UTBILDNINGSPLAN

TRÄNARUTBILDNING JUNIOR OCH SENIOR

Bakgrund

Utbildningen behandlar framförallt 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.

Den största utmaningen för dig som tränare är att öka de aktivas medvetenhet runt sin egen satsning. En medvetenhet kring sitt idrottande är en viktig del för att skapa en inre motivation vilket i sin tur oftast leder till en större fokusering mot den långsiktiga målsättningen. Långsiktighet och kontinuitet är viktigt för att nå sina drömmars mål.

Tränarutbildning junior och senior bygger på teori och praktik vilket ska ge dig en förståelse och också förmågan att kunna skapa denna 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 rörelseförståelse ur med ett holistiskt förhållningssätt där man fokuserar på fyra dimensioner som belyser fysiska, idrottsliga, psykologiska och sociala förmågor. Att kontinuerligt arbeta med de fyra dimensionerna stärker och stimulerar den inre motivationen i sin elitsatsning och på lång sikt ett livslångt idrottande.

Målgrupp

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.

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Förkunskaper

För att bli antagen till utbildningen ska man ha genomfört och blivit godkänd på Svenska Skidförbundets ungdomstränarutbildning alternativt RF SISU's Grundutbildning för tränare samt skidspecifika kunskaper (individuella bedömningar kommer att göras).

Utbildningsform och upplägg

SSF Tränarutbildning junior och senior genomförs vartannat år (jämna 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 praktikdel på minst tre dagar vid exempelvis Skidgymnasium, Testcenter, Skiduniversitet med mera.

Utbildningen innehåller ca 136 utbildningstimmar teori och praktik.

Vartannat år (udda år) genomförs en fortbildning för junior- och seniortränare i samband med den nationella utbildningshelgen.

Utbildningsdelarnas innehåll

10 timmar idrottspsykologi

- Teori: Målsättning, självförtroende, fokus, anspänningsnivå och visualisering för att nå det optimala prestationstillståndet. Grundstenen för att en elitaktiv ska nå det optimala prestationstillståndet är att ha ett holistiskt förhållningssätt. Genom ett holistiskt perspektiv utvecklas och stimuleras en mental mognad där den aktive mår bra samt känner balans och trygghet i tillvaron.
- Praktik: Att arbeta och utgå från de teoretiska begreppen. Omsätta teori till praktik genom konkreta övningar och arbetssätt.
- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** Praktisk idrottspsykologi hela boken. SISU Förlags läroplattform: självtest och diskussionsforum.

30 timmar ledarskap

- Teori: Ledarskapsfilosofi, ledarstilar, självbestämmande ledarskap, auktoritärt ledarskap, demokratiskt ledarskap, situationsanpassat ledarskap kommunikation, engagemang, kunskap och nyfikenhet.
- Praktik: Utifrån praktiska moment analysera sitt ledarskap och ledarskapsfilosofi. 3 dagar praktik på en nivå ovan där man befinner sig. Syftet blir att utmana och i sin tur utveckla sitt ledarskap.
- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** SISU Förlags läroplattform: filmer och diskussionsforum

30 timmar teknik och biomekanik

- Teori: Begrepp inom skidteknik, biomekanik, teknikanalys och pedagogiska arbetsmodeller. Hur ger man teknikfeedback? Betydelsen av träning i olika banprofiler, skidlek och skidaktivitetsområden för att utveckla och stimulera teknikutveckling.
- 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.
- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** Biomekanik för längdskidåkning hela boken, Bättre skidteknik hela häftet, filmmaterialet i Bättre skidteknik, SISU Förlags läroplattform: diskussionsforum.

25 timmar träningslära

- Teori: Fysiologi och anpassning vid uthållighetsträning 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, grundläggande träningsprinciper, formtoppning, kravprofil, kapacitetsanalys, tester, intensitetszonerna, puls och träningsformer.
- Praktik: Träningsplaneringar utifrån olika scenarion, diskussionsuppgifter och träningsformer.
- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** Kondition och uthållighet hela boken, men extra stor vikt läggs vid s. 17–126, s.139–153. Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell Blågula vägen, Träningsintensitet svensk längdskidåkning, Review Lågintensiv träning och Svenska Skidförbundets Färdighetsmål längdskidor 15–16 år
- SISU Förlags läroplattform: filmer, diskussionsforum och självtest.

15 timmar anatomi och funktionsträning

- Teori: Muskler utifrån längdskidåkningens perspektiv, hållning, bålstabilitet, rörlighet, balans, styrka samt stabiliserande (lokal) och kraftutvecklande (global) muskulatur. Periodisering styrketräning och upplägg.
- Praktik: Funktionell träning styrka och rörlighet kopplat till skidteknik. Genomföra en funktionell analys med utgångspunkt boken Total stabilitetsträning

- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** Muskler hela boken, men extra vikt läggs vid de s.k. skidåkarmusklerna som bearbetas under utbildningen. Boken Total stabilitetsträning hela boken men extra stor vikt läggs vid s.11–188, s.309–328, s.333, s.361–365, Bättre skidteknik med hänvisning till filmerna inom Teknikanalys och Övningsbank, SISU Förlags läroplattform: filmer, diskussionsforum och självtest.

