



Svensk Alpin Tränarcertifiering

Den svenska alpina tränarcertifieringen har tagit ett antal år att få fram. Nu har den testats "skarpt" under säsongen 2010-2011 och de första svenska certifierade tränarna är nu klara.

Det finns ett behov i Sverige att verifiera den kunskap som finns hos våra tränare på högre nivå och kunna licensiera de som idag och i framtiden kommer att jobba professionellt som tränare. Att vara en svensk licensierad tränare innebär att du har en bred kompetens inom tränarskapet och snösporten samtidigt som du är dokumenterat duktig på att utifrån analys planera och genomföra utvecklande träning för dina adepter.

Att delta i Svensk Alpin Tränarcertifiering kräver stor självkännedom och en stark vilja att lyckas med sina mål. För att lyckas bör du vara beredd att avsätta en hel del tid för förberedelser. Du kommer att behöva uppdatera de teoretiska kunskaperna samt att träna analys och undervisning på hög nivå.

Svensk Alpin Tränarcertifiering innebär att du under ett antal tillfällen påvisa dina kunskaper och färdigheter för minst 2 certifierare samt övriga deltagare i certifieringen. Certifierarnas uppgift är att göra så objektiva bedömningar som möjligt utifrån de riktlinjer som satts upp.

Allmän information

Huvudman för Svensk Alpin Tränarcertifiering är Svenska Skidförbundet

Behörig till Svensk Alpin Tränarcertifiering

Den som har genomgått Svensk Alpin Tränarutbildning 3,(kursintyg) alternativt blivit rekommenderad av Svenska Skidförbundet. Ha en dokumenterad flerårig tränarerfarenhet. Den som har genomgått högsta utbildningssteget inom SLAO eller Friluftsförbundet och därefter bli rekommenderad från respektive organisation.

Tränarcertifieringen består av fyra huvudmoment

1. Skrivning
2. Distansutbildning högskolan, *ledarskap och coaching* (7,5 hp) för de som inte har kursen med från SATU 3.
3. Hemuppgift
4. Praktiska prov;

Dag 1. Kursinstruktör på SATU utbildning (en teknik/mekanik dag i backen för kursdeltagare)

Dag 2. Analys av åkare, Du ska ihop med andra certkandidater göra en analys av åkare (junior/senior) i olika discipliner. Denna ska följas upp med en åtgärdsplan utifrån analysen.

För att vara godkänd och certifierad krävs godkänt i alla fyra huvudmoment. Teoriprovet måste vara godkänt för att få gå vidare till de andra momenten.

Kompletterande certifiering

Om du missar ett av blocken 2 - 4 ovan finns möjlighet till komplettering vid nästa certifiering



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



1. Skrivning

Skrivningen innehåller både kryssfrågor och essäfrågor. Inom nedanstående områden skall du ha en bred och insiktsfull kunskap. Du skall ha förmåga att koppla ihop dina kunskaper till en helhet och kunna analysera, förklara, konkretisera, utveckla och tillämpa dessa både teoretiskt och i en verklig situation.

Nedanstående områden ingår i skrivningen;

- Träninglära
- Första hjälpen
- Skidteknik
- Mekanik
- Snö- och lavinkunskap/säkerhet
- Undervisning och ledarskap
- Tävlingsregler
- Kunskap om föreningar och organisationer

Bedömning

För att få godkänt på teoriprovet, som berättigar dig att fortsätta med resterande delar av examen, skall du ha minst 75% av maxpoäng.

(Har du läs- och skrivsvårigheter ber vi dig meddela utbildningsansvarig i god tid innan skrivningen och visa giltigt intyg för möjlighet till muntligt prov).

2. Distansutbildning högskolan, ledarskap och coaching

Denna typ av utbildning erbjuds på högskolan i Falun

Har du inte denna utbildning eller motsvarande så anmäler du dig själv till

Högskolan. Mer info. <http://www.du.se/sv/Utbildning/Kurser-A-O/Kursplan/?kod=PE1043>

Bedömning

Inskickad kopia av genomgången kurs gäller som godkänt på detta delmoment.

3. Hemuppgift

Hemuppgiften kommer att påbörjas efter skrivningen. Certkandidaten får välja ett ämne ur någon av de huvudrubriker som finns med på skrivningen, ex. ledarskap, skidteknik, träningslära etc. En avstämning görs med utbildningsansvarig innan arbetet med hemuppgiften sätts igång.

Syftet med denna del är att kunna ge tillbaka intressant kunskap till övriga i skidsverige.

Bedömning

För att få godkänt på hemuppgiften skall syfte och frågeställning ska finnas med. Referenser och teoretisk förankring skall finnas med enligt den mall som skickas ut till samtliga certkandidater. Omfång, minimum 10 sidor.

