

VARMT VÄLKOMNA TILL VARA FOLKHÖGSKOLA 3-4 FEBRUARI

UTBILDNINGSHELG

SISTA
ANMÄLAN
21 JAN

Utbildningshelgen 2024

Västergötlands OF i samarbete med SISU Idrottsutbildarna fortsätter att erbjuda orienteringsklubbarna en välpaketerad helg med ett stort urval av kurser och utbildningar. Deltagare från andra distrikt är lika välkomna!

Nedan följer programmet och på följande sidor presenteras innehållet ytterligare.



Vilken kunskap söker du?

Välj bland helgens utbud och sätt ihop din utbildningshelg

Lördag 3 februari

Heldagskurser, 09.00-17.00

- Grundutbildning för tränare
- Tävlingsledarutbildning
- Orienterings IT för träningar och enkla arrangemang

Förmiddagskurser, 09.00-12.30

- Banläggning i OCAD - grundkurs
- Motorik och färdighetsutveckling (09.00-12.00)

Eftermiddagskurser, 13.30-17.00

- Banläggning i OCAD - teknikträning

Söndag 4 februari

Heldagskurser, 09.00-17.00

- Kartritning och banläggning Indoor
- Banläggning steg I
- Banläggning steg II

Förmiddagskurser, 09.00-12.00

- Kostråd och relativ energibrist - idrottande ungdomar

Eftermiddagskurser, 13.00-16.00

- Parasportens grunder



Västra Götaland

Allt om helgen hittar du på

www.svenskorientering.se/vastergotland/utbildning

KURSBESKRIVNINGAR A-Ö

Banläggning i OCAD Grundkurs

Utbildningen ger grundläggande kunskap om hur banläggningsverktyget i OCAD fungerar. Kursen följer de steg som behöver göras för att skapa ett banläggningsprojekt för traditionella banor till ett tränings- eller tävlingsarrangemang. Allt från uppstart av banläggningsprojektet till utskrift av färdiga banor.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha med sig egen dator med OCAD installerat. Utbildningen kommer att genomföras med OCAD Orienteering, men det går också bra att använda OCAD-Course Setting, även om vissa funktioner kan saknas eller se lite annorlunda ut. Det går bra att dela dator med en kompis, men max två per dator är lämpligt.

Förkunskaper: Grundläggande datavana krävs.
Utbildare: Bertil Åkesson

Banläggning för teknikövningar i OCAD

Utbildningen ger deltagarna konkreta tips och idéer om hur OCAD kan användas för att enkelt göra teknikövningar. Kursen bygger på den anpassade symbolpalett som tagits fram för att förenkla arbetet med att göra teknikövningar med tillhörande manual. Vidare behandlas även stafettbanläggning under kursen. Under kursen ges också utrymmer för erfarenhetsutbyte.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha med sig egen dator med OCAD installerat. Utbildningen kommer att genomföras med OCAD Orienteering, vilket rekommenderas, men det är möjligt att använda OCAD Course Setting, även om vissa funktioner kan saknas eller se lite annorlunda ut. Går även att köra med "Trail-version", men då begränsas antalet objekt som går att nyttja. Det går bra att dela dator med en kompis, men max två per dator.

Förkunskaper: Grundläggande datavana krävs och tidigare erfarenhet av OCAD rekommenderas.
Utbildare: Bertil Åkesson

Banläggning Steg I

Utbildningen ger grundläggande kunskaper i banläggning och fokus sätts på nivåerna grön-gul. Ger deltagarna banläggarkort 1 med rätt att lägga banor på nationella tävlingar utan elitklasser.
Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs men det är en fördel om man har provat att lägga banor till klubbarrangemang eller liknande.

Kurslitteratur: Banläggarboken (Banläggning, utgåva 2016), rekommenderas att införskaffa den antingen på egen hand via Idrottsbokhandelns orienteringsavdelning eller beställa den i samband med anmälan till kursen.

Utbildare: Uno Magnusson och Torbjörn Löfving

Banläggning Steg II

Utbildningen ger fördjupade kunskaper i banläggning och fokus sätts på nivåerna orange-svart, men även banläggning för nivåerna grön till gul behandlas. Ger deltagarna banläggarkort 2 med rätt att lägga banor på nationella tävlingar med elitklasser.

Förkunskaper: Kunskaper motsvarande Banläggning Steg 1 krävs.

Kurslitteratur: Banläggarboken (Banläggning, utgåva 2016), rekommenderas att införskaffa den antingen på egen hand via Idrottsbokhandelns orienteringsavdelning eller beställa den i samband med anmälan till kursen.

Utbildare: Lennart Hålsjö

Grundutbildning för tränare

Grundutbildningen ger tränaren en bra bas att stå på i fortsatt tränarroll. Utbildningen är för alla tränare oavsett idrott och målgrupp (barn, ungdomar eller vuxna).

Utbildningen ger en bra inblick i:

- viktiga saker att tänka på i ledarskapet
- i vilken roll och vilket sammanhang tränaren befinner sig i
- hur man på ett bra sätt möter och skapar goda träningsmiljöer för utövarna.

