



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET**®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



# Reflektionsblad

## Tränarutbildning SKIDLÄRA

Detta är ditt eget reflektionsmaterial. Att konkretisera dina egna tankar kopplat till utbildningens olika delar ger bra förutsättningar för att senare kunna tillämpa innehållet. Använd nedanstående reflektionsmaterial när du genomför utbildningen, du kan antingen skriva ut det på papper eller spara det på din dator och därefter göra anteckningar.

Ta med dina reflektioner till den fysiska utbildningsträffen – lycka till!

**Namn:**

**Förening:**

## Rörelseförståelse och barns utveckling

Finns det något du behöver tänka extra på när du planerar träningen utifrån begreppet rörelseförståelse?

Hur kan du som tränare tänka kring deltagarnas olika förmågor under ett träningstillfälle?



Vad gör du och deltagarna för att ha roligt tillsammans?

Hur ser spridningen ut bland barnen i din träningsgrupp när det gäller fysisk, psykisk, social och idrottslig utveckling?

Hur möter du den naturliga spridningen i din verksamhet?

## **Ledarskap**

Hur vill du att de aktiva ska beskriva dig som ledare?

Vilka konkreta beteenden eller åsikter har du som ledare - stämmer de överens med din förenings värdegrund (eller idrottens värdegrund)?



**Dina tankar och reflektioner av filmerna?**

**I vilken utsträckning är barnen i din grupp (eller förening) delaktiga i sitt utövande?**

**Vad kan du och dina tränarkollegor konkret göra för att stimulera barnens motivation till skidåkning? Ge exempel.**

**Hur ser ert ledarteam ut, styrkor och svagheter?**

**Hur sker erfarenhetsutbyte mellan tränarna samt kunskapsöverföring till nya tränare i din förening?**

**Finns det en hierarki i ledarteamet eller i föreningen?**



## **Rolig och utvecklande träning**

Vad gillar barnen i din grupp eller förening? Hur leker ni?

Gör ni skillnad på lek och träning?

Hur tränar ni de olika grundegenskaperna i skidträningen?

Brukar ni hämta inspiration från andra idrotter, vilka då?

## **Skidteknikens grunder**

Mina reflektioner om teknikavsnittet och filmerna?



## **Utveckling av skidteknik**

**Vad tar jag med mig efter att ha sett filmen om teknikutveckling?**

**Vad tar jag med mig efter att ha sett filmen om teknikgrunderna och lekens betydelse?**

**Har du upplevt någon av situationerna, antingen som aktiv eller ledare? Vad kände du?**

**Utgå från rörelseförståelsens fyra förmågor. Vad skiljer de två olika situationerna åt, och när tränas de olika förmågorna bäst?**

**Hur ser skidmiljön i ert område ut?**

**Låter ni barnen leka/åka fritt under delar av träningstillfället? Varför/ varför inte?**



Hur kan du och dina ledarkollegor anpassa området för att kunna möta barns olika färdighetsnivå på skidor?

## **När det inte finns snö**

Vilka reflektioner gör du av filmerna och träningsupplägget här ovanför?

När och hur introducerar er förening rullskidor för barn? Motivera gärna.

## **Att planera träningen**

Vilka är dina reflektioner efter filmerna?



**Hur planerar och genomför du träningspass med hög aktivitetsnivå?**

**Ge förslag på hur du kan skapa utmanande träning för alla samtidigt som du håller ihop gruppen?**

**Utifrån din syn på ledarskap och dina värderingar – hur kan du bidra till att barnen utvecklar sina färdigheter?**

## **Tävling på barns villkor**

**Vilka är dina reflektioner efter filmen?**

**Hur tävlar era aktiva, vad tycker de om?**



Vad anser du är bra tävlingsklimat och hur kan du själv bidra till det?

Vilka reflektioner får du av filmerna?

Hur kan du och din förening förmedla och förstärka glädje, gemenskap samt kampen för stunden i tävlingsmomentet?

## **Utrustning och vallning**

Hur stort ansvar ska du som tränare ta för barnens utrustning?

Många föräldrar i föreningen står "var för sig" och vallar när ni är ute på tävlingar. Det finns heller inget samarbete inom eller mellan föreningarna. Hur tror du barnen påverkas på sikt och hur blir tävlingsmiljön?





Hur kan du göra barnen delaktiga och successivt lära dem ta ansvar för utrustning och vallning?

## **Mat, vila och återhämtning**

Vilka signaler sänder du som ledare eller vuxen kring mat och återhämtning?

Vad kan du som ledare göra för att hjälpa unga idrottare att äta tillräckligt?

Vilka rutiner eller aktiviteter har ni i föreningen kring mat i samband med träning och tävling?



## **Om olyckan är framme**

**Vilka rutiner har föreningen kring träning för barn vid kyla?**

**Har du tillgång till förbandsväska vid träning och tävling?**

**Vilka situationer och åtgärder bör du känna dig trygg att hantera i din roll som tränare?**