



Svensk Alpin Tränarcertifiering

Svenska skidförbundet, alpint 2013-

Basdata

Svensk alpin tränarcertifiering har genomförts sedan säsongen 2010 och är anpassad efter de krav och förutsättningar som finns i våra klubbar och distrikt i Sverige och Svenska Skidförbundets roll som specialidrottsförbund i relation till Riksidrottsförbundet. Upplägget har inför säsongen 2013/14 delvis ändrats för att också kunna möta de krav som ställs internationellt kopplat till ISIA.

Omfattning: 4 dagar plus instudering och förberedelser, fördelat på två tillfällen. Del 1 Teoriprovet och analysmomentet (1,5 dagar) och del 2 Praktiskt prov och föredrag (2,5 dagar).

Nivå: Avancerad

Ikraftträdande: Detta dokument gäller från och med 2013/2014

Syfte

Att genom en certifiering kvalitets- och kompetenssäkra svenska alpina tränare för att närma oss Svenska skidförbundets vision – bäst i världen alla på snö. Att skapa goda ambassadörer i linje med Svenska Skidförbundet strategiska plan, vilja och inriktning kopplat mot den alpina idrotten i relation till Riksidrottsförbundet.

Förkunskaper

Godkänd Svensk Alpin Tränarutbildning 3 (kursintyg) alternativt blivit rekommenderad av Svenska Skidförbundet. Den som genomgått högsta utbildningssteget inom SLAO eller Friluftsrämjandet och därefter blivit rekommenderad från respektive organisation är berättigad att gå upp på certifieringen. Du bör ha en dokumenterad flerårig tränarerfarenhet. Max antal deltagare 12 st. Vid övertalighet sker prioritering enligt följande: SSF landslag, skidgymnasium, SSF Utbildningsteam, tränare med avslutad SATU 3.

Mål

Att genom examinationer kvalitets- och kompetenssäkra Svenska alpina tränare. Certifieringen ska verifiera att deltagarna besitter den kunskapen som finns i de förväntade kursresultaten för Svensk alpin tränarutbildning 1-3, från barn till senior, bredd och elit. Målet är att varje år examinera 10 personer som kan ingå i Svenska Skidförbundets Utbildningsteam centralt och utbilda lokalt i våra klubbar och på distrikt.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





Innehåll och upplägg

Svensk alpin tränarcertifiering innehåller följande moment

1. Skriftligt prov.
2. Analys.
3. Praktiskt prov.
4. Föredrag + skriftlig sammanfattning.

1. Skriftligt prov

Skrivningen innehåller både kryssfrågor och essäfrågor. Du ska besitta en bred och insiktsfull kunskap i och om nedanstående ämnen. Du ska ha en förmåga att koppla ihop dina kunskaper och erfarenheter till en helhet och kunna analysera, förklara, konkretisera, utveckla och tillämpa dessa både teoretiskt och praktiskt. Det skriftliga provet kommer att innehålla följande ämnen:

- Anatomi & Träninglära
- Första hjälpen (L-ABCDE)
- Skidteknik
- Mekanik
- Snö- och lavinkunskap/säkerhet
- Undervisning och ledarskap
- Tävlingsregler
- Kunskap om föreningar och organisationer

Särskilda skäl

Om du har du läs- och eller skrivsvårigheter ber vi dig meddela utbildningsansvarig alpint i god tid innan skrivningen för möjlighet till muntligt prov.

2. Analys av åkare i en teknisk disciplin

Du kommer att få tilldelad en åkare under en tävling samt en i reserv (vid ev. uräkning) och göra en skidteknisk analys. Åkaren kommer att filmas och analyseras i två åk. Du ska sträva efter att få en helhetsbild av åkaren under denna begränsade tid. Med hjälp av videoklippen ska du inför övriga certifieringsdeltagare göra en videoanalys som består i en objektiv rörelsebeskrivning utifrån de skidtekniska grundrörelserna och badfärdigheterna sett till svängens tre faser. Utifrån den objektiva rörelsebeskrivningen ska du föra ett resonemang utifrån orsak och verkan samt presentera en strategi och val av metoder för att utveckla åkarens färdigheter på kort och lång sikt. I analysmomentet testas den erfarenhet och den analytiska förmåga du har på avancerad nivå.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



