



KLUBBPaketet

Utbildning

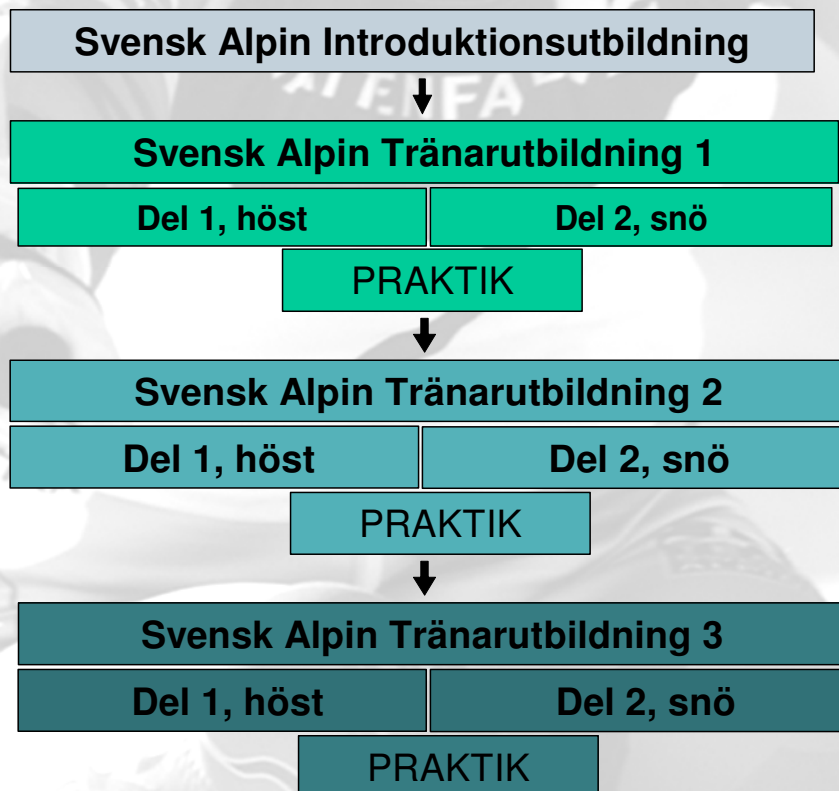




Svenska Skidförbundets Alpina Utbildningar

Svenska Skidförbundets alpina utbildningar vänder sig till tränare samt andra ledare och funktionärer i klubben.

Svensk Alpin Tränarutbildning



Övriga utbildningar

Svenska Skidförbundet arrangerar också konferenser och utbildningar för tävlingsarrangörer, tävlingsfunktionärer, kursledare mm.

Tävlingsfunktionär
8 tim

Tävlingsledare
14 tim

Nationell
Teknisk delegat
14 tim



Utvecklas tillsammans med SISU Idrottsutbildarna

Ett bra sätt att utveckla föreningen och öka den gemensamma kunskapen är att med hjälp av SISU Idrottsutbildarna jobba i "lärgrupper". Den typen av kursverksamhet har många fördelar för både deltagarna och föreningen. Studier som utgår från egna erfarenheter och problem skapar delaktighet och engagemang. Genom diskussioner, erfarenhetsutbyte, studiebesök, expert- medverkan och samverkan med andra grupper utvecklas varje individ i sitt idrottsutövande som aktiv, ledare eller förälder.

Vänd er till SISU idrottsutbildarna i ert distrikt så snart ni planerar någon utbildning eller annan verksamhet i klubben. Nedan följer några exempel på kursmaterial som kan vara användbara.

Klubbpaketet

Ett material som vänder sig till alla som är intresserade av skidåkning, och speciellt till de ledare som ska ta hand om klubbens skidintresserade barn och ungdomar.

Det ger en grundläggande kunskap om barn utveckling, ledarskap för barn, förslag på träningsorganisation samt förslag till upplägg och övningar för skidintresserade barn i åldern 4-12 år. Klubbpaketet ska kunna vara till grund för planeringen av säsongens aktiviteter för respektive grupp. Det innehåller också ett teknikmärke som är ett bra verktyg för ledarna i arbetet med barnens alpina teknikutveckling.

I materialet ingår sex olika häften, ledardelen, utbildningsdelen, övningsbanken, föräldrabroschyr (kopieringsex.), teknikmärket och kul på snö. I materialet finner ni frågor att reflektera och diskutera vilket gör det enkelt att jobba i studiecirkelform.

Att vara Idrottsförälder

Ett material som hjälper dig som att hitta din roll som idrottsförälder såväl till ditt barn som till idrottsföreningen. Materialet bygger på en videofilm där barn berättar hur de upplever föräldrar i idrotten. Dessutom berättar idrottsföräldrar om sina erfarenheter kring barnidrott. Förutom filmen ingår ett diskussionsmaterial med frågor och påståenden som deltagarna i gruppen får ta ställning till.



