



# Inspirations- och kompetensutvecklingshelg i Jönköping 17-19 november

*... för tränare, ledare och övriga intresserade på alla nivåer i svensk orientering.*

## LÅNGSIKTIGHET – AKTIVAS HÄLSA – PRESTATIONSUTVECKLING

*Varmt välkommen på svensk orienterings inspirations- och kompetensutvecklingshelg i Jönköping den 17-19 november.*

*Svenska Orienteringsförbundet bjuder in till en inspirations- och kompetensutvecklingshelg som vi tror skall passa både dig som är barn- och ungdomsledare, klubbledare på junior- och seniornivå, tränare på olika nivåer eller helt enkelt en intresserad aktiv orienterare.*

*Du kommer att bjudas på inspirerande föreläsare, chans att ställa frågor under panelsamtal, byta erfarenheter och mingla med andra deltagare samt med landslagslöpare och landslagsledare som har samling på samma ställe och finns med på vissa delar.*

*En röd tråd för helgen för helgen är **långsiktighet** samt **aktivas hälsa** och **prestationsutveckling** där vi kommer ha flera spännande inslag både med externa föreläsare och också presentera delar av det arbetet som svensk orientering gjort inom området aktivas hälsa och prestationsutveckling. Här hoppas vi kunna ge både inspiration, få inspel från er deltagare och ge verktyg och riktlinjer som kan vara givande för dig och din förening/hemmamiljö.*

## FÖRELÄSARNA

*En av föreläsarna vi bjudit in på detta tema är **Carolina Lundkvist** som är fil. dr i psykologi, docent i idrottsvetenskap och legitimerad psykoterapeut. Carolina har en lång erfarenhet av att arbeta inom elitidrott från junior- till olympisk nivå. Carolina kommer berätta lite kring den satsning hon nu gör tillsammans med friidrottsförbundet "Frisk friidrott" och beröra frågor kring psykisk hälsa och prestation främst inriktat mot hur man kan skapa goda och trygga prestations-*

*miljöer. Carolina kommer också sitta med på en frågepanel där du får chansen att ställa frågor.*



*Ett annat spännande inslag är att vi får lyssna till **Sara Hagström**, flerfaldig världsmästare, nybliven europamästare och en av världens absolut bästa orienterare just nu, och hennes tränare (och man) Oskar Sjöberg där de berättar lite om Saras träning från ungdomsåren till nu och hur hon gjort för att utvecklas steg för steg till världstoppen, om deras samarbete som tränare/aktiv och vilka träningsmetoder som har varit avgörande för de sista kliven uppåt i karriären med mera - detta vill du inte missa!*

Vi gör också en omvärldsanalys och tittar på Storbritanniens sprintframgångar genom en föreläsning av **Emil Wingstedt**. Emil är en av Sveriges främsta orienterare genom alla tider med flertalet VM-guld, framför allt i sprintorientering.



De senaste åren har Emil haft ansvar för Storbritanniens sprintsatsning som bland annat lett till VM-guld för Megan Carter Davis och världscupsseger till Ralph Street.

Vad är hemligheterna bakom Storbritanniens jättelyft inom sprint, vad är Emils tankar och filosofi kring hur man utvecklas som sprintorienterare.

Vi har också förmånen att ha med oss **Christian Benedict** som är en välrenommerad forskare inom sömnfältet. Han är välkänd för sin pedagogiska och underhållande presentation av forskningsresultat och har även författat flera böcker om ämnet ('Sömn, Sömn, Sömn' & 'Sov dig till ett bättre liv').

Benedict har medverkat som sömnexpert i flertalet TV-program och under 2023 presenterade Benedict sitt TV-program 'Sov Gott' tillsammans med David Batra på SVT. Här får vi chansen att lyssna på Christian när han bland annat fokuserar på sömn utifrån en idrottslig kontext och vi får chansen att ställa frågor.



→ Ett detaljerat program för helgen kommer veckan innan vi ses.

## VAR – NÄR – HUR?

**VAR:** Scandic Elmina i Jönköping: <https://www.scandichotels.com/elmia>

**NÄR:** Vi startar med middag klockan 18.00 den 17/11 och avslutar med lunch 12.30 den 19/11.

**KOSTNAD:** 4200 kr, då ingår konferensens alla föreläsningar, mat och fika under hela helgen och boende två nätter i dubbelrum (för enkelrum tillkommer 650 kr/dag)

**ANMÄLAN:** Så snart du kan då vi har begränsat antal platser, men senast 15 oktober på följande länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1801212>

**FRÅGOR:** [hakan.carlsson@orientering.se](mailto:hakan.carlsson@orientering.se)

