

Digitala utvecklingsträffar med inspirationsföreläsningar



Här kommer ett erbjudande till ditt distrikt eller din förening med möjligheten till utvecklingsträffar där ni kan få både inspiration och kunskapsutveckling inom områden som är viktiga för att bli en bättre orienterare.

Svenska orienteringslandslaget bjuder med detta koncept in intresserade klubbar och distrikt till ett utbildningspaket som vi på SOFT hoppas skall kunna inspirera och ge er kunskapsutveckling inom områden som är viktiga för att bli en bättre orienterare. Upplägget som vi föreslår består dels av en digitalt inspelad inspirationsföreläsning på 30-45 minuter med en landslagslöpare följt av en frågestund där landslagslöparen är med live i 30-45 minuter där ni som deltagare kan ställa de frågor ni önskar.



HITTA RÄTT – OL-teknik med GUSTAV BERGMAN

Gustav Bergman är känd som en mycket säker orienterare. Gustav vann den totala världscupen 2019 som första svenske herre på 23 år och är dubbel världsmästare i stafett. Här delar han med sig kring hur man kan utveckla sin orienteringsteknik.



FRISK + framgångsstrategi för att vara hel och frisk med TOVE ALEXANDERSSON

Tove Alexandersson har trots många års hård träning genom kloka strategier varit relativt fri från skador och sjukdom. Tove har 12 VM guld i orientering och mängder ned meriter därutöver. Här får du höra om lite av förklaringarna till det.



TÄNKA RÄTT - i huvudet på KAROLIN OHLSSON

Karolin Ohlsson är vida känd för sin vassa avslutningsförmåga. Under 2019 spurtade hon hem VM-guldet till Sverige i duell mot Schweiz och hon har ytterligare VM-medaljer. Häng med in i Karros huvud och lär dig om hur din egen hjärna fungerar.



HITTA RÄTT och TÄNKA RÄTT med HANNA LUNDBERG

Hanna Lundberg slog igenom på seniornivå redan som 19 åring då hon vann världscupen i medeldistans i Idre 2021. Vid JVM i Portugal 2022 tog hon samtliga guld. Hanna kommer bland annat prata om hur hon har burit sig åt för att bli en så duktig orienteringstekniker.



SPRINGA FORT - från självbild om långsam till världstopp LINA STRAND

Lina är världsmästare både i stafett och sprintstafett samt silvermedaljör på långdistans. Hör hennes kloka fystränings tips mot att bli bäst i världen.



SPRINGA FORT och FRISK + med AUGUST MOLLÉN

August Mollén slog igenom med dunder och brak i sin VM-debut sommaren 2022 genom att knipa VM-silvret i Danmark. August kommer bland annat prata om sin bakgrund från friidrotten om sin fysträning och vad han har gjort för att bli så snabb.



Individutvecklingsplanen

Respektive inspirationsföreläsning är kopplad till ett eller flera ämnen som också är namnet på ett kapitel i SOFTs individutvecklingsplan som du hittar här: [Välkommen till orienteringens utvecklingsplan \(sisuforlag.se\)](http://www.sisuforlag.se) Vi föreslår att ni i er gruppering som beställer föreläsningen ger i uppdrag till deltagarna att läsa igenom den del i individutvecklingsplanen som respektive föreläsning berör. Hela eller delar av kapitlet kan ni ju avgöra själva beroende på målgrupp och behov.

Vi tänker också att man kan göra en eller flera lärgrupper av deltagarna en stund efter föreläsningen där man reflekterar och funderar vad man tar med sig i sin egen satsning utifrån föreläsningen och det man läst i individutvecklingsplanen.

Kostnad

Kostnaden för din klubb eller ditt distrikt att boka en föreläsning inklusive frågestund med en av landslagslöparna är 6000 kronor per tillfälle. Ni kan boka en, flera eller alla. Vi hoppas att ditt SISU-distrikt kan hjälpa till att ta den kostnaden, kolla gärna med dem.

Frågor och bokning

Om du har frågor eller vill gå vidare och boka en inspirationsföreläsning och frågestund eller diskutera annat upplägg med några av våra landslagsaktiva hör du av dig till [Håkan Carlsson](mailto:Hakan.Carlsson).

Junior- och Seniorutveckling

Detta arrangeras inom ramen för SOFT:s satsning på Junior- och Seniorutveckling. Har du fler tankar på vad vi kan göra för att utveckla din förening eller ditt distrikt när det gäller individ- eller ledarutveckling så hör av dig till: [Thomas Landqvist](mailto:Thomas.Landqvist) eller [Tomas Yngström](mailto:Tomas.Yngstrom)

Lyft blicken och se möjligheter!

Tillsammans framåt!