6 timmar vallning och utrustning

- Teori: Utrustning för klassiskt och skejt, skidlängd och stavlängd. Stenslipning, struktur, rill, belag, fästvalla och glidvalla. Noggrannhet och märkning.
- Praktik: Testa ut ett par skidor med rätt spann, balanspunkt, märka upp fästzon på ett par skidor. Glidtest genom parglidning och känsla. Studiebesök.
- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** SISU Förlags läroplattform: filmer och diskussionsforum.

8 timmar nutrition

- Teori: Energibehov, energibalans och näringsbalans. Energibrist och stört ätbeteende. Energigivande näringsämnen, vätska samt strategier före, under och efter träning och tävling. Influenser från olika medier samt kosttillskott. Förhållningssätt och tränarens roll.
- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** Den hållbara skidåkaren hela handboken. SISU Förlags läroplattform: filmer, diskussionsforum och självtest.

8 timmar etik och moral

- Teori: Värdegrund, spelregler, gruppdynamik, antidopning, rödgröna listan, world anti-doping code, dopningstest. Tävlingsregler kopplat till utrustning, rätt teknik, obstruktion, varning, diskvalifikation.
- Praktik: Arbeta utifrån olika scenarion i tävlingssituation, diskussioner.
- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** Svenska Skidförbundets tävlingsregler, Riksidrottsförbundet antidopning, SISU Förlags läroplattform: filmer och självtest.

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.
- **Litteraturhänvisning och studiematerial:** SISU Förlags läroplattform.

Lärandemål

Målen med utbildningen är att ni efter genomgången utbildning ska:

• kunna vägleda juniorer och/eller seniorer inom förprestationsstadiet och prestationsstadiet i åldern 16 år och uppåt i deras elitsatsning, såväl teoretiskt som praktiskt.

• ha fått grundläggande kunskaper inom idrottspsykologi samt ur ett holistiskt perspektiv 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, funktionsträning och funktionell analys samt förstå dess betydelse för skidtekniken.

• ha fått fördjupade kunskaper inom material, utrustning och vallning.

Examination

Teori:

- Skriftligt prov: Biomekanik, nutrition, fysiologi, träningslära och träningsplanering.
- Uppgiftsinlämningar:
    - Ledarskap
    - Träningsplanering
    - Idrottspsykologi
    - Teknik
    - Funktionell analys
    - Självtest inom träningslära, idrottspsykologi, anatomi, nutrition, tävlingsregler och antidopning
- Diskussionsforum:
    - Aktivt deltagande i de diskussioner som genomförs utifrån utbildningens innehåll
    - Starta egna diskussioner kring teknik

Praktik:

- Uppgiftsinlämningar och redovisningar.
    - Ledarskap

    - Träningsplanering
    - Idrottspsykologi
    - Teknik
    - Funktionell analys
- Grupparbete och diskussioner
    - Värdegrund
    - Teknik
    - Träningsplanering
- 3 dagar praktik

Förväntade kunskaper

Förväntade kunskaper för att bli godkänd:

- Kunna diskutera och analysera sitt eget och andras ledarskap utifrån olika begrepp som till exempel ledarskapsfilosofi, ledarstilar, situationsanpassat ledarskap, kommunikation, holistiskt förhållningssätt etc.
- Ha god insikt i olika begrepp inom idrottspsykologi samt ur ett holistiskt perspektiv visa en fördjupad förståelse för dess betydelse i syfte att optimera prestationen.
- Kunna omsätta de teoretiska kunskaperna i praktiken inom idrottspsykologi.
- Biomekaniska begrepp så som tyngdkraft, normalkraft, luftmotstånd, friktionskraft, vridmoment, aktions- och reaktionskraft och impuls.
- Ha förståelse och insikt i på vilket sätt krafterna påverkar skidtekniken samt hur korrigeringar av teknikdetaljer påverkar ur biomekanisk synvinkel.
- Ha erfarenhet och kunskap i att arbeta med skidteknik och teknikanalys utifrån olika pedagogiska modeller.
- Terrängens och underlagets betydelse kring olika val inom skidteknik och taktik.
- Vilka fysiologiska anpassningar som sker vid uthållighetsträning och styrketräning. Utgångspunkt från Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell vad det gäller träningsbarhet i olika åldrar och utvecklingsstadier.
- Olika energigivande processer inom aerobt och anaerobt arbete samt kunna ge exempel på när de används i praktiken.
- Genom en kapacitetsanalys kunna jämföra en längdåkares egenskaper med längdskidåkningens kravprofil. Styrkor och svagheter att utveckla för att förbättra prestationen.
- Relevanta tester som bör ingå i en kapacitetsanalys.