4. Praktiska prov

Clinic i backen (dag 1)

Det praktiska provet genomförs på befintlig SATU fortbildning på grundläggande nivå, där du håller i ett av de praktiska utbildningspassen för kursdeltagarna ihop med certsansvarig samt befintlig kursinstruktör. Du ska utifrån kursplanen lägga upp och leda en clinic under en dag. I clinicen ska det tydligt framgå en **analys** (varför), en **röd tråd** (orsakssammanhang) och en **slutledning** (sy ihop påsen) Ämnet är grundläggande teknik och mekanik.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



Analys av åkare (dag 2)

Du och övriga certkandidater kommer att göra analyser av åkare i junior/senior ålder i olika nivåer och discipliner. Detta kommer att ske både live och med video.

Du ska sträva efter att få en så helhetlig bild som möjligt av åkarna under denna begränsade tid där det tydligt ska framgå VAD och VARFÖR i den skidtekniska analysen som sedan leder till HUR och de vägar/metoder du väljer för att utveckla deras åkning.

Bedömning

För att få godkänt på dessa två dagar skall du ha godkänt resultat på varje bedömningsgrund och prov.

Huvudrubriker för bedömning av Clinic i backen

1. Ledarskap
2. Disposition
3. Ämneskunskap

Huvudrubriker för bedömning av Analys av åkare

1. Ämneskunskap (Teknisk/mekanisk kunskap)
2. Vad – Varför- Hur
3. Val av metod

Litteratur och utbildningsmaterial

Litteraturlistan är indelad i två delar, en huvuddel och en fördjupningsdel. Det är framför allt huvuddelen som används som underlag för de fyra momenten som prövas under examen. För bredare och mer ingående kunskaper rekommenderas även studier av fördjupningslitteraturen.

Litteratur

Skidåskådning
Fysisk Träning för ungdom
Alpina banor
Alpin Skidteknik, ur ett helhetsperspektiv
Alpin Fartåkning DVD
Anatomi med rörelselära och styrka
Svensk Skidåkning, Mekanik
Idrottens träningslära
Styrketräning
Svensk Skidåkning, Träningslära
Skidåkningens Kraft (video)
Skidåkning och laviner
Laver – Håll dig levande i vinter (folder/dvd)
SLAOs lilla gula – Viktigt att veta...
Första hjälpen i skidbacken
Alpina Tävlingsregler

Rekvireras från

SISU Idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
SISU idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
Harpoon Publications
SSF
SISU idrottsböcker
SISU idrottsböcker
SLAO
www.skidlarare.info
SLAO
SLAO
SLAO
SLAO
www.skidor.com

Fördjupning

Att vara tränare
Effektiv Idrottsträning
Anatomi för Idrotten
Idrottens återhämtningsbok
Kommunikation
Ledarskapets 5 utmaningar

SISU Idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
SISU idrottsböcker
SISU idrottsböcker
SLAO
Ledarskapscentrum



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





Laviner (en handbok)
Skidåkningens historia
Kunskapsbanken på SSLFs hemsida
Alpina dokument <http://www.skidor.com/sv/Varagrenar/Alpint/Utbildning/Rapporter/>

Naturvårdsverket
SLAO
www.skidlarare.info

Webbsidor med mer information

www.skidor.com
www.idrottsbokhandeln.se
www.slao.se
www.snosportutbildningar.se
www.skidlarare.info
www.interski.org

E-postadresser och telefonnummer

SLAO, Tel 063-13 23 95, www.slao.se
Svenska Skidförbundet, Tel 023-874 40, www.skidor.com
SISU Idrottsböcker, Tel 040 - 660 66 67, www.idrottsbokhandeln.se
Naturvårdsverket, Tel 08-698 12 00, kundtjanst@environ.se

Förberedelser

I detta dokument finner du en litteraturlista. Det kan vara lämpligt att läsa in sig på de delar där du känner att viss uppdatering behövs innan skrivningen. Om du redan har 7,5 poäng i ledarskap och coaching eller motsvarande ska skicka in ditt kursintyg från högskolan. Har du inte tidigare gått denna kurs ska själv anmäla dig till högskolan. För hemuppgiften kommer en mall att bifogas där instruktioner finns med. Där kommer du också att få läsa in dig på någon annan deltagares uppgift och ställa frågor på arbetet. Du ska kunna berätta om uppgiften i ett "miniföredrag" och försvara den för certifierare och andra deltagare. För den praktiska delen i backen, ska du läsa in dig på kursplanen för den aktuella SATU fortbildningen och det ämne du praktiskt ska driva i backen. I analysen testas den erfarenhet och den analytiska förmåga du har i olika åldrar och nivåer samt den åtgärdsplan du skulle göra för respektive åkare.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