Se och möt varje barn

Handlar om barnidrott utifrån barnens perspektiv. Materialet vänder sig till dig som är ledare inom barnidrott. Du får tips om hur du kan möta och stärka barnen i idrotten. Dessutom får du tillfälle att reflektera över vad barn tycker om.

- Hur en ledare ska vara
- Vad som är roligt i idrott
- Varför de håller på med idrott
- Vad som är tråkigt med idrott
- Hur de själva skulle vilja vara som ledare





Lilla Uppladdningen

Det här materialet vänder sig kanske främst till dig som är aktiv. Massor av kul läsning för dig som gillar idrott och mat. Du får tips och fakta kring kroppen, träning och bra mat. Dessutom en hel del härliga recept.



Uppladdningen

En ”mastigare” version av Lilla Uppladdningen. Här kan du läsa om vad du behöver äta och dricka för prestera bra och orka mer. Även här finns tips på många goda maträtter. Allt bygger på en näringslära som är direkt kopplad till idrottsprestationen.

Utrustning och Skidvård

Att under ett antal träffar gå igenom lämplig utrustning och klädsel för alpin skidåkning. Diskutera säkerhet runt träning och tävling. Lära nya föräldrar det mest grundläggande om hur den alpina utrustningen bör skötas.

Kul på snö

Ett måldokument i arbetet med barn och ungdom inom Svensk skidsport. Det tar upp och diskuterar föreningen, ledarskapet, etik och moral, träning, nyrekrytering, skolan och utbildning. Ett bra arbetsmaterial för föräldrar och ledare i arbetet med föreningsutveckling och visionsfrågor.

Att bygga en skidlekplats

Hur man kan förbereda och bygga en skidlekplats. Tips om vad man kan göra redan under barmarkssäsongen för att markbereda mm. Mått och angivelser på hur man säkert lägger upp skidlekplatsen och lämplig terräng.

Ta kontakt med din lokala SISU-konsulent för att få hjälp att hitta lämplig litteratur och ”komma igång”



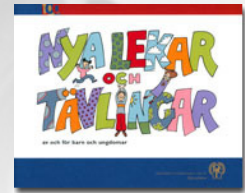
www.sisuidrottsutbildarna.se



Tips på litteratur

Nya lekar och tävlingar

I samband med Riksidrottsförbundets 100-årsjubileum 2003 uppmanades landets grundskolelever att hitta på lekar och tävlingar som i första hand skulle vara barnens och de ungas egna lekar. Av de drygt 800 lekar och tävlingar som skickats in presenteras här 50 stycken.



Skidåskådning - att leda är att lära

Det här är nya basmaterialet för dig som är eller vill bli alpin skidledare. Boken handlar om din roll som skidledare i mötet med skidåkare i olika miljöer och vid olika tidpunkter och färdigheter. Boken innehåller fakta, tips och berättelser att reflektera kring för att hjälpa dig forma ditt sätt att leda.



Alpina banor - som utvecklar skidåkningen

Här hittar du pedagogiska banor som kan användas till olika målgrupper och syften. Innehållet är uppdelat i fyra områden utifrån mål och syfte med övningarna:

- Balans, lek och koordination
- Skidtekniska färdigheter
- Riktningförändringar, rytm och tajming
- Linjeval



Varje bana/övning innehåller förslag på terräng samt vilken målgrupp den är avsedd för. Dessutom får du tips om hur du kan utveckla banan och vad du bör tänka på. Lycka till!

Kul för alla - 101 lekar för barn och vuxna i alla åldrar

En idébank med massor av spel och lekar för alla åldrar. Här hittar du kull-lekar, stafetter, bollspel, fem- och tiokamper och klassiska lekar.

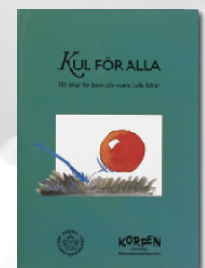
101 lekar för alla åldrar!

Kul för alla är en ny idébank med spel och lekar för gamla och unga!

Här presenteras över 100 nya och gamla lekar - kull-lekar, stafetter, bollspel, fem- och tiokamper och klassiska lekar. Oavsett om det är till träningen, skolan, gårdsfesten eller vid "Kick-off" så hittar du många bra tips här.

Grundidén är att lekarna ska genomföras med ett minimum av redskap och utrustning.

Många kan vara med, från 5-6-årsåldern till mormor och farmor.





Alpin Skidteknik

Det finns många faktorer som påverkar den alpina skidtekniken. Alla faktorer är beroende av varandra och helhetsperspektivet är viktigt. Materialet tar upp dagens slalom och storslalomteknik och visar en modell att utgå ifrån för att kunna analysera reflektera och utveckla skidtekniken.

Materialet innehåller dessutom metoder för att lösa vissa skidtekniska problem. Metoderna ska ses som förslag och självklart anpassas efter terräng, fart, lutning och utifrån den individ du arbetar med.

