



UTBILDNINGSPLAN

Tränarutbildning SKIDTRÄNA - (ungdom 13 - 16 år)

Utbildningen behandlar det tredje utvecklingsstadiet, uppbyggnadsstadiet, i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till tränare som vill leda ungdomar mellan ca 13 - 16 år.

För att vara behörig att delta på utbildningen ska du ha genomfört Introduktionsutbildning längdskidor och Grundutbildning för tränare genom RF/SISU, eller tidigare version av Svenska Skidförbundets barnledarutbildning (2019 el tidigare).

Utbildningsform och upplägg

Utbildningen sker genom ett varierat lärande och innehåller både teoretiska och praktiska moment. De två fysiska utbildningsträffarna (barmark och snö) äger rum över två helger (totalt ca 50 lektionstimmar). Mellan träffarna sker egenstudier via utbildningswebben och ett digitalt klassrum (ca 15 h).

Utbildningens innehåll

Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell – Blågula vägen

Livslångt idrottande och fokus på uppbyggnadsstadiets i utvecklingsmodellen. Skidor för ungdom, sidorna 6 - 13, utvecklingsmodellen med fokus på uppbyggnadsstadiet samt träningens och verksamhetens inriktning.

Ungdomars utveckling

Skidor för ungdom, sidorna 14–21, med fokus på före, under och efter pubertetet samt kronologisk och biologisk ålder.

Blågula vägen – tabellen Träningsbarhet före, under och efter pubertet.

Optimal utvecklingsmiljö – organisation och ledarskap

Skidor för ungdom, sidorna 22 - 33, med fokus på ledarskap, utvecklingsmiljöer och beteende. Reflektioner och diskussioner kring ledarskap.



Längdskidåkningens fysiologi samt anatomi och funktionsträning

Skidor för ungdom, sidorna 34 - 91, samt bokens webbplats med tillhörande instruktionsfilmer. Fokus på prestationsförmåga, energigivande processer, hållning, bålstabilitet, rörlighet, balans och styrka samt stabiliserande och kraftutvecklande muskulatur. Teori och praktik.

Träningsplanering

Skidor för ungdom, sidorna 92 - 109, med fokus på optimal mottaglighetsålder, grundläggande träningsprinciper, träningsintensitet (intensitetspyramiden), träningsformer och planering.

Blågula vägen – tabellen Träningsbarhet före, under och efter puberteten.

Utveckling skidteknik

Skidor för ungdom, sidorna 110 - 119, samt filmerna i materialet Bättre skidteknik. Med fokus på grundläggande förståelse för biomekanik, begrepp skidteknik (tyngdöverföring, position, tajming och frekvens), pedagogiska arbetsmodeller och delteknikerna i klassiskt och skejt. Teori och stor del praktik, klassiskt och skate.

Idrottsnutrition för ungdomar

Skidor för ungdom, sidorna 120 - 139, med fokus på energibehov, energigivande näringsämnen samt vitaminer, mineraler och vätska och matstrategi (före, under och efter träning/tävling). Förhållningssätt till kost, återhämtning och balans livet.

Skidutrustning och vallning

Skidor för ungdom, sidorna 140 - 147, samt grunder i Bättre skidteknik. Med fokus på utrustning klassiskt och skejt samt vallning.

Blågula vägen, arbetssätt i föreningen och ungdomars delaktighet och ansvarstagande kring vallning.

Lärandemål

Efter slutförd utbildning bör du som ungdomstränare:

- kunna leda och utveckla skidungdomar i åldern 13 - 16 år, såväl teoretiskt som praktiskt.



- ha förståelse för begreppet holistiskt ledarskap samt fått utöva ditt ledarskap i praktiken.
- Förstå utvecklingsmodellen, Blågula vägen, genom att ha övergripande kunskap om samtliga stadier och ingående kunskaper om uppbyggnadsstadiet.
- Ha förståelse om vad biologisk och kronologisk ålder är samt ungdomars utveckling före, under och efter pubertet samt förstå könsskillnader.
- Ha insikter kring ledarskapet under ungdomsåren, hur fungerar ett ledarteam och hur skapar man en positiv miljö och goda relationer.
- Förstå vad det är som styr en åkares fysiska prestationsförmåga.
- Ha kunskap kring de energigivande processerna, förstå skillnaden mellan aeroba och anaeroba systemen.
- Ha praktiska och teoretiska kunskaper om funktionsträning.
- Planera, genomföra och utvärdera träning med enkla verktyg.
- Ha god förståelse för de grundläggande träningsprinciperna.
- Förstå träningseffekter och syfte vid träning i olika träningsintensiteter.
- Ha goda kunskaper om intensitetszonerna, genom att förklara Borgskalan, andningsfrekvens och puls.
- Kunna utveckla snabbhet och explosivitet.
- Ha goda kunskaper om planering och genomförande av träningspass i blockpassprincipen.
- Ha goda kunskaper om skidteknikgrunderna, utveckling av skidteknik, delteknikerna och pedagogiska nycklar och arbetssätt.
Ha grundläggande kunskaper om biomekanik – tyngdöverföring, tyngdpunkt, friktionskraft och impuls.
- Ha grundläggande kunskap kring idrottsnutrition och de energivande näringsämnen och matintag kring träning och tävling.
- Ha grundläggande kunskaper om utrustning, skidvård och vallning samt hur föreningen kan arbeta för att göra ungdomarna delaktiga.

Examination

Det krävs 100% närvaro på de två fysiska utbildningshelgerna samt godkänd nivå på webbaserade hemuppgifter. Vissa kunskapstester kommer att genomföras via nätet, dessa skall också genomföras med godkänt resultat.



Utbildningsmaterial

- **Kurslitteratur (SISU Idrottsböcker):**
Skidor för ungdom
Bättre skidteknik

Litteraturen tillhandahålls vid den första utbildningsträffen.

- Svenska skidförbundets utvecklingsmodell längd (Blågula vägen).
- SSF riktlinjer kring vallning och utrustning

Dokumenterna ovan hämtas av deltagaren själv på:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/litteraturochstodmaterial/>

Utbildarens roll

Utbildarna har en viktig roll för att utbildningen ska bli så bra som vi önskar. Utbildarna ska ha genomgått skidförbundets utbildarutbildning samt vara väl insatt i materialet för utbildningen.

Utbildarna tillhör ett nationellt utbildarteam där utbildningsansvarig på SSF, tillsammans med varje regions längdkonsulent, är ansvarig för.

Utbildarna kommer vara aktiva under de fysiska dagarna, men också i respons på de uppgifter deltagarna via webben och det digitala klassrummet. Denna tillgänglighet behöver vara väl definierad för såväl utbildare som deltagare.

Utvärdering och uppföljning

Uppföljningen av respektive utbildning är viktig och ger oss ett bra underlag för vår fortsatta utveckling. Det handlar om att följa upp såväl under själva genomförandet av utbildningen, som med en utvärderingsenkät efter utbildningen. Utvärderingen görs digitalt och läggs upp på skidförbundets web inför varje utbildningsår.