



KURSPLAN, SVENSK ALPIN TRÄNARUTBILDNING 2

Svenska skidförbundet, alpint, version 4

Basdata

Omfattning: 7 dagar plus instuderingsuppgifter, hemuppgifter och praktik uppdelat på två kurstillfällen. Del 1 Barmark (2,5 dagar) och del 2 Snödelen (4,5 dagar)

Nivå: Fortsättning 1. Svensk alpin tränarutbildning 2

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 fördjupad bild av Svenska Skidförbundets vision, Bäst i världen – alla på Snö i relation till Svenska Skidförbundets strategidokument och Idrotten vill. Deltagarna ska få en fördjupad förståelse för att kunna bedriva träning och fortbildning i klubben som i sin tur ska leda till att behålla och utveckla ledare och tränare i våra klubbar. Syftet är att deltagaren utvecklas personligen som tränare och ledare genom modellen feedback och kommunikation. På så sätt stärka viljan och engagemanget i den egna verksamheten. Utbildningen ger en plattform för att vidareutbildas genom Svenska Skidförbundets tränarutbildningar som slutligen kommer våra aktiva tillgodo.

Förkunskaper

Svensk alpin tränarutbildning 1 eller motsvarande.

Mål

Utbilda och behålla tränare som ska kunna leda ungdomar samt fortbilda tränare på klubbnivå. Deltagarna ska besitta en fördjupad förståelse för sitt eget ledarskap och tränarrollen genom feedback och kommunikation som modell. Utbildningen genomsyras av Svenska Skidförbundets strategidokument och idrotten vill.

Huvudsponsor





Kursens progression

Kursen startar med praktisk färdighet och teoretiska studier utifrån gruppen, deltagarnas erfarenheter och kunskaper. Kursen bygger vidare på innehållet i Svensk alpin tränarutbildning 1. Under kursens gång fördjupar vi förståelsen för den egna ledar- och tränarrollen genom feedback och kommunikation som modell. Nya inslag i kursen är framförallt kostens betydelse för prestation samt fördjupad förståelse för anatomi och fysiologi. Under senare delen av kursen fördjupas förståelsen för analysen samt sambanden mellan skidåkningens grundrörelser och basfärdigheter kopplat till mekaniken. 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 vidareutveckla sitt ledarskap
- Deltagaren ser och iakttar sitt nuläge, kan förstå sammanhang som i sin tur leder till större förståelse och vidareutveckling i sitt ledarskap
- Deltagaren förstår människors roll i grupper, och ser hur vi tillsammans kan vidareutveckla ett ledarskap.

Förväntade kursresultat

Deltagaren ska efter avslutad kurs:

Centrala mål

Ha en fördjupad förståelse för att kunna bedriva träning och fortbildning i och om skidåkning i relation barns, ungdomar och juniorers fysiska och psykiska utveckling.

Ledarskap

Ha en fördjupad kunskap och förståelse för sitt eget ledarskap och tränarrollen som tillämpas utifrån idrotten vill.

Skidåkning

Ha en fördjupad färdighet och en grundläggande förståelse för sambandet teknik/mekanik kopplat till de skidtekniska

Huvudsponsor





grundrörelserna och basfärdigheterna i relation till den alpina idrottens förutsättningar.

Hälsa och livsstil

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

Träningslära

Skapat sig en grundläggande förståelse för anatomi och en fördjupad förståelse för fysiologi i samband med barmarks- och skidträning samt kostens betydelse för prestation.

Innehåll och upplägg

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

Under kursens gång arbetar deltagarna med kommunikation och feedback som verktyg för att utveckla sina aktiva. Kursen bedrivs i möjligaste mån utomhus samt på snösäker plats anpassat till innehållet.

I kursen behandlas grundläggande anatomi och fördjupad fysiologi för att på bästa sätt kunna bedriva utvecklade och stimulerande träning och ungdomars behov av lek och rörelse i relation till lärande. För att kunna planera och genomföra träningar utifrån deltagarnas behov kommer vi arbeta utifrån mekaniken och förståelsen för hur sammansatta rörelser i en sväng påverkar basfärdigheterna och hur dessa balanserar de krafter som påverkar åkaren. Skapa en förståelse i och om den skidtekniska analysen och hur den korrelerar med inre och yttre faktorer för att kunna bygga metoder utifrån varje individ. Terrängen och svänghjälpmiddel kommer att användas som pedagogisk miljö och som exempel på en resurs i hur skidträning kan bedrivas.

Kursen innehåller följande moment:

Ledarskap

- Grupprocesser
- Värdegrund
- Feedback
- Lärande

Huvudsponsor





Skidåkning

- Tillämpad mekanik
- Sambanden basfärdigheter/grundrörelser
- Tillämpad analys
- Metodik

Livsstil & hälsa

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

Träningslära

- Grundläggande anatomi
- Kostens betydelse för prestationen
- Fördjupad träningsplanering
- Fördjupad humanbiologi/fysiologi

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 och övriga läromedel

Styrketräning –från lek till elitidrott, Enqvist
Alpin skidteknik ur ett helhetsperspektiv, (SISU Idrottsböcker)
Alpin Fartåkning, DVD, (SISU Idrottsböcker)
Alpina tävlingsregler, Svenska Skidförbundet
Feedback C-uppsats, Zell

Referenslitteratur

Träningslära för idrotterna, Hallén (SISU Idrottsböcker)
Åldersanpassad träning för barn och ungdom, Tonkonogi

Huvudsponsor





Idrottsskador (SISU-idrottsböcker)
Kunskapsbanken
Anatomi med Rörelselära och styrketräning, Wirhed
Världens bästa coach, Thompson (SISU-idrottsböcker)

Huvudsponsor

