



# INBJUDAN

## Junior och seniortränarutbildning, längdskidor

Svenska Skidförbundet inbjuder till junior och seniortränarutbildning. Utbildningen behandlar framförallt uppbyggnads- och förprestationsstadiet i utvecklingsmodellen. "Skidträna" handlar om att fördjupa sig i alla områden inom längdskidåkning och för att förbereda den aktive inför träning och tävling. 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.

Utbildningen är uppdelad på tre fysiska träffar (maj 2017 – mars 2018) + nätbaserad utbildning som sker mellan de fysiska träffarna. Utbildningen innehåller även en praktikdel på minst tre dagar vid till exempel Elitlägret, Skidgymnasium, Testcenter med mera.

Målet med utbildningen är att ni ska bli tränare/ledare för elitsatsande skidåkare längd i åldern 16 år och uppåt, till exempel elitklubbtränare, skidgymnasietränare, högskoletränare med mera.

Efter genomgången 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 samt bearbetat begreppen antidopning, etik och moral och tävlingsregler inom längdskidåkningen.
- ha fått kunskaper inom anatomi, styrketräning och screening samt förstå dess betydelse för skidtekniken.
- ha fått fördjupade kunskaper inom material, utrustning och vallning.

Huvudsponsor





- Kursort och datum: Träff 1 11 – 14 maj Östersund  
Träff 2 19 - 22 oktober Torsby  
Träff 3 15 – 18 mars Falun  
Obligatorisk närvaro på de fysiska träffarna
- Kursinstruktörer: Anders Strid + externa föreläsare
- Kursinnehåll: Fysiologi, träningslära, träningsmetoder, träningsformer, anatomi, idrottsskador, tester, ledarskap/coachning, sponsring/media, teknikträning/biomekanik, kost, tävlingsverksamhet, tävlingsregler, antidopning, analyser, mental träning, vallning, utrustning, visuella hjälpmedel.
- Kursen innehåller både teori och praktik
- Kostnad: 8 000:- för hela kursen. Faktureras av Svenska Skidförbundet  
I kostnaden ingår kost och logi i dubbelrum (Enkelsrums tillägg 300:-/natt) och kursmaterial  
Deltagarkostnaden är subventionerad med idrottslyftsmedel från Svenska Skidförbundet.  
Undersök med din kommun och SISU Idrottsutbildarna om ytterligare resurser
- Förkunskaper: Genomgått SSF ungdomstränarutbildningen
- Anmälan: Senast 18 april på länken:  
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/944462>  
Gå in via Google Chrome
- I samband med anmälan mejla [anci.wadman@skidor.com](mailto:anci.wadman@skidor.com) för att ge en kort beskrivning av dig själv, varför du vill gå utbildningen samt beskriv vilka mål du har som tränare
- Anmälan gäller för samtliga kurstillfällen
- Kallelse: Skickas till din e-post adress. I samband med kallelsen kommer du att få inloggning till webben + arbetsuppgifter inför första träffen
- Frågor: Kontakta Anci Wadman 023-874 58, 070-372 22 31 eller via e-post [anci.wadman@skidor.com](mailto:anci.wadman@skidor.com) eller Anders Strid 070-271 44 39 eller via mejl [anders.strid@gallivare.se](mailto:anders.strid@gallivare.se)

VÄLKOMNA

Huvudsponsor

