga i teknikinläringen.

Biomekanik

Det är viktigt med förståelse för VARFÖR tekniken ser ut som den gör och med hjälp av biomekanik kan vi bättra på den förståelsen. Det är viktigt att på något sätt definiera teknisk utveckling och här kan filmning vara bra. Vi går igenom hur man på ett bra sätt kan filma grenen och verifiera teknisk progression.

Metodik

Det är viktigt att stegvis utveckla tekniken och under denna punkt diskuterar vi olika metoder för detta.

Träff 1 TEORI

- Bakgrund till stavhopp
- Material & säkerhet
- Rörelseanalys stavhopp
- Biomekanik
- Olika hoppstilar
- Säkerhet och material (flex, pound, nedslagsbädd, låda, ställning osv)
- Regler
- Kravanalys, vad krävs för att bli en optimal stavhoppare och hur når vi dit?

Träff 2 PRAKTIK

- Hoppuppvärmning
- Hoppkoordination
- "Stavdrillar"
- Säkerhet och material (t ex hur fungerar en ställning)
- Hoppning
- Gymnastik Matta

Träff 3 PRAKTIK

- Gymnastik Räck
- Stavlöpningar (ansatsens olika delar, när ska staven börja "falla", när förbereds och sker isättning)
- Övrig Grenspecifik Styrka för stavhopp
- Sandhoppning

Träff 4 TEORI

- Träningsplanering
- "Toppning"
- Repetition och "övningspaket" för stavhoppare

- Mentala aspekter stavhopp
- Skadefri stavhoppning, Prehab träning
- Taktik på tävling och träning
- Ev. Teori som inte hunnits med tidigare
- Reflektion

Utbildare

Jeanette är "Certifierade hopptränare" och utbildad elittränare vid Linnéuniversitetet i Växjö och har skrivit flera uppsatser inom ämnen som:

- Tränarskap – att leda ungdom och junior till seniorelit
- Träningslära – fysiska kvaliteter och träning för stavhoppare tillhörande svensk juniorelit
- Säsongspanering – årsplan och träningsplanering för hoppare
- Säkerhet – vilka är de vanligaste skadorna inom friidrotten och hur kan de undvikas?
- Samt flera uppsatser om uthopp och biomekanik i tresteg/längd och föreningslära Jeanette har följt flera aktiva från barnsben till senior och är van att anpassa träningen efter ålder, träningsvana och fysisk utveckling.

Till sin hjälp kommer Jeanette att ha aktiva ur hennes träningsgrupp; Carl Sténson, trefaldig svensk mästare för seniorer i stavhopp. På seniornivå deltagit på flera Lag EM, Finnkamper, Nordenkamper, Junior EM m m. Kanske en av de mest rutinerade aktiva seniorstavhopparna i Sverige idag? Personbästa 531. Carl-Einar Eskonniemi Söderström, Deltagit på seniorfinnkamp, flera medaljer från junior- och ungdomsmästerskap. Personbästa 5m.

Eventuellt kommer någon av gruppens övriga internationella gäster också att dyka upp. Vem/Vilka som hjälper till är idag osäkert