



Inbjudan till junior- och seniortränarutbildning (f.d. steg 3)

Svenska Skidförbundet i samarbete med Jämtland/Härjedalens SF bjuder in dig till junior- och seniortränarutbildning fredag 14 maj kl 17.30 till söndag 16 maj kl 15.00 i Östersund.

Plats: Södergren Sports Camp, vid skidstadion i Östersund.

Logi: Södergren Sports Camp. Vi bor i nya, fräscha lägenheter precis vid skidstadion.

Kost: Frukost köps till lägenheterna. I övrigt äter vi på Sports Camp.

Medtag: Lakan, träningsutrustning både för inne och utomhusaktiviteter.

Litteratur: Skickas ut två veckor innan kursstart.

Instruktörer/kursledare: Presenteras senare.

Kostnad: 1 500 kr per del = 4 500 kr för hela utbildningen (logi och mat tillkommer). Se till att söka pengar från SISU Idrottsutbildarna eller Idrottslyftet om möjlighet finns.

Förkunskapskrav: Ha genomfört barnledarutbildningen (steg 1) och ungdomstränarutbildningen (steg 2) eller kunna uppvisa motsvarande kunskaper.

Sista anmälningsdag: 30 april 2010. OBS! Begränsat antal platser, anmäl i god tid.

Innehåll:

Del 1 (15-16 maj)

- Träninglära/fysiologi
- Anatomi, rörelselära och stretching
- Balans
- Idrottsskador
- Styrketräning teori och praktik
- Träningmetoder längdskidåkning barmark, praktik
- Diskussion om klubbverksamheten



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





Del 2 (preliminärt 3-5 september)

- Tester och testmetodik (i samarbete med Vintersportcentrum)
- Massage
- Teknikträning teori och praktik (rullskidor)
- Kost för bästa prestation
- Återhämtning
- Tävlings- och lägerverksamhet
- Ledarskap och coaching

Del 3 (preliminärt 20-21 november)

- Mental träning och idrottspsykologiska färdigheter
- Teknik på snö – övningar och sätt att utveckla tekniken
- Coaching i praktiken
- Kapacitetsanalyser

Utöver detta tillkommer en del överraskningar på plats i Östersund.

Hör av er till mig med frågor och anmälan:

Anders Byström, utbildningsansvarig längd, Svenska Skidförbundet
anders.bystrom@skidor.com.
070-3720126.

Frågor om boende, frågor om Östersund, m.m.:

Ing-Mari Jirhed, utbildningsansvarig J/H Skidförbund
ing-marie.jirhed@jamtland.nu



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

