

UTBILDNINGSPLAN

Tränarutbildning junior och senior

Utbildningen behandlar *förprestationsstadiet* och *prestationsstadiet* i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell.

Som skidtränare är det viktigt att ha såväl teoretiska som praktiska kunskaper i alla längdskidåkningens teknik och träningsområden. Tränare behöver inte vara fulländade i praktiskt utförande och praktisk längdskidåkning, men en viss nivå krävs naturligtvis för att kunna visa hur olika rörelser bör utföras på skidorna, i skidgångsbacken och i styrketräningslokalen.

Tränarutbildning junior och senior bygger på teori och praktik vilket ska ge dig en förståelse och också förmågan att kunna skapa en medvetenhet och förståelse hos de aktiva – det vill säga en medvetenhet kring vad som krävs för att bli och vara en elitskidåkare. Det handlar om ett holistiskt förhållningssätt med fokus på fysiska, idrottsliga, psykologiska och sociala förmågor. Att kontinuerligt arbeta med de fyra förmågorna stärker och stimulerar den inre motivationen i en elitsatsning, men också på lång sikt för ett livslångt idrottande.

Målgrupp och förkunskap

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, tränare för elitsatsande längdskidåkare inom förprestationsstadiet och prestationsstadiet i åldern 16 år och äldre. Junior- och seniorverksamheten kan ske i förening, distrikt eller vid lärosäten som skidgymnasium eller högskola.

För att bli antagen till utbildningen ska du ha genomfört *Tränarutbildning Skidtränare 13 – 16 år* alternativt *Grundutbildning för tränare* (RF-SISU) samt skidspecifika kunskaper. Utifrån tidigare genomförda utbildningar och erfarenheter kan det ske individuella bedömningar i antagningsprocessen. Man får gå utbildningen från det år man fyller 18 år.

Utbildningsform, upplägg och omfattning

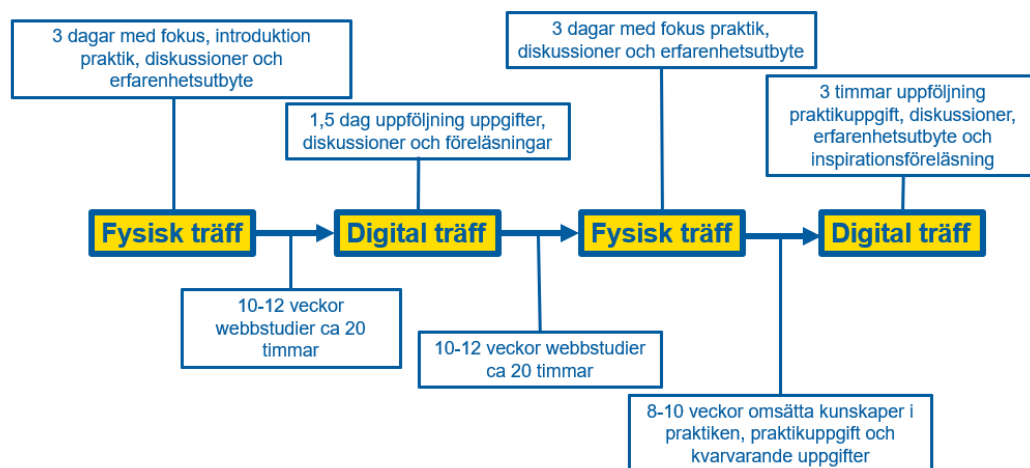
Tränarutbildning junior och senior genomförs vartannat år (jämma år).

Utbildningens lärandeformer sker både genom fysiska och digitala utbildningsträffar samt webbaserade egenstudier. Utbildningen är uppdelad på två fysiska utbildningsträffar och två digitala utbildningsträffar samt avslutas

med en praktikedel på minst tre dagar vid exempelvis Skidgymnasium, Testcenter, Skiduniversitet med mera.

Utbildningen innehåller 136 lektionstimmar (å 45 minuter), varav 80 lektionstimmar består av utbildningsträffar (digitala och fysiska) och 56 lektionstimmar är studier på distans/ hemmaplan.

- Två gemensamma digitala träffar: en mellan fysiska träffar och en avslutande.
- Distansstudier: egen inläsning av utbildningswebbens innehåll, kurslitteraturen samt reflektion.
- Hemuppgifter och kunskapstest, som du gör själv (eller tillsammans med andra i föreningen)
- Två fysiska utbildningsträffar: praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra kursdeltagare.



