

The background of the image shows a snowy mountain slope. Several colorful poles (red, blue, green) are visible, likely used for ski or snowboard safety. A red hand is visible in the upper right corner, possibly holding a pole. The overall scene is bright and snowy.

ALPINA UTBILDNINGSPROGRAMMET



Skapa trygga och inspirerande miljöer att utvecklas och lyckas i

[Se filmen](#)

VISION ALPINT

ALLA TOPP TIO-ALLA DISCIPLINER-ALLTID



ALPINESKI.SE

Svenska Skidförbundet

ALPINT 

MÅLGRUPP

AKTIV

FÖRÄLDRAR

FÖRENINGSLEDARE

NYA TRÄNARE

UNGA LEDARE

UNGA LEDARE FÖR VIDAREUTBILDNING

TRÄNARE MED TRÄNAREFARENHET

TRÄNARE MED TRÄNAREFARENHET FÖR FORTBILDNING

BARNTRÄNARE

UTBILDNINGAR SOM ARRANGERAS AV RF-SISU

INTRODUKTION
UTBILDNING
FÖR TRÄNARE
RF/SISU

GRUND-
UTBILDNING
FÖR TRÄNARE
RF/SISU

UTBILDNINGAR SOM ARRANGERAS AV DISTRIKT och/eller FÖRENING

SKIDOR
VILL

SSF
ALPINT
BAS

BARN-
TRÄNAR
UTBILDNING

FYSISK
TRÄNING

BANSÄTTNING

ARRANGÖRSUTBILDNING

UTBILDNINGAR SOM ARRANGERAS och GENOMFÖRS CENTRALT AV SVENSKA SKIDFÖRBUNDET

SATU I
SVENSK ALPIN
TRÄNARUTBILDNING

SATU II
SVENSK ALPIN
TRÄNARUTBILDNING

SATU III
SVENSK ALPIN
TRÄNARUTBILDNING

TRÄNAR-
CERTIFIERING
SVENSK ALPIN
TRÄNARUTBILDNING

SPECIAL
UTBILDNINGAR
SVENSK ALPIN
TRÄNARUTBILDNING

ARRANGÖRS
KONFERENS FIS

UNGA LEDARE

MÅLGRUPP

AKTIV

FÖRÄLDRAR

FÖRENINGSL
EDARE

NYA TRÄNARE

UNGA LEDARE

UNGA LEDARE
FÖR
VIDAREUTBILD
NING

TRÄNARE MED
TRÄNAR-
ERFARENHET

TRÄNARE MED
TRÄNAR-
ERFARENHET FÖR
FORTBILDNING

BARNTRÄNARE

UTBILDNINGAR SOM ARRANGERAS AV RF-SISU

INTRODUKTION
UTBILDNING
FÖR TRÄNARE

RF/SISU

GRUND-
UTBILDNING
FÖR TRÄNARE

RF/SISU

UTBILDNINGAR SOM ARRANGERAS AV DISTRIKT och/eller FÖRENING

SKIDOR
VILL

SSF
ALPINT
BAS

BARN-
TRÄNAR
UTBILDNI
NG

FYSISK
TRÄNING

BANSÄTT
NING

ARRAN-
GÖRSUTB
ILDNING

UNGA
LEDARE

**KURSPLANER FÖR ALPINA
UTBILDNINGSPROGRAMMET FINNS PÅ
IDROTTONLINE.
KURSERNA SKA SKE I SAMVERKAN MED
SISU/RF DISTRIKTEN**

SSF Alpint Utbildningsprogram för föreningsnivå

| Målgrupp: | Utbildningar som arrangeras av RF - SISU | | Utbildningar som arrangeras av distrikt och/eller förening | | | | | | Utbildningar som arrangeras centralt av Svenska skidförbundet | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|----------------|----------------|-------------|---------------------|---------------------|---|---------------------------------|--------|---------|----------|------------------------------|--------------------|
| | SISU Introduktionsutbildning | SISU Grundtränarutbildning | Skidor Vill | SSF alpint bas | Fysisk träning | Bansättning | Bartränarutbildning | Arrangörsutbildning | Unga ledare | Central arrangörsutbildning FIS | SATU I | SATU II | SATU III | Specialiserings utbildningar | Tränarcertifiering |
| Aktiv | | | x | x | x | | | | | | | | | | |
| Föräldrar | | | x | x | | | | x | | | | | | x | |
| Föreningsledare | x | | x | | | | | x | | x | | | | x | |
| Nya tränare | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | x | |
| Unga Ledare | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | x | |
| Unga ledare för vidareutbildning | | x | x | | | | | x | | | | | x | | x |
| Bartränare | x | x | x | | x | x | x | x | | | | | | x | |
| Tränare med tränarerfarenhet | | x | x | | x | | | x | | x | | | | x | |
| Erfarna tränare för vidareutbildning | | | x | | x | | | | | | x | x | x | x | x |

