



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN ÖRNSKÖLDSVIK

TRÄNARUTBILDNING JUNIOR- SENIOR

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som tränar elitsatsande juniorer eller seniorer i förening, distrikt eller på gymnasie- eller högskolenivå.
Förkunskaper: Genomfört skidförbundets ungdomstränarutbildning, alternativt SISU's grundutbildning för tränare samt skidspecifika kunskaper.

Utbildningens innehåll

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.

Utbildningens upplägg

Utbildningen består av tre fysiska träffar (torsdag – söndag) och nätbaserat arbete mellan varje utbildningsträff under 2020 - 2021. Utbildningen innehåller även praktikdel på minst tre dagar vid till exempel Elitlägret, Skidgymnasium, Testcenter med mera. De fysiska träffarna kommer ske:

- Örnsköldsvik 1 – 4 oktober 2020
- Järpen 3 – 6 december 2020
- Falun 28 – 31 januari 2021

Utbildningsmål

Efter avslutad utbildning bör du som junior- och seniortränare:

- 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 första utbildningsträffen

Torsdag till söndag 1 – 4 oktober 2020. Vi startar kl. 13:00 på torsdag.

Avslut ca 14:00 på söndagen.

Detaljerat program och mer information finns i kallelsen som skickas ut ca. 1 månad innan utbildningens start.

Scandic Örnsköldsvik: <https://www.scandichotels.se/hotell/sverige/ornskoldsvik>

Utbildare

Anders Strid samt externa föreläsare inom olika ämnesområden.

Kostnad

8000 kr vid anmälan innan 15/8, därefter 8400 kr. I kostnaden ingår helpension (träff 1), kursavgift samt litteratur. Observera att vid utbildningsträff 2 och 3 ingår ej boende. Kostnaden är subventionerad med Idrottsmedel på förhand.

Anmälan

Anmälan senast 1/9 via weblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1387922>

Frågor

Utbildningens innehåll: Anders Strid, 070-271 44 39, anders.strid@skidor.com

Övriga frågor: Anna Norman (utbildningsansvarig SSF), 070-339 26 08
anna.norman@skidor.com

Välkommen!