

### Malin Semb-Josefson

Turebergs Friidrottsklubb har idag runt 200 tränare som tränar våra drygt 700 aktiva i åldrarna ifrån 7 år upp till seniorålder. Tränare är en av de absolut viktigaste rollerna vi har i Turebergs FK för att kunna bedriva vår verksamhet, utan dessa skulle vi inte alls vara så många aktiva som vi är idag. Som tränare i Turebergs FK är du inte bara en person som leder träningarna utan mycket mer. Som tränare är du den vuxne som visar och lär våra aktiva om de värdegrunder vi och Svensk Idrott bygger på. Det är ett stort ansvar att vara tränare samtidigt som det är fantastiskt roligt. En av våra fantastiska tränare är Malin Semb-Josefson som finns med i gruppen 06-turkos.

*Kan du berätta lite kort om dig?*

Jag heter Malin Semb-Josefson, är 45 år och tränar 06-turkos tillsammans med sju andra föräldrar.

*Hur kom det sig att du blev tränare?*

Jag började som tränare för att min son ville börja efter ett sommarläger. Kölistan var lång men helt plötsligt kom en möjlighet att börja som tränare och då fick även sonen plats. Lite tur och tillfällighet alltså. Självt tyckte jag det var spännande att få pröva på något nytt.

*Vad var det svåraste med att bli tränare?*

Det jag trodde skulle var det svåraste var nog att jag inte hade någon egen friidrottsbakgrund. Men det hade några av de andra tränarna så det var bara att lyssna och lära av dem och leda lekar det kan alla.

*Vad är det roligaste med att vara tränare?*

Det roligaste är att se barnen ha roligt och se hur de utvecklas.

*Varför tycker du att man ska vara med som tränare i Turebergs FK?*

För att möjliggöra bra verksamhet till de många barn som vill idrotta. Utan frivilliga föräldrar blir det ingen verksamhet samt att det är mycket roligare att vara med än att sitta och titta på tycker jag.

*Vad är det roligaste minnet du har som tränare i Turebergs FK?*

Det finns många roliga minnen men några starka minnen är från våra avslutningar där barnen har fått utmana föräldrarna samt se hur stolta de blir när de lyckas med något som varit svårt.

*Vad skulle du rekommendera till föräldrar som vill bli tränare?*

Go for it! Ta chansen att pröva något nytt samt gå på de kurser som klubben erbjuder. Prata ihop er i tränargänget så blir det inte ansträngande eller stressigt om aktiviteter krockar i vardagen.

*Vilka utbildningar har du gått för att lära dig mer om friidrott?*

Jag har gått kurser i Barns mentala och fysiska utveckling, klubbens egna teknikkurser samt en tränarutbildning som anordnas externt.

*Har du några tips och råd till blivande friidrottsföräldrar?*

Uppmuntra barnen till att vara med på träningarna och tävlingarna för att ha roligt och hitta gemenskapen med de andra i gruppen. Fokusera på glädje och rörelse! Friidrott är en jätte bra aktivitet för att utvecklas både fysiskt och mentalt.



KM i friidrott 2015



Rekordjakt Sollentuna Friidrottshall 2016