I det alpina utbildningsprogrammet finns 15 olika utbildningar. Vilken målgrupp man tillhör visar på vilka kurser och utbildningar som lämpar sig bäst. Har man ingen utbildning och lite erfarenhet lämpar det sig mycket bra att börja med SISU introduktionsutbildning.

SISU Idrottsutbildarnas Introduktionsutbildning för tränare är första steget in i idrotten för dig som tränare. Du får inblick i vad det innebär att vara tränare samt ett antal viktiga utgångspunkter i ledarskap och träning. Förhoppningsvis också en del kraft och extra pepp in i ditt viktiga uppdrag.

Introduktionsutbildningen är för dig som är ny som hjälpledare och tränare, oavsett idrott och om du tränar barn, ungdom eller vuxna. Även den mer rutinerade tränaren kan ha glädje av denna introduktion. Testa gärna. Du som tränare gör skillnad!

Introduktionsutbildningens delar

Utbildningen är uppbyggd i tre kortare avsnitt med text och filmer:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen

Upplägg och omfattning

- Helt webbaserad och kostnadsfri.
- Tar 2–3 timmar att genomföra (inläsning, lyssning och reflektion).
- Reflektionsblad och samtalsunderlag förenklar självreflektion och, med fördel, dialog tillsammans i föreningen.
- Du får tillgång till en första övningsbank för träning.
- Det finns möjlighet att registrera sig så att specialidrottsförbund (SF) kan se vem som har genomfört utbildningen.

Efter Introduktionsutbildningen följer.

Prata igenom utbildningen tillsammans

Om du och dina tränarkollegor går Introduktionsutbildning för tränare kan ni i nästa steg använda detta samtalsunderlag, för att tillsammans reflektera kring och prata om utbildningens innehåll och koppla det till er idrott och föreningens verksamhet.

Ni kan också kontakta en idrottskonsulent i [ert RF-SISU distrikt](#). Idrottskonsulenten delar gärna med sig av sina erfarenheter och kan ge stöd och kraft in i ert utvecklingsarbete. Distriktet kan även stötta er i att komma igång med en lärgrupp.

Svenska Skidförbundet alpint rekommenderar RF-SISU Introduktionsutbildning för dig som är ny i föreningsidrotten och ska vara tränare eller ledare. Utbildningen är bara webbaserad.

SISU Idrottsutbildarnas Grundutbildning för tränare ger dig en god grund att stå på i din fortsatta tränarroll. Utbildningen är för alla tränare oavsett idrott och om du tränar barn, ungdom eller vuxna.

Grundutbildningen ger en bra inblick i viktiga saker att tänka på i ditt ledarskap, i vilken roll och vilket sammanhang du befinner dig i, hur du på ett bra sätt möter och skapar goda träningsmiljöer för dina utövare. Grundutbildningen går även igenom vikten av en bred rörelserepertoar, fysiologi och träningslära som ger goda förutsättningar för dig när du ska planera och genomföra träningspass på ett bra och genomtänkt sätt. Du är välkommen att gå utbildningen från det år du fyller 14 år. När tränare i det yngre åldersspannet anmäler sig rekommenderar vi att en äldre tränare från föreningen går utbildningen samtidigt för att vara mentor och bollplank för de unga i deras nya roll som tränare.

Grundutbildningen för tränare.

Grundutbildningens delar

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Inriktning mot den målgrupp du tränar (barn, ungdom, vuxen)
- Valbar del som väljs utifrån dina intressen

Upplägg och omfattning

För att göra grundutbildningen mer tillgänglig för dig som tränare består den av ett varierat lärande. Egna studier varvas med arbete på den digitala utbildningsplattformen och fysiska mötesplatser. Det skapar förutsättningar för dig att testa och överföra dina nyvunna kunskaper direkt in i din egen idrott och vardag som tränare i en förening. Och därefter åter reflektera in i utbildningen.

