INBJUDAN

TRÄNARUTBILDNING JUNIOR & SENIOR FÖRDJUPNING

Falun 13 – 15 oktober

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som tränar elitsatsande juniorer eller seniorer i förening, distrikt, på gymnasie- eller högskolenivå. Det är en fördjupningsutbildning och förkunskapskraven är att du ska ha genomfört Svenska Skidförbundets Tränarutbildning Junior & Senior.

Utbildningens innehåll

Utbildningen behandlar förprestations- och prestationsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor. Utbildningen innebär en fördjupning i ett antal områden inom längdskidåkning. Utbildningen kommer att innehålla både teoretiska och praktiska delar inom följande områden: Längdskidåkningens krav och begränsande faktorer, prestationsanalys, idrottspsykologi, funktionell träning samt skidteknik på barmark och teknikfeedback.

Utbildningsmål

Efter avslutad utbildning är målet att du som junior- och seniortränare:

- Fått fördjupad kunskap och förståelse kring prestationsanalys.
- Fått ytterligare kunskap och förståelse kring längdskidåkningens kravprofil.
- Fått ytterligare perspektiv och insikt kring betydelsen av idrottspsykologi för att optimera prestationen.
- Fått ytterligare förståelse för funktionell träning samt dess samband med skidteknik och effektutveckling på skidor.
- Fått praktisk erfarenhet kring skidteknik på barmark och teknikfeedback.

Svenska Skidförbundet

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

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Tid och plats

Falun 13 – 15 oktober 2023.
Start kl.13:00 på fredag och avslut ca kl.14:00 på söndag.
Boende Scandic Lugnet: https://www.scandichotels.se/lugnet

Konferenslokal i Svenska Skidförbundets lokaler: Lugnetvägen 16–18, 791 31 Falun

Utbildare

Anders Strid, Lars Selin och externa föreläsare

Kostnad

3700 kronor (fredag – söndag). I kostnaden ingår helpension, kursavgift samt litteratur. Vill du bo i ett enkelrum så tillkommer 1150 kronor. Väljer du ej boende är kostnaden 2350 kronor.
Kom ihåg att föreningar kan söka Idrottslyftsmedel för del av kostnad från SSF, dock senast två veckor efter genomförd utbildning:

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

Anmälan

Anmälan görs via weblänken senast 15 september:

https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1769614

Kallelse med program skickas via e-post ca 2 veckor innan utbildningen.

Frågor

Anders Strid, 070-271 44 39, anders.strid@skidor.com

Lars Selin, 070-372 04 08, lars.selin@skidor.com

Välkommen!