



# INBJUDAN

## UTBILDNINGSHELGEN SKÖVDE 1 - 3 OKTOBER 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 skidförbundets tidigare barnledarutbildning (2019) eller Grundutbildning för tränare genom RF/SISU.

Du ska även ha genomfört Svenska skidförbundets Introduktionsutbildning längdskidor (webbaserad) innan utbildningstillfället.

<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 samt utrustning och vallning.

Utbildningen består av både teoretiska och praktiska moment.

### *Utbildningens upplägg*

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 förståelse för begreppet holistiskt ledarskap samt fått utöva ditt ledarskap i praktiken.
- fått goda kunskaper inom nutrition, teknik, fysiologi, träningslära och träningsplanering.
- fått kunskaper inom anatomi och funktionell träning samt förstå dess betydelse för skidtekniken.
- fått utökade kunskaper inom material, utrustning och vallning.

### *Tid och plats*

#### **Del 1:**

##### **Skövde 1 - 3 oktober 2021**

Fika och incheckning från kl.15.00, start kl.15.30 På fredag. Avslut ca kl.14.00 på söndag.

First Hotell Billinge hus:

<https://www.firsthotels.com/hotels/sweden/skovde/first-hotel-billingehus/>

#### **Del 2:**

##### **Ulricehamn (Lassalyckan) 7 - 9 januari 2022.**

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

### *Utbildare*

Robin Isbring och Linda Andersson

### *Kostnad*

5500 kronor (två fysiska utbildningsträffar). I kostnaden ingår helpension, kursavgift samt litteratur.

Observera att boende ej ingår i avgiften under del 2.

Kom ihåg att föreningen kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, dock senast två veckor (17/10) efter genomförd utbildning.

### *Anmälan*

Anmälan görs via weblänken senast 1 september:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1500049>

Anmälan är bindande efter 1/9.

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



**OBS!**

*SSF kommer att följa utvecklingen av Covid -19 och ta ett slutgiltigt beslut om hur utbildningen genomförs fysiskt/digitalt den 25 augusti.*

*Frågor*

Robin Isbring SSF, 070-301 52 13, [robin.isbring@skidor.com](mailto:robin.isbring@skidor.com)

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

**Välkommen!**