



UTBILDNINGSPLAN

Tränarutbildning skidlära (ca. 9 – 12 år)

Utbildningen behandlar det andra utvecklingsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor, grundstadiet.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till tränare som vill leda barn mellan ca. 9 – 12 år. Man får gå utbildningen från det år man fyller 15 år. När tränare i det yngre åldersspannet anmäler sig rekommenderar vi att en äldre tränare från föreningen går utbildningen samtidigt alt gått tidigare för att vara mentor och bollplank för att stötta de unga i sin nya roll som tränare.

För att vara behörig att delta på utbildningen krävs att du genomfört den webbaserade Introduktionsutbildningen för längdskidor (SSF) samt Grundutbildning för tränare genom SISU/RF eller tidigare Barnledarutbildning genom SSF (2019 eller tidigare).

Utbildningsform och upplägg

Utbildningen består av en fysisk träff med både teoretiska och praktiska moment. Omfattningen är ca. 20 lärotimmar. Utbildningen kan äga rum på både barmark och snö.

Utbildningens huvudområden

- **Utvecklingsmodellen Blågula vägen.**
Livslångt idrottande och grundstadiet.
- **Rörelseförståelse**
JAG KAN, VILL och VÅGAR – ett viktigt förhållningssätt.
Det holistiska perspektivet - att utveckla och stärka hela människan.
- **Barnets utveckling**
Fysiologi och pubertal utveckling



- **Åldersanpassad träning**
Fysiologiska begrepp
Konditions- och uthållighetsträning
Funktionell träning – motorisk inläring
Pubertal träning
- **Utveckling skidteknik**
Teknikgrunderna
Delteknikerna och pedagogiska nycklar för inläring och utveckling.
Teknikutveckling på barmark: Skidgång och rullskidor.
Lärande miljöer
- **Ledarskapet**
Trygga miljöer
Det praktiska ledarskapet - att leda med rörelseförståelse
Motivation till rörelse
- **Planering av träning**
Planering ger goda förutsättningar för en lyckad träning.
Verktyg för planering.
- **Utrustning och vallning**
Inkludering och arbetssätt
Att göra barnet delaktig

Lärandemål

Efter genomförd utbildning ska du:

- förstå svensk längdskidåknings utvecklingsmodell *Blågula vägen* och perspektivet *Skidor hela livet*, samt få ingående kunskaper om grundstadiet.
- få fördjupade kunskaper om barnets utveckling ur ett holistiskt perspektiv i aktuellt åldersspann.
- få insikt i värdet av att utgå ifrån att skapa en träning där så många som möjligt motiveras och utvecklas utifrån sina individuella förutsättningar och behov.
- Få en förståelse för skidteknikgrunderna, deltekniker och pedagogiska arbetssätt för att förmedla teknikutveckling.



- ha fått grundläggande kunskaper om utrustning och vallning.

Utbildningsmaterial

Kurslitteratur (SISU Idrottsböcker)

- Skidor för barn (*artikelnr. 12002*)
- Bli en stjärna på skidor (*artikelnr: 12030*)
- Bättre skidteknik (*artikelnr: 12028*)
- Lek med rörelseförståelse (*artikelnr: 1422*)

Hämtas på skidor.com:

- Inspirationshäfte skidlekar (SSF)
- Utvecklingsmodellen Blågula vägen

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

Utbildarens roll

Utbildaren har en viktig roll för att utbildningen ska bli så bra som vi önskar. Utbildaren ska ha genomgått skidförbundets utbildarutbildning samt vara väl insatt i materialet för utbildningen. Utbildaren tillhör ett nationellt utbildarteam som kontinuerligt fortbildas inom Svenska skidförbundets längdverksamhet.

Utvärdering och uppföljning

Uppföljningen av respektive utbildning är viktig och ger oss ett bra underlag för vår fortsatta utveckling. Det handlar om att följa upp såväl under själva genomförandet av utbildningen, som med en utvärderingsenkät efter utbildningen. Utvärderingen görs digitalt och finns på skidförbundets web inför varje utbildningsår.