Utbildningens innehåll

- **25 timmar längdskidåkningens fysiologi och träningslära**
 - Teori: Fysiologi och den anpassning som sker genom träning utifrån Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell med fokus på träningsbarhet i olika åldrar och utvecklingsstadier. De centrala begreppen är aerob och anaerob kapacitet, energigivande processer, cirkulationssystemet, lokal och central kapacitet, syreupptagningsförmåga, muskelrörelser, träningsplanering, tävlingsplanering, grundläggande träningsprinciper, formtoppning, kravprofil, kapacitetsanalys, tester, intensitetszonerna, puls och träningsformer.
 - Praktik: Träningsplaneringar utifrån olika scenarion, diskussionsuppgifter och träningsformer.



- **15 timmar anatomi och funktionsträning**
 - Teori: Muskler utifrån längdskidåkningens perspektiv, funktionell träning (rörlighet, balans, styrka, stabilitet och koordination). Styrketräningens periodisering och upplägg.
 - Praktik: Funktionell träning kopplat till skidteknik. Genomföra en funktionell analys med utgångspunkt från boken Total stabilitetsträning
- **30 timmar goda utvecklingsmiljöer och ledarskap**
 - Teori: Ledarskapsfilosofi och ledarstilar med utgångspunkt från rörelseförståelse och det holistiska perspektivet. Hur levandegörs värdegrunden?
 - Praktik: Utifrån praktiska moment analysera sitt ledarskap och ledarskapsfilosofi. 3 dagar praktik på en nivå ovan där deltagaren befinner sig. Syftet blir att utmana och i sin tur utveckla sitt ledarskap.
- **8 timmar idrottsnutrition**
 - Teori: Den hållbara skidåkaren. Energibehov, energibalans och näringsbalans. Energibrist och stort ätbeteende. Energigivande näringsämnen, vätska samt strategier före, under och efter träning och tävling. Influenser från olika medier samt kosttillskott. Förhållningssätt och tränarens roll.
- **10 timmar idrottspsykologi**
 - Teori: ACT (Acceptance Commitment Therapy) och praktisk prestationspsykologi
 - Praktik: Att arbeta och utgå från de teoretiska begreppen. Omsätta teori till praktik genom konkreta övningar och arbetsätt.
- **30 timmar teknik och biomekanik**
 - Teori: Begrepp inom skidteknik, biomekanik, teknikanalys, skidlek och pedagogiska arbetsmodeller. Hur bör teknikfeedback ske?
 - Praktik: Teknik och metodik inom skidor, rullskidor, skidgång, spänst-/impulsträning samt löpskolning. Grupparbete och teknikanalys i samband med tävling och träning. Genomförande och analys av praktiska teknikpass individuellt eller i grupp.
- **8 timmar etik och moral**
 - Teori: Antidoping, rödgröna listan, world anti-doping code, dopningstest. Tävlingsregler kopplat till utrustning, rätt teknik, obstruktion, varning, diskvalifikation.



- Praktik: Arbeta utifrån olika scenarion i tävlingsituation, diskussioner.
- **6 timmar skidutrustning och vallning**
 - Teori: Utrustning, vallning och struktur för klassiskt och skejt.
 - Praktik: Testa ut ett par skidor med rätt spann, balanspunkt, märka upp fästzon på ett par skidor. Glidtest genom parglidning och känsla. Studiebesök.
- **4 timmar marknadsföring, ekonomi och media**
 - Teori: Föreläsningar, inblick i SSF landslagsverksamhet och erfarenheter från elitaktiv, marknadsföring av sin verksamhet eller av sig själv som aktiv, fördelarna med att starta ett företag, betydelsen av media i både med- och motgång.

Lärandemål

Efter genomförd utbildning ska du kunna leda och vägleda juniorer och seniorer i deras skidåkning, såväl teoretiskt som praktiskt. Målen är att du ska:

- ha fått grundläggande kunskaper inom ACT och praktisk prestationspsykologi samt ur ett holistiskt perspektiv förstå dess betydelse för att dina aktiva ska kunna prestera på hög nivå.
- ha fått fördjupad förståelse för begrepp inom ledarskap samt fått utöva och analysera ditt ledarskap i praktiken.
- ha fått fördjupade kunskaper inom idrottsnutrition samt dess betydelse för energibalans och hållbart idrottande.
- ha fått fördjupade kunskaper inom fysiologi, träningslära, träningsplanering och träningsuppföljning samt förståelse kring vilka fysiologiska anpassningar som sker vid träning.
- ha fått förståelse för samt bearbetat begreppen antidoping, etik och moral och tävlingsregler inom längdskidåkningen.
- ha fått fördjupade kunskaper kring begrepp inom skidteknik, biomekanik, teknikanalys och pedagogiska arbetsmodeller.
- ha fått fördjupade kunskaper inom anatomi, funktionsträning och funktionell analys samt förstå dess betydelse för skidtekniken.
- ha fått fördjupade kunskaper inom material, utrustning och vallning för att kunna lära ut och skapa en medvetenhet hos sina aktiva.

