



i samverkan med



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN

FALUN 30 SEPTEMBER – 2 OKTOBER

TRÄNARUTBILDNING JUNIOR & SENIOR

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som tränar elitsatsande juniorer eller seniorer i förening, distrikt eller på gymnasie- samt högskolenivå.

Förkunskaper

Du ska ha genomfört Svenska Skidförbundets ungdomstränarutbildning (Skidträna 13–16 år), alternativt Grundutbildning för tränare genom RF/SISU samt ha skidspecifika kunskaper.

Om ni inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning, är det önskvärt att ni genomför den innan utbildningshelgen. Separat anmälan via:

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

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen består av två fysiska träffar (fredag – söndag) och två kortare digitala utbildningsträffar. Mellan varje utbildningsträff sker eget arbete med både teoretiska och praktiska uppgifter. Utbildningen innehåller även en praktikdel på minst tre dagar vid exempelvis Skidgymnasium, Testcenter, Skiduniversitet med mera.

Utbildningsträffarna kommer att ske:

- Utbildningshelgen Falun 30 sep–2 okt 2022
- Digital träff 8 nov och 11–12 nov 2022
- Digital träff 6 dec och 9–10 dec 2022
- Fysisk träff Östersund 20–22 jan 2023

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





Utbildningens innehåll och mål

Utbildningen behandlar förprestations- och prestationsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor. Utbildningen innebär en fördjupning i alla områden inom längdskidåkning. Utbildningen bygger på att först ge fakta, därefter förståelse och slutligen förmåga att kunna tillämpa kunskapen. Som skidtränare är det viktigt att ha såväl teoretiska som praktiska kunskaper i alla områden inom längdskidåkning.

Efter avslutad utbildning bör du som tränare:

- kunna vägleda juniorer och/eller seniorer i åldern 16 år och uppåt i deras elitsatsning, såväl teoretiskt som praktiskt
- ha fått grundläggande kunskaper inom idrottspsykologi samt förstå dess betydelse för att dina aktiva ska kunna prestera på hög nivå
- ha fått fördjupad förståelse för begreppet ledarskap samt fått utöva ditt ledarskap i praktiken
- ha fått fördjupade kunskaper inom nutrition, fysiologi, träningslära och träningsplanering
- ha fått förståelse för begreppen antidopning, etik och moral samt tävlingsregler inom längdskidåkning
- ha fått fördjupade kunskaper inom anatomi, funktionsträning och screening samt förstå dess betydelse för skidtekniken
- ha fått fördjupade kunskaper inom material, utrustning och vallning.

Tid och plats

Falun 30 september - 2 oktober 2022.

Start kl. 12:30 fredag. Avslut ca 15:00 på söndag.

Scandic Lugnet Falun: <https://www.scandichotels.se/lugnet>

Utbildare

Anders Strid, Martin Persson och externa föreläsare

Kostnad

10 000 kronor vid anmälan före 15 augusti. I kostnaden ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial. Tillägg för enkelrum 350 kronor per natt. Vid den andra fysiska träffen i Östersund bokas och bekostas boendet av kursdeltagaren. Väljer du ej boende i Falun är kostnaden 9 000 kronor.

Kom ihåg att föreningen kan söka Idrottsmedel för upp till 4000 kronor av anmälningsavgiften, senast 30 november 2022:

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



Anmälan

Anmälan till ordinarie anmälningsavgift före 15 augusti, därefter förhöjd avgift med 300 kronor fram till sista anmälningsdatum 1 september.

Anmälan är bindande och sker via webblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1618370>

Kallelse med program skickas via e-post ca 1 – 2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Utbildningens innehåll: Anders Strid (Längdkonsulent SSF), 070-271 44 39,

anders.strid@skidor.com

Övriga frågor: Anna Nykvist (Längdkoordinator SSF), 070-405 66 76

anna.nykvist@skidor.com

Välkommen!