- De grundläggande träningsprinciperna som underlag vid träningsplanering.
- Intensitetszoner och träningsformer samt parametrar kring formtoppning vid träningsplanering.
- De viktigaste musklerna som används inom längdskidåkning både på svenska och latin.
- Skillnaden mellan lokal och global muskulatur samt hur man aktiverar dessa muskler.
- Kunna utföra en funktionell analys och ha förståelse för rörlighetens betydelse för en bra funktion i det tekniska utförandet i såväl skidspåret som i styrketräningen.
- Olika styrkeupplägg samt dess periodisering utifrån olika nivåer beroende på om man är junior eller senior.
- Kunna testa ut och märka ut ett spann på skidor i syfte att kunna utbilda sina aktiva. Betydelsen kring noggrann märkning för att skapa goda förutsättningar.
- Känna till vilka egenskaper som karaktäriserar skejt- och/eller klassisk skida vid olika fören.
- Kunna utföra relevanta praktiska tester inom glid och fäste i syfte att kunna utbilda sina aktiva.
- Ha förståelse och insikt kring begreppen energibehov, energiförbrukning, energibalans, näringsbalans, energibrist och näringsbrist kopplat till längdskidåkningens träning och tävling.
- Strategier kring kost och vätska före, under och efter träning och/eller tävling för att skapa goda förutsättningar till en lyckad prestation.
- Utifrån sin kunskap och förståelse baserat på vetenskap kunna föra resonemang och källkritiskt möta olika influenser inom kost, till exempel olika dieter, kosttillskott med mera.
- Ha förståelse och insikt kring hur en elitsatsande längdskidåkares näringsintag, energiintag och vätskeintag bör se ut för att ge förutsättningar till prestationsutveckling.
- Värdegrundens betydelse vid gruppdynamik och genom till exempel spelregler kunna skapa en trygg grupp som arbetar i samma riktning.
- WADA:s och Riksidrottsförbundets grundläggande regler kring antidopning samt vilket ansvar utövare, ledare, tränare och funktionärer har inom antidopningsarbetet.
- Rödgröna listan som verktyg vid information av vilka läkemedel som är dopningsklassade eller inte inom läkemedelsverket.
- Tillvägagångssätt dopningstest samt vistelserapportering.

- Kunskap kring att använda tävlingsregelboken samt regler kring utrustning, teknik, obstruktion, olika startförfaranden samt konsekvenser vid regelöverträdelser.
- Kunskap kring marknadsföring och varumärke samt dess betydelse för landslaget, föreningen eller en enskild aktiv. Hur man kan arbeta för att skapa ett intresse kring sin verksamhet i syfte inom rekrytering och ekonomi.
- Förstå betydelsen av sponsorer och samarbetspartner samt goda exempel på arbetssätt. Fördelen med att starta enskild firma vid en viss prestationsnivå.
- Förståelse kring medias arbete samt dess betydelse som resurs för landslaget, föreningen eller en enskild aktiv.

Utbildningsmaterial

- Bättre skidteknik – Längdskidor – Ola Ravald, Lars Selin & Lars Ljung, SISU Förlag: https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/skidor/langdskidakning/pw/battre-skidteknik/
- Biomekanik för längdskidåkning – Rolf Wirhed & Mattias Nilsson, SISU Förlag
- Den hållbara skidåkaren – Emma Forsén, Emma Lindblom & Martina Höök, Svenska Skidförbundet
- Kondition och uthållighet – Filip Larsen, Mikael Mattsson, SISU Förlag
- Muskler – Marcus Eng, SISU Förlag
- Praktisk idrottspsykologi – Peter Hassmén & Göran Kenttä, SISU Förlag
- Total stabilitetsträning - Joanne Elphinston, SISU Förlag
- Träningsintensitet, svensk längdskidåkning – Svenska Skidförbundet
- Svenska Skidförbundets tävlingsregler – Svenska Skidförbundet
- Review Lågintensiv träning – Christof Moosbrugger, Mittuniversitetet Östersund
- Riksidrottsförbundet Antidopning: https://www.antidoping.se/
- Svenska Skidförbundets Utvecklingsmodell – Blågula vägen
- Svenska Skidförbundets Färdighetsmål längdskidor 15–16 år
- Studie- och utbildningsmaterial SISU Förlags läroplattform, till exempel filmer, självtest, referensmaterial, uppgifter och diskussionsforum

Litteraturen ingår i kursavgiften.

Utbildarens roll

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

Utbildaren tillhör ett nationellt utbildarteam som kontinuerligt vidareutbildas.

Utbildaren kommer att vara aktiv under de fysiska utbildningsdagarna, men är också tillgänglig under deltagarnas egna studier via webben. Under utbildningen kommer även externa föreläsare engageras.

Utvärdering och uppföljning

En digital deltagarenkät kommer att genomföras efter varje fysisk utbildningshelg. Uppföljningen av utbildningen är viktig och ger oss ett bra underlag för vår fortsatta utveckling. Det handlar om att följa upp såväl under själva genomförandet som efter avslutad utbildning.