



KURSPLAN, SVENSK ALPIN TRÄNARUTBILDNING 1

Svenska skidförbundet, alpint, version 4

Basdata

Omfattning: 5,5 dagar plus instuderingsuppgifter, hemuppgifter och praktik uppdelat på två kurstillfällen. Del 1 Barmark (2 dagar) och del 2 Snödelen (3,5 dagar)

Nivå: Grundläggande. Svensk alpin tränarutbildning 1

Kursplan: Denna kursplan är fastställd av Svenska Alpina utbildningsgruppen den 30 aug 2013

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med 2013/2014

Syfte

Att ge en bild av Svenska Skidförbundets vision, Bäst i världen – alla på Snö i relation till Svenska Skidförbundets strategidokument. Deltagarna ska få en grundläggande förståelse för klubbverksamhet som i sin tur både ska leda till nyrekrytering samt att behålla ledare och tränare i våra klubbar. Syftet är att deltagare utvecklas personligen som tränare och ledare och på så sätt stärka viljan och engagemanget att vidareutbildas genom Svenska Skidförbundets tränarutbildningar som slutligen kommer våra aktiva tillgodo.

Förkunskaper

Inga krav på förkunskaper men vi ser gärna att kursdeltagarna har ett stort intresse för alpin skidåkning, god skidvana och är nyfikna på ledarrollen. *minimiålder 17 år (Med undantag för SATU 1 Unga ledare)*. Svensk Alpin Introduktionsutbildning (klubbpaketet), rekommenderas.

Mål

Utbildna och behålla tränare som ska kunna leda barn och ungdomsgrupper på klubbnivå samt att de ska kunna reflektera över sitt eget ledarskap i relation till klubbutveckling, Svenska Skidförbundets strategidokument och *idrotten vill*.

Huvudsponsor





Kursens progression

Kursen startar med praktisk färdighet och teoretiska studier utifrån gruppen, deltagarnas erfarenheter och kunskaper. Detta byggs sedan på med en djupare förståelse för de grupper som deltagarna kommer att möta i sin kommande tränarroll. Senare avslutas kursen med ytterligare praktisk erfarenhet tillsammans med analyser av skidåkningens grunder kopplat till teknik och mekanik. Detta kopplas till förväntat kursresultat för att uppnå en ökad didaktisk förmåga som vilar på teoretisk grund.

Under kursen gång arbetar vi utifrån följande, att:

- Deltagaren känner trygghet och trivsel i gruppen, kan ha roligt i aktiviteten, utmana och utveckla sitt ledarskap
- Deltagaren ser och iakttar sitt nuläge, kan förstå sammanhang som i sin tur leder till större förståelse och utveckling i sitt ledarskap
- Deltagaren förstår människors roll i grupper, och ser hur vi tillsammans kan utveckla ett ledarskap.

Förväntade kursresultat

Deltagaren ska efter avslutad kurs:

Centrala mål

skapat sig en förståelse för att kunna bedriva träning i och om skidåkning, med beaktande av säkerhet/ansvar i relation till barns och ungdomars fysiska och psykiska utveckling.

Ledarskap

ha en grundläggande kunskap och förståelse för ledarskapet, idrotten vill och sin egen tränarroll.

Skidåkning

ha en grundläggande förståelse i och om skidåkning genom de skidtekniska grundrörelserna och basfärdigheterna.

Livsstil & hälsa

skapat sig en förståelse för olika motiv för fysisk aktivitet i relation till skidåkning utifrån ett hälso och livsstilsperspektiv.

Huvudsponsor





Träningslära

skapat sig en grundläggande förståelse för träningslära i samband med barmarks- och skidträning.

Innehåll och upplägg

Ett centralt innehåll i kursen är ansvar och ledar-/tränarskap i relation till *Idrotten vill*. Ett gott ledarskap för barn och ungdomar innebär att skapa miljöer och förutsättningar för att deltagarna ska vilja vara aktiva och använda sina färdigheter.

Under kursens gång arbetar deltagarna med teorier om grupprocesser för att utveckla metoder för gruppers sammanhållning och samarbetsförmåga. Kursen bedrivs i möjligaste mån utomhus samt på snösäker plats anpassat till innehållet.

I kursen behandlas barns och ungdomars fysiska och psykiska utveckling samt barns och ungdomars behov av lek och rörelse i relation till lärande. För att kunna planera, genomföra och utvärdera träningar utifrån deltagarnas behov kommer vi arbeta utifrån de faktorer som påverkar skidtekniken och de rörelser som påverkar basfärdigheterna. Skapa en förståelse för de inre och yttre krafter som påverkar skidåkningen samt hur rörelseanalysen ligger till grund för val av metoder. Terrängen kommer att användas som pedagogisk miljö och som exempel på en resurs i hur skidträning kan bedrivas.

Ytterligare arbetar vi med träningslära, anatomi och fysiologi för att få en grundläggande förståelse för hur träning kan bedrivas på barmark och på skidor i relation till säkerhet och ansvar. Deltagarna kommer att få undervisning i grundläggande första hjälpen i terräng samt omhändertagande av akuta skador.

Kursen innehåller följande moment:

Ledarskap

- Grupprocesser
- Spelregler
- Feedback
- Lärande

Skidåkning

- Skidåkningens grundrörelser
- Skidåkningens basfärdigheter
- Grundläggande mekanik
- Grundläggande analys

Huvudsponsor





- Metodik

Livsstil & hälsa

- Fysiologiska behov
- Trygghet, säkerhet och gemenskap
- Självpuppskattning och självrespekt
- Utveckling och självförverkligande

Träningslära

- Grundläggande fysiologi
- Grundläggande humanbiologi
- Anpassade träningsformer
- Grundläggande träningsplanering

Arbetsätt och kurskrav

Undervisningen sker i form av föreläsningar, praktisk tillämpning, demonstrationer, grupparbeten, instuderingsuppgifter och hemuppgifter.

Kursen förutsätter att deltagaren på ett aktivt praktiskt sätt deltar under alla kursens moment för att erhålla kursintyg.

Utvärdering

Efter varje avslutad delkurs gör deltagaren en skriftlig utvärdering av kursen och varje instruktör en självvärdering av sig själv och kursen.

Kurslitteratur

Åldersanpassad träning för barn och ungdom, Tonkonogi
Skidåskådning (SISU-idrottsböcker)
Klubbpaketet (SSF's hemsida)
Första hjälpen broschyren (Akla)

Referenslitteratur

Alpin Skidteknik Ur ett helhetsperspektiv (SISU-idrottsböcker)
Styrketräning –från lek till elitidrott, Enqvist
Idrottsskador (SISU-idrottsböcker)
Kunskapsbanken
Fysisk träning för barn och ungdom, Johansson (SISU-idrottsböcker)
Träna med roliga lekar utomhus (SISU),
Basträning för barn (SISU),
Träna med kroppen som belastning (SISU)

Huvudsponsor

