



INBJUDAN

Junior och seniortränarutbildning, längdskidor

Svenska Skidförbundet inbjuder till junior och seniortränarutbildning

Utbildningen behandlar framförallt uppbyggnads- och förprestationsstadiet i utvecklingsmodellen. "Skidträna" handlar om att fördjupa sig i alla områden inom längdskidåkning och för att förbereda den aktive inför träning och tävling. Efter genomgången utbildning ska man kunna ta hand om aktiva i åldern 17 år och uppåt, hur du som tränare kan förbereda den aktive på bästa sätt inför träningar och tävlingar.

Junior- och seniortränarutbildningen bygger på att först ge fakta, därefter förståelse och slutligen förmåga – det vill säga att kunna tillämpa kunskapen.

Utbildningen är uppdelad på tre tillfällen med start i maj och avslut i november.

Under 2011/2012 års säsong kommer det att genomföras tre st. junior och seniortränarkurser, på olika platser i landet.

Kursort och datum

Mora/Torsby	Umeå	Skövde/Torsby
Del 1, 19 – 22 maj	19-22 maj	13- 15 maj
Del 2, 9 – 11 september	9-11 september	9 – 11 september
Del 3, 4 – 6 november	Ej ännu fastställt	Ej ännu fastställt

Kursinstruktörer: Christian Minatti, Elbert Karlsson, Anders Byström + externa föreläsare

Kursinnehåll: Fysiologi, träningslära, träningsmetoder, träningsformer, anatomi, idrottsskador, träningsformer, tester, ledarskap/coachning, massage, teknikträning, kost, tävlingsverksamhet, analyser, mentalträning, visuella hjälpmedel.
Kursen innehåller både teori och praktik



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





- Kostnad:** ca. 6 000:- för hela kursen, faktureras
Kostnaden kan skilja lite beroende på boendekostnaden på de olika orterna. I kostnaden ingår kost och logi och kursmaterial
Kostnaden är beräknad på 10 deltagare.
Du kan söka Idrottslyftpengar från SSF efter den 1 juli, undersök även med din kommun och SISU Idrottsutbildarna
- Förkunskaper:** Genomgått SSF ungdomstränarutbildningen
- Anmälan:** Senast den 2 maj till anci.wadman@skidor.com
Ange namn, adress, födelsenummer, e-post, mobilnummer. klubb, när du gick ungdomstränar utbildningen och fakturaadress.
Anmälan gäller för samtliga 3 kurstillfällen.
- Inbjudan:** Detaljerad inbjudan kommer till under vecka 15
- Frågor:** Kontakta Anci Wadman 023-874 58, 070-372 22 31 eller via e-post anci.wadman@skidor.com

VÄLKOMNA

PS: Du har väl anmält dig till höstens skidkonvent som är i Borlänge 17-18 september. www.skidor.com/skidkonvent



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

