



i samverkan med



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN

ULRICEHAMN 4 – 6 OKTOBER 2024

TRÄNARUTBILDNING JUNIOR & SENIOR

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som tränar elitsatsande juniorer eller seniorer i förening, distrikt eller på gymnasie- samt högskolenivå.

Förkunskaper

Du ska ha genomfört Svenska Skidförbundets ungdomstränarutbildning (Skidträna 13–16 år), alternativt Grundutbildning för tränare genom RF/SISU samt ha skidspecifika kunskaper.

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning ska du genomföra den innan utbildningshelgen. Läs mer om hur du genomför utbildningen: <https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/introduktionsutbildningen-langskidakning>

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen består av två fysiska träffar (fredag – söndag) och två digitala utbildningsträffar. Mellan varje utbildningsträff sker eget arbete med både teoretiska och praktiska uppgifter. Utbildningen innehåller även en praktikdel på minst tre dagar vid exempelvis Skidgymnasium, Testcenter, Skiduniversitet med mera.

Utbildningsträffarna kommer att ske:

- Fysisk träff Ulricehamn 4 – 6 oktober 2024
- Digital träff 6 november och 9 november 2024
- Fysisk träff Falun 24–26 januari 2025
- Digital avslutningsträff 9 april 2025



Utbildningens innehåll och mål

Utbildningen behandlar förprestations- och prestationsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor. Utbildningen innebär en fördjupning i alla områden inom längdskidåkning. Utbildningen bygger på att först ge fakta, därefter förståelse och slutligen förmåga att kunna tillämpa kunskapen. Som skidtränare är det viktigt att ha såväl teoretiska som praktiska kunskaper i alla områden inom längdskidåkning.

Efter genomförd utbildning ska du kunna leda och vägleda juniorer och seniorer i deras skidåkning, såväl teoretiskt som praktiskt. Målen är att du ska:

- ha fått grundläggande kunskaper inom ACT och praktisk prestationspsykologi samt ur ett holistiskt perspektiv förstå dess betydelse för att dina aktiva ska kunna prestera på hög nivå.
- ha fått fördjupad förståelse för begrepp inom ledarskap samt fått utöva och analysera ditt ledarskap i praktiken.
- ha fått fördjupade kunskaper inom idrottsnutrition samt dess betydelse för energibalans och hållbart idrottande.
- ha fått fördjupade kunskaper inom fysiologi, träningslära, träningsplanering och träningsuppföljning samt förståelse kring vilka fysiologiska anpassningar som sker vid träning.
- ha fått förståelse för samt bearbetat begreppen antidoping, etik och moral och tävlingsregler inom längdskidåkningen.
- ha fått fördjupade kunskaper kring begrepp inom skidteknik, biomekanik, teknikanalys och pedagogiska arbetsmodeller.
- ha fått fördjupade kunskaper inom anatomi, funktionsträning och funktionell analys samt förstå dess betydelse för skidtekniken.
- ha fått fördjupade kunskaper inom material, utrustning och vallning för att kunna lära ut och skapa en medvetenhet hos sina aktiva.

Tid och plats för den första utbildningsträffen

Ulricehamn, Hotell Lassalyckan

Start kl. 12:30 fredag. Avslut ca 14:00 på söndag.

<https://www.hotell-lassalyckan.se/>

Utbildare

Anders Strid och externa föreläsare



Kostnad

I kostnaden 9500 kronor ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial. Tillägg för enkelrum 350 kronor per natt. Väljer du ej boende i Ulricehamn och/eller Falun betalar du ett reducerat pris.

Kom ihåg att föreningen kan söka Idrottsmedel för upp till 4000 kronor av anmälningsavgiften, senast 30 november 2024:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/idrottsmedel>

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 1 september.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1906569>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Frågor om aktuell utbildning: Anders Strid (Längdkonsulent SSF), 070-271 44 39, anders.strid@skidor.com

Övriga frågor: Anna Norman (Utbildningsansvarig SSF), 070-339 26 08
anna.norman@skidor.com

Välkommen!