3. Undervisning och ledarskap

För att bli godkänd på Svensk alpin tränarcertifiering ska du ha en mycket god färdighet som ledare. Du kommer kvällen innan undervisningsprovet få en uppgift som du dagen efter presenterar inför gruppen i skidbacken. Gruppen du leder består av andra certifieringsdeltagare samt två examinatorer. Detta

undervisningsprov kan liknas vid en clinic eller fortbildningstillfälle för tränare. I din clinic skall det tydligt framgå en beskrivning av din uppgift, en **analys** (varför), **en röd tråd** (orsakssammanhang) och en **slutledning** (sy ihop påsen). Du kommer att ha 1 h 15 min +/- 10 % att genomföra din clinic på där du startar och slutar på samma plats och tillgång till varierad terräng.

4. Föredrag och skriftlig sammanställning

Föredraget skall vända sig till gruppen du har framför dig vid certifieringstillfället. Tid till förfogande är 25 minuter (+/- 10 %). I lokalen kommer de vanligaste hjälpmedlen att finnas. Du kommer att bli tilldelad ett ämne från innehållet av det skriftliga provet ca 1 månad innan certifieringstillfället för att kunna förbereda dig. Utifrån ditt föredrag ska du även göra en skriftlig sammanställning på 2 A4 sidor som kan användas i utbildningssyfte mot våra klubbar och delas ut efter din föreläsning.

Certifieringskrav och bedömning

Analysmomentet, det praktiska provet och föredraget bedöms med poängen 1-5 enligt poängstegen nedan.

1 = löser ej uppgiften, 2 = ej godkänd, 3 = med tvekan godkänd, 4 = godkänd, 5 = mycket väl godkänd.

För att få godkänt på analysmomentet, det praktiska provet och föredraget skall du samla ihop minst 3 poäng per huvudrubrik. Lyckas du inte samla ihop 3 poäng per rubrik vid första försöket, får du relevant återkoppling av de som certifierar och göra ett nytt försök nästa säsong.

Bedömningskriterier för skriftligt prov

På skrivningen måste du ha 75 % av maxpoäng för att bli godkänd. Ett godkänt prov är en förutsättning för att gå vidare med de andra momenten i certifieringen.

Huvudrubriker för bedömning av analysmomentet

1. Ämneskunskap (Skidteknisk/mekanisk kunskap)

Att kunna göra en objektiv rörelsebeskrivning, där det tydligt framgår vilka grundrörelser och basfärdigheter du ser i svängens olika faser.

Att använda de begrepp och det språk som finns i den alpina litteraturen om skidteknik och mekanik.

2. Orsak/Verkan

Förmåga att utifrån rörelsebeskrivningen kunna plocka ut Vad/vilket "problem" man ser och Varför/orsaken till detta utifrån ett skidtekniskt-, mekaniskt- och taktiskt perspektiv och att kunna värdera åkningen utifrån den troliga målbild som finns för den specifika nivån. Vad är bra i åkningen och motivera, vad går att förbättra och motivera.

3. Val av metod



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 

Att utifrån analysen- Vad och Varför kunna motivera valet av metod för den specifika åkaren. Det ska finnas en logisk koppling från orsaken till den metod du valt och vart den ska leda på kort och lång sikt.

Huvudrubriker för bedömning av praktiskt prov

1. Ledarskap (1-5p)

Kontakt och relation med gruppen, personligt engagemang, respekt för deltagarna, kommunikation, entusiasm, gester, kroppsspråk, jargong, ögonkontakt, tempo, artikulation, röst, pauser, volym.

2. Disposition (1-5p)

Inledning, röd tråd (orsakssammanhang), avslutning, tidsanpassning, lätt att följa med, progression, val av terräng.

3. Ämneskunskap (1-5p)

Innehållets relevans, korrekthet och nivå, ämneskunskapens djup.

Huvudrubriker för bedömning av föredraget

1. Ledarskap (1-5p)

Kontakt och relation med gruppen, personligt engagemang, respekt för deltagarna, kommunikation, entusiasm, gester, kroppsspråk, jargong, ögonkontakt, tempo, artikulation, röst, pauser, volym.

2. Disposition (1-5p)

Inledning, röd tråd (orsakssammanhang), avslutning, tidsanpassning, lämpliga pedagogiska hjälpmedel, användning av pedagogiska hjälpmedel, illustrationer, lätt att följa med.