Det varierade lärandet utgörs av:

- Hemuppgifter, som du gör själv eller tillsammans med andra i föreningen.
- Distans, egen inläsning av utbildningswebbens innehåll, böcker, artiklar med mera, samt reflektion.
- Fysisk utbildningsdag, praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra.
- Digitalt klassrum, enskilda och gruppuppgifter, samt reflektion i forum.

Hela utbildningen omfattar cirka 25 lektionstimmar, varav 9 lektionstimmar är fysisk träff.

Grundutbildningen genomförs av RF-SISU distrikten. Är du intresserad av att gå grundutbildningen, kontakta ditt närmaste RF-SISU distrikt.

Svenska Skidförbundet alpint rekommenderar RF-SISU Grundutbildning för tränare för dig som vill ha en god grund som tränare. Utbildningen anordnas av RF-SISU i ditt närområde.

Skidor Vill är Svenska Skidförbundets **idéprogram** - ett sätt att beskriva vår vision och vår idé om hur vi vill bedriva vår verksamhet, idag och i framtiden. Vi vill skapa förutsättningar för att uppnå vår vision **Bäst i världen - Alla på Snö.**

Vi vill att vår verksamhet ska vara en positiv samhällskraft där vi bidrar till folkhälsa, glädje, samhörighet och gemenskap, personlig utveckling och en möjlighet att engagera sig och utbildas i den demokratiska processen.

[Skidor Vill](#) riktar sig till föräldrar/vuxna, aktiva, tränare, föreningsledare och utbildare inom Svenska Skidförbundets verksamhet på förening- distrikt- och landslagsnivå.

Med de samhällsomvandlingarna som sker där stillasittande och fysisk och psykisk ohälsa ökar har vi inom idrottsrörelsen en allt större roll att fylla för att bidra till en hälsosammare värld.

Därför är syftet med Skidor Vill att:

- Vi tillsammans skapar trygga, inspirerande miljöer att utvecklas och lyckas i.

Målet är:

- Genom att aktivt arbeta med vår kultur och värdegrund skapar vi en verksamhet som bjuder in och tilltalar människor att delta och engagera sig.
- Barn, ungdomar och vuxna i alla åldrar stannar kvar och utvecklas i våra föreningar och i Svenska Skidförbundets verksamhet.

Tillsammans ger ni förutsättningar för en god verksamhet genom att:

- Skapa gemensamma spelregler
- Se varje individ i sitt sammanhang
- Stimulera delaktighet på allas villkor
- Sätt upp mål och utmaningar tillsammans som alla kan känna igen sig i
- Skapa miljöer där allsidig träning stimuleras för åkarnas olika anlag och förutsättningar
- Ha roligt tillsammans. Där glädje och gemenskap finns sker utveckling!

Kurs:

Föreningsutveckling och värdegrundsarbete genom lärgrupper, processarbeten och föreläsningar. Tillsammans med RF-SISU eller/och i föreningen/förbundet. [Hitta ditt RF/SISU Distrikt.](#)

Läs mer om hur man går vidare för att utveckla sin förening i sann Skidor Vill anda genom hemsidan www.skidor.com/skidorvill



SSF Alpint Bas grundar på de 3 övergripande skidtekniska målen, balanserad och förberedd, anpassat rörelsemönster samt ytterskidan styr svängen.

Utbildningens syfte är att skapa en grundläggande förståelsen för skidtekniken i alpin tävlingsskidåkning. Samt att ge tränaren verktyg till att hjälpa utförsåkaren att utvecklas utifrån hans egna förutsättningar och mål i en trygg miljö. SAB befinner sig i trädkronan och bladverket i hemsidan www.alpineski.se för att öka förutsättningarna för skidglädje och skidåkning genom övningar och rörelseuppgifter för utförsåkarnas långsiktiga utveckling. SAB kan också genomföras ända upp till nivå för den utvecklade utförsåkaren.

Omfattning: Utbildningen genomförs på skidor i hemmabacken eller i närliggande anläggning på klubb- eller distriktsnivå efter anpassat upplägg. Utbildningen sker i samverkan med respektive distriktsutbildare eller distriktstränare och rekommenderas att genomföras i samverkan med RF-SISU. [Hitta ditt RF-SISU distrikt](#)

Hitta din distriktsutbildare och distriktstränare.

Förkunskaper: Kursdeltagaren bör ha en relativt god skidförmåga och en viss kunskap om alpin tävlingsskidåkning

Kurs:

- **Nätbaserad inläsning** **ingen eller valfri**
- **Praktisk utbildning** **1 dagar eller 4,5 lektionstimmar**

Kursinnehåll

- friåkningsövningar