Examination

Det krävs 100% närvaro på samtliga utbildningsträffar (digitala och fysiska) och godkända studier via utbildningswebben samt hemuppgifter.



För att bibehålla, uppdatera och utveckla sina kunskaper är ambitionen att erbjuda en fortbildning för junior- och seniortränare vartannat år (udda år). De som har genomfört *Tränarutbildning junior och senior* har dessutom möjlighet att delta på tränarrådet som riktar sig till junior- och seniortränare vid skidgymnasium, skiduniversitet, landslag och andra eftergymnasiala verksamheter. Tränarrådet genomförs årligen både under våren och hösten.

Utbildningsmaterial

Utbildningsmaterialet ingår i kursavgiften och tillhandahålls under den första utbildningsträffen. Inför utbildningen kommer ni att få bekanta er med Svenska Skidförbundets läroplattform. Här följer utbildningens material:

- Bättre skidteknik – Längdskidor – Ola Ravald, Lars Selin & Lars Ljung, SISU Förlag:
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/skidor/langdskidakning/pw/battere-skidteknik/>
- Biomekanik för längdskidåkning – Rolf Wirhed & Mattias Nilsson, SISU Förlag 2015
- Den hållbara skidåkaren – Emma Forsén, Emma Lindblom & Martina Höök, Svenska Skidförbundet
- Idrottens ledarskap – Cecilia Åkesdotter m.fl., SISU förlag 2023
- Idrottspsykologi med ACT – Henrik Andersson & Mikael Nilsson, SISU förlag 2024
- Kondition och uthållighet (s. 17–126, s.139–153) – Filip Larsen, Mikael Mattsson, SISU Förlag 2013
- Muskler – Marcus Eng, SISU Förlag 2012
- Praktisk idrottspsykologi – Peter Hassmén & Göran Kenttä, SISU Förlag 2021
- Total stabilitetsträning (s.11–188, s.309–328, s.333, s.361–365) – Joanne Elphinston, SISU Förlag 2014
- Träningintensitet, svensk längdskidåkning – Svenska Skidförbundet 2021
- Svenska Skidförbundets tävlingsregler – Svenska Skidförbundet
- Review Lågintensiv träning – Christof Moosbrugger, Mittuniversitetet Östersund
- Riksidrottsförbundet Antidoping: <https://www.antidoping.se/>
- Svenska Skidförbundets Utvecklingsmodell – Blågula vägen
- Svenska Skidförbundets Färdighetsmål längdskidor 15–16 år



- Studie- och utbildningsmaterial i Svenska Skidförbundets läroplattform, till exempel filmer, självtest, referensmaterial, uppgifter och diskussionsforum

Ekonomi

Utbildningen kostar 9 500 kronor. I kostnaden ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial.

Föreningen kan söka Idrottsmedel för upp till 4000 kronor av anmälningsavgiften:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/idrottsmedel>

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 läggs upp på skidförbundets webb inför varje utbildningsår.

Utbildarens roll

Utbildaren har en viktig roll för att utbildningen ska bli så bra som vi önskar. Utbildaren ska ha genomgått Svenska Skidförbundets utbildarutbildning samt vara väl insatt i materialet för utbildningen.

Utbildaren tillhör ett nationellt utbildarteam där utbildningsansvarig på SSF, tillsammans med varje regions längdkonsulent, är ansvarig för.

Utbildaren kommer att vara aktiv under utbildningsträffarna (digitala och fysiska) samt ge feedback under deltagarnas studier och redovisningar via utbildningswebben under utbildningens gång.

Ansvarig utbildare

Anders Strid, längdkonsulent Svenska Skidförbundet längd

E-post: anders.strid@skidor.com

Mobiltelefon: 070-271 44 39

Ansvarig tjänsteman

Anna Norman, utbildningsansvarig Svenska Skidförbundet längd.

E-post: anna.norman@skidor.com

Mobiltelefon: 070-339 26 08