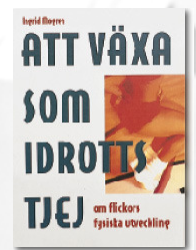


Att växa som idrottstjej

Vad är vanligt och helt normalt i tjejers utveckling? Vad händer i kroppen - och vad händer mentalt - när tjejer utvecklas? Boken vänder sig både till dig som är aktiv själv och till dig som tränar tjejer.

Om flickors fysiska utveckling

- Vad är vanligt och helt normalt i tjejers utveckling?
- Vad händer i kroppen - och vad händer mentalt - när tjejer växer?
Hur påverkar det träningen?



Den här boken ger dig en översikt av de biologiska villkor som är förenade med att vara idrottsflicka och -kvinna.

Genom bättre kunnskap om flickors och kvinnors utveckling utvecklas flickors och kvinnors idrott!

Leda med förtroende

Viktiga nycklar i ditt ledarskap!

- Att möta dina aktiva där de är skapar förtroende!
- Ett gott förtroende skapar förutsättningar för optimala prestationer!
- Vinnartillstånd skapar toppprestationer!
- Lär ut så att dina aktiva kan lära in!
- Balans skapar harmoni och goda resultat!



Detta är viktiga nycklar i ditt ledarskap. I den här boken får du på ett aktivt sätt lära dig hur du ska gå till väga för att använda dessa nycklar på rätt sätt i förhållande till varje enskild aktiv eller lag. Leda med förtroende är precis vad en bok om hur ledare och aktiva samverkar på bästa möjliga sätt ska vara: en inspirerande kombination av kunskap, glädje, idrott och bra pedagogiska metoder.

Boken ger dig som läsare kunskap och inspiration – för din egen och andras utveckling!

Målgrupperna är ledare och tränare på alla nivåer inom svensk idrott. Författarna har valt att tro på att varje aktiv kan göra vad han eller hon vill om de rätta nycklarna finns.

Läs, inspireras och ta de nycklar som passar dig och dina aktiva.





Fysisk träning för ungdom

En bok om fysisk träning anpassad för ungdom.

Några viktiga frågor ur innehållet är: Hur mycket ska man träna?

Hur får man snabba muskler? Kan man träna med vikter under ungdomsåren?

Hur mycket ska man stretcha? När ska man börja träna styrka?

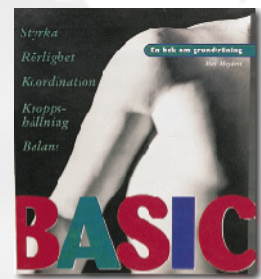


Boken har en faktadel om anatomi, fysiologi och biomekanik samt en del som är inriktad på specifik träning gällande belastning, spänst, snabbhet, balans, koordination, uthållighet och rörlighet. Fysisk träning för ungdom rekommenderas för såväl ungdomstränare samt seniortränare. En bok för dig som är intresserad av fysisk träning, är ungdomsledare och vill lära dig mer, är osäker på hur den fysiska träningen skall läggas upp.

Basic - om grundträning

En bok om:

- Styrka
- Rörlighet
- Koordination
- Balans



Den här boken visar hur man i all idrottsträning kan hämta erfarenheter från gymnastiken. Idéer om träning, uppvärmning, förberedelser och planering. Det är i den grundläggande träningen som framgångarna grundläggs. Små förbättringar som senare ska göra underverk i den huvudsakliga aktiviteten och om hur man samtidigt kan göra idrotten rolig, annorlunda och spännande. En bra grundträning - god allmänkondition, styrka, kroppsharmoni, rörlighet etc - ger bättre förutsättningar att lära in nya rörelser och utveckla nya tekniker i just din idrott. Dessutom minskar skaderisken och därmed onödiga träningsavbrott. Mats Mejdevi, förbundskapten för herrarnas seniorlandslag i gymnastik, visar i den här boken hur viktig grundträningen är och hur den kan anpassas till din träning. Oavsett nivå och idrottsgren. Boken är rikt illustrerad med över 250 övningar och färdiga övningsprogram för olika nivåer!

På www.idrottsbokhandeln.se hittar du ytterligare exempel på bra idrottslitteratur!

Litteraturförteckning

Svensk Utförsåkning Barn & Ungdom: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Svensk Utförsåkning Teknik & Metodik: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Svensk Utförsåkning Träninglära: , Svenska Skidförbundet 1995

Svensk Utförsåkning Undervisning och ledarskap: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Skidor för barn: Svenska Skidförbundet 2003

Skidkul för barn och ungdom: Svenska Skidförbundet 1992

Lekfull träning i skidklubben: Svenska Skidförbundet 1995

Klubbpaketet är sammanställt av: Sara Anderson, Utbildningsansvarig Alpin, SSF

Bilder: Nisse Schmidt och Sara Anderson

Stort tack: Till alla (ingen nämnd och ingen glömd) som har arbetat med klubbpaketet

