

# KURSPLAN 2019

## SVENSK ALPIN TRÄNARUTBILDNING II

### Beskrivning:

**SATU II** syftar till att skapa en fördjupad förståelse för miljön kring den aktive samt de faktorer som är relevanta för hälsa, rörelseglädje och prestation inom alpin skidåkning. Samt att ge tränaren fler verktyg till att hjälpa den aktiva att utvecklas utifrån den hens egna förutsättningar och mål. SATU II befinner sig i huvudsak i stammens struktur för att ge en ökad förståelse på hur mognad, kompetens och mål påverkar utförsåkarens förmåga att utvecklas.

**Förkunskaper:** Genomförd och godkänd SATU I

### Kurs:

- |                             |         |
|-----------------------------|---------|
| • Nätbaserade utbildningen  | 2 dagar |
| • Praktisk utbildning       | 4 dagar |
| • Praktik i klubbverksamhet | 1 år    |

### Kursinnehåll

- **Idrottens värdegrund**
- **Idrottens ledarskap**
- **Idrottens träningslära**
- **Utförsåkningens teknik och metodik**

### Kursens progression

**Nätbaserad utbildning:** Kursen startar med teoretisk utbildning på hemsidan bestående av videor, inläsningsmaterial och en teoretisk examination.

**Praktisk utbildning:** Består av praktisk applicering och aktivt deltagande av teoretisk kunskap från utvecklingsdokumentet och egna erfarenheter. För att visa på en träningsprogression på snö och barmark anpassad utifrån den enskilda individens mognad, kompetens och mål.

**Praktik i klubbverksamhet:** Tillämpning, utvärdering och optimering av den egna klubbverksamheten utifrån kunskaper erhållen från utbildningen. Analys och rapportering av åtgärderens effekt, effektivitet och påverkan på den lokala talangutvecklingsmiljön

**Kursmaterial:** [www.alpineski.se](http://www.alpineski.se)