3. Ämneskunskap (1-5p)

Innehållets relevans, korrekthet och nivå, ämneskunskapens djup.

Kompletterande certifiering

Om du missar ett av blocken 2 - 4 ovan finns möjlighet till komplettering vid nästa certifiering.

Utrustning

Relevant utrustning för skidåkning och föreläsning.

Utvärdering

Efter avslutad certifiering gör deltagaren en skriftlig utvärdering av certifieringen och varje instruktör en självvärdering av sig själv och certifieringen.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 



Kostnad

Kostnaden för Svensk Alpin Tränarcertifiering är på 9000 kr (5000kr kan sökas genom idrottslyftet) Resekostnader, logi, mat och liftkort ingår ej. Vi försöker att ordna fördelaktiga priser. Kostnaden faktureras till anmäld adress.

Förberedelser

För att bli godkänd på Svensk alpin tränarcertifiering innebär det att du har en bred kompetens och ett reflekterande förhållningssätt i och om den alpina sporten och ledarskapet. Du ansvarar själv för dina förberedelser och att du kommer väl förberedd till alla moment. Du kommer att få instuderingsfrågor till det skriftliga provet skickade till dig i god tid innan provet samt att ta del av Svenska Skidförbundet kursplaner för utbildning 1-3 och relevant kursmaterial.

Internationell examen

Vid godkänd Svenska alpin tränarcertifiering ges möjlighet att komplettera med Skidlärarexamens färdighetsprov skidåkning och SLAOs lavinutbildning steg 1 för att uppnå internationell examen ISIA. ISIA har två olika certifieringsnivåer; ISIA stamp som du erhåller efter tidigare nämnda kompletteringar samt ISIA Card där det krävs ett test i banåkning enligt ISIA Speed Test och en anpassad snö och lavindel. Mer information kring ISIA's krav finner du på <http://www.isiaski.org/en/2/index.html>

Litteratur och utbildningsmaterial

Litteraturlistan är indelad i två delar, en huvuddel och en fördjupningsdel. Det är framför allt huvuddelen som används som underlag för de fyra momenten som provas under examen. För bredare och mer ingående kunskaper rekommenderas även studier av fördjupningslitteraturen.

Litteratur

Skidåskådning
Åldersanpassad träning för barn och ungdom
Alpina banor
Alpin Skidteknik, ur ett helhetsperspektiv
Alpin Fartåkning DVD
Styrketräning från lek till elit
Svensk Skidåkning, Mekanik
Träningslära för idrotterna
Styrketräning
Svensk Skidåkning, Träningslära
Skidåkningens Kraft (video)
Skidåkning och laviner
Laviner – Håll dig levande i vinter (folder/dvd)
SLAOs lilla gula – Viktigt att veta...
Första hjälpen i skidbacken
FIS regelbok (IRC)

Rekvireras från

SISU Idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
SISU idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
SSF
SISU idrottsböcker
SISU idrottsböcker
SLAO
www.skidlarare.info
SLAO
SLAO
SLAO
SLAO
www.fis-ski.com



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL



Fördjupning

Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning, Hansson
Handledarskap för tränare
Att vara tränare
Effektiv Idrottsträning
Anatomi för Idrotten
Anatomi med rörelselära och styrka
Idrottens återhämningsbok
Kommunikation
Ledarskapets 5 utmaningar
Laviner (en handbok)
Skidåkningens historia
Kunskapsbanken på SSLFs hemsida

www.bokus.com

SSF
SISU Idrottsböcker
SISU Idrottsböcker
SISU idrottsböcker
Harpoon Publications
SISU idrottsböcker
SLAO
Ledarskapscentrum
Naturvårdsverket
SLAO
www.skidlarare.info

Webbsidor med mer information

www.skidor.com
www.idrottsbokhandeln.se
www.slao.se
www.snowsportsweden.com
www.skidlarare.info
www.interski.org

E-postadresser och telefonnummer

SLAO, Tel 063-13 23 95, www.slao.se
Svenska Skidförbundet, www.skidor.com
SISU Idrottsböcker, Tel 040 - 660 66 67, www.idrottsbokhandeln.se
Naturvårdsverket, Tel 08-698 12 00, kundtjanst@environ.se



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