Utöver detta ger utbildningen även inblick i fysiologi, vikten av en bred rörelserepertoar och träningslära som ger goda förutsättningar för när man ska planera och genomföra träningspass på ett bra och genomtänkt sätt.

Utbildningen inleds med en digital träff några veckor innan heldagen i Vara.

Utbildare: RF-SISU Utbildare

Kartritning och banläggning Indoor

Det här är en ny utbildning, där deltagarna får lära sig hur man ritar kartor och lägger banor till inomhusorientering.

Vilka grundmaterial kan användas och hur gör man om grundmaterial saknas.

Genomgång av den nyligen framtagna "Kartnormen"

Vad ska man tänka på när man lägger Indoorbanor?

Utbildare: Petter Bergstedt och Emil Auselius

Motorik och färdighetsutveckling

Föreläsning av en representant från Olympiatoppen om hur och varför man arbetar med motorisk träning och allsidig färdighetsutveckling bland uthållighetsidrottare i Norge.

Föreläsningen sker via länk [och](#) är på Norska. Anordnas av RF SISU

Orienterings IT för träningar och enkla arrangemang

Utbildningen ger deltagarna grunderna för att sköta det administrativa kring ett orienteringsarrangemang i mindre skala. Hantera Eventor för anmälan, information, och resultatgivning inkl. liveresultat. MeOS för tävlingsadministration, SportIdent som stämplingssystem + en del tips kring teknik som gör det enkelt att arrangera orientering.

Utbildare: Peter Olsson

Parasportens grunder

Parasportens grunder går igenom vad parasport är, vem den riktar sig till och hur den är organiserad.

Syftet är att ge en ökad kunskap, förståelse och trygghet gällande parasport. Utbildningen är idrottsövergripande och vänder sig i första hand till dig som är föreningsledare, tränare, förtroendevald eller anställd inom idrotten. Den ger utrymme till erfarenhetsutbyte mellan deltagande föreningar och innehåller teoretiska såväl som praktiska moment.

Parasportens grunder omfattar följande moduler:

Block 1 – Vad är parasport?

Block 2 – Organisering, samhällsstruktur och förändring

Block 3 – Inkludering och normmedveten idrott

Block 4 – Att träna och tävla som paraidrottare

Block 5 – Rörelseförståelse i praktiken

Utbildare: RF-SISU Utbildare

Kostråd och relativ energibrist - idrottande ungdomar

Relativ energibrist, konsekvenser för hälsa och prestation, Förebygga och upptäcka relativ energibrist, stort ätbeteende och ästörningar inom idrotten.

Utbildningen är upplagd som en föreläsning.

Utbildare: RF-SISU Utbildare

Tävlingsledarutbildning

Den här utbildningen ger deltagarna kunskaper kring tävlingsledarens uppgifter och arbetsgång för ett arrangemang, i stort och smått. Vidare behandlas även organisation och arbetsfördelning samt utvärdering mm.

Inga förkunskaper krävs.

Material/Förberedelser: Deltagarna ska ha dator med sig, det går bra att vara två på en dator.





ALLMÄN INFORMATION

Deltagaravgifter

Utbildningar Lördag/Söndag:

Utbildning heldag	1 100:-
Utbildning halvdag	600:-

Deltagaravgifter SISU-kurser

Motorik och färdighetsutveckling	400:-
Grundutbildning för tränare	1800:-
Kostråd och relativ energibrist	600:-
Parasportens grunder	600:-

Avgifter faktureras föreningen i samband med helgen.

Lunch och fika

Ingår för samtliga heldagsdeltagare!

Förtydligande: Deltagare som endast går för- eller eftermiddagsutbildning erhåller inte lunch. Deltagare

som går för- och eftermiddagskurs, eller heldagsutbildning erhåller lunch. Fika ingår för alla. För de som bor över på folkhögskolan ingår även frukost.

Boende

Begränsat med platser erbjuds på Folkhögsskolans internat. Deltagare på Ledarlyftet ges företräde. Se VOFs hemsida för mer information om bokning och priser, samt alternativa boenden.

Anmälan

Senast den 21 januari via formulär på Västergötlands OFs hemsida.

SISU resurs

Kontakta er RF-SISU-konsulent om ni önskar nyttja föreningens ev. SISU-resurs eller få stöd via RF:s Projektstöd.

Kontakt vid frågor

Bertil Åkesson, tel. 070-6779806
Mail: bertil.vof@vgidrott.se

Fyll på med kunskap i vinter

Ta med dina föreningskamrater och förkovra er under en helg på Vara Folkhögskola

Ungoteket & unga ledare deltar på utbildningshelgen

På utbildningshelgen är samtliga ungoteketdeltagare med och genomför fyra utbildningar. Ledarskap, Arrangera, Orienterings IT och Information & Kommunikation.

Dessutom är Västergötlands OFs unga ledare för O-Camp och Västgötatruppen på plats och planerar för årets aktiviteter.