



# INBJUDAN

## TRÄNARUTBILDNING

### SKIDTRÄNA 13 - 16 ÅR

#### *Målgrupp*

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, skidtränare för ungdomar i åldern 13 – 16 år.

#### *Förkunskaper*

Du ska ha genomfört Grundutbildning för tränare genom RF/SISU eller Svenska Skidförbundets tidigare barnledarutbildning (2019 el tidigare).

Innan utbildningstillfället ska du även ha genomfört Introduktionsutbildning längdskidor (webbaserad):

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

#### *Utbildningens innehåll*

Utbildningen behandlar *uppbyggnadsstadiet* (SKIDTRÄNA) i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Utbildningens huvudområden är: ungdomars utveckling och fysiologi, träningslära och -planering, anatomi och funktionsträning, utveckling skidteknik, ledarskapet, kost samt utrustning och vallning.

#### *Utbildningens omfattning och upplägg*

Utbildningen består av både teoretiska och praktiska moment och omfattar totalt ca. 65 utbildningstimmar (å 45 minuter). Utbildningen är uppdelad på två fysiska träffar (barmarks- samt vinterdel) och däremellan sker nätbaserade egenstudier. Du kommer att få hemuppgifter som redovisas via utbildningswebbens klassrum. Vissa kunskapstester kommer även genomföras via nätet.

100% närvaro på de två fysiska utbildningshelgerna gäller för att bli godkänd.



### *Utbildningsmål*

Efter avslutad utbildning ska du känna dig trygg att leda ungdomar upp till ca. 16 år, såväl teoretiskt som praktiskt. Du ska ha:

- fått kunskap kring holistiskt ledarskap samt fått utöva ledarskapet i praktiken.
- fått goda kunskaper inom nutrition, fysiologi, träningslära och träningsplanering.
- fått utökade kunskaper om teknikutveckling på både barmark och snö.
- fått kunskap inom anatomi och funktionell träning samt förstå dess betydelse för skidtekniken.
- fått utökade kunskaper inom utrustning och vallning.

### *Tid och plats*

#### **Del 1:**

- Digital träff 20 oktober kl.19:00 - 21:00
- Stockholm, Upplands Väsby 23 – 24 oktober: Start kl. 8.30 på lördag. Avslut ca kl.15.00 på söndag. Scandic Upplands Väsby:  
<https://www.scandichotels.com/upplandsvasby>

#### **Del 2:**

- Digital träff 8 december kl.19:00-21:00
- Falun 11 – 12 december. Scandic Falun:  
<https://www.scandichotels.se/lugnet>

Mer information om del 2 skickas i kallelse ca.2 veckor innan träffen.

### *Utbildare*

Anki Danielsson och Petter Runberg

### *Kostnad*

4500 kronor (två fysiska utbildningsträffar). I kostnaden ingår kost under utbildningsträffarna, försäkring samt litteratur. Kom ihåg att föreningen kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, dock senast två veckor efter genomförd utbildning.

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



### *Logi*

Observera att boende ej ingår i avgiften. Om ni behöver boende kan ni boka via Scandics hemsida senast 7 oktober: [upplandsvasby@scandichotels.com](mailto:upplandsvasby@scandichotels.com)) och uppge kod 47697172 för att få idrottspris.

### *Anmälan*

Anmälan görs via weblänken senast 6 oktober:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1513902>

Kallelse med program skickas via e-post ca 2 veckor innan kursstart.

### **OBS!**

***SSF följer utvecklingen av Covid –19 och tar slutgiltigt beslut om utbildningen genomförs fysiskt eller digitalt senast den 25 augusti.***

### *Frågor*

Anki Danielsson SSF, 070-266 56 76, [anki.danielsson@skidor.com](mailto:anki.danielsson@skidor.com)

Anna Norman (utbildningsansvarig SSF), 070-339 26 08,  
[anna.norman@skidor.com](mailto:anna.norman@skidor.com)

**Välkommen!**