

Steg 1 Tränar och ledarutbildning SweSkating

Utbildnings och kursinnehåll

Inledning:

Kursen bygger på SweSports långsiktiga utvecklingsplan och ingår som en del i SweSports utbildningsplan. Kursen består av olika moduler där flera delar är generella och gäller för många idrotter. Några delar är idrottsövergripande medan andra delar är idrottsspecifika och kan riktas mot hastighetsåkning/short track/inlines eller Roller Derby.

Steg 1 Skridsko arrangeras lokalt i förening eller distrikt och erbjuds varje år och genomförs av SweSports utsedda utbildare i samarbete med SISU och deras nya utbildningsmaterial.

Kvalificerar för:

- ❖ Träning av aktiva barn och ungdomar upp till ca 15 år, samt eventuella nybörjare i högre åldrar.
- ❖ Nivån motsvarar steg 1 – 3 i SweSports Utvecklingsmodell (7 – steg totalt)

Målsättning:

Målet är att förbereda tränaren för:

- ❖ Att utveckla de aktivas fysiska, psykiska och sociala färdigheter. Detta görs i ett samspel med andra aktiva i en socialt, trygg och inkluderande miljö.
- ❖ Att utbilda de aktiva i grundläggande färdigheter på skridsko
- ❖ Att verka efter SweSports värdegrund, riktlinjer och ramar för barn och ungdomsverksamhet

Fokusområden:

- ❖ Delaktighet, engagemang och inlärningsförmåga Målgrupp:
- ❖ Utbildningen riktar sig till ungdomar, vuxna, nuvarande och tidigare aktiva samt föräldrar som kan tänka sig att verka som tränare/ledare för aktiva på en nybörjarnivå (avser barn, ungdom och vuxna).

Krav för deltagande:

- ❖ Fylla 16 år under det år som kursen pågår.
- ❖ En viss bakgrund som aktiv, aktivitetsledare (till ex. skridskoskola) eller tränare för yngre aktiva (är ej ett krav).

Genomförande:

Kursen totala varighet uppgår till ca 30 timmar och genomförs enligt följande:

- ❖ Två träffar med två halvdagar – här blandas teori och praktik på is och på barmark
- ❖ Web-modul från RF/SISU
- ❖ Praktik i föreningsverksamhet
- ❖ 2 mindre hemuppgift

Kursinnehåll:

Kursen är indelad i olika områden:

- ❖ Organisatoriska färdigheter
- ❖ Ledar- och tränarskapet
- ❖ Kommunikation och pedagogik
- ❖ Åldersanpassad träning
- ❖ Grunntekniska färdigheter för skridsko

Organisatoriska färdigheter:

- ❖ Idrottens organisering och riktlinjer
- ❖ Jag och Svensk Idrott webbaserat del 1 i Introduktionsutbildningen
- ❖ Riktlinjer för barn och ungdomsidrott SweSports
- ❖ Uppförande kod SweSports material

Tränarskapet:

- ❖ Jag och ledarskapet del 2 i Introduktionsutbildningen.
 - Teori, praktik samt en mindre uppgift
- ❖ Kommunikation, inlärningsmiljö och pedagogik.
 - Skapa goda förutsättningar för inläring.
 - Grundläggande pedagogiska principer samt att kunna kommunicera med olika målgrupper

Åldersanpassad träning:

- ❖ Jag och träningen samt övningsbanken del 3 i Introduktionsutbildningen
- ❖ Teori och praktik på is.
- ❖ Motivation och förmåga att mästra något
- ❖ Grundläggande idrottspsykologi mot unga aktiva och nybörjare

Träningsplanering – teori och hemuppgift

- ❖ Träningslära generell och introduktion till idrottsspecifik
 - Generella faktorer som påverkar färdighetsutvecklingen och prestationen.
 - Enklare introduktion till grundläggande träningslära

Tekniska basfärdigheter för skridskoåkning:

- ❖ Grundläggande skridskofärdigheter



SKATING | SLIDING | ROLLING

- Motorisk utveckling och rörelsefärdighet på skridsko genom varierat och lekfyllda övningar. Största delen av denna del genomförs ute i praktiken

Auktorisation: Kursintyg ges när deltagaren har:

- ❖ Genomförd minst 80% av kursen
- ❖ Avslutad och fått intyg på genomförd webbaserat Introduktionsutbildning hos SISU/RF
- ❖ Lämna in tilldelade hemuppgifter med godkännande från kursansvariga
- ❖ Praxis: Genomfört minst 10 timmar med praktik efter avslutad kurs i föreningsverksamhet

Litteraturlista:

- ❖ Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom (Michail Tonkonogi)

SweSports

Bent Erik Brenden



SKATING | SLIDING | ROLLING



Svenska Skridsko-, Kälk- och Rullidrottsförbundet
Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm

Tel: 08-699 61 00

E-post: info@swesports.org

Webb: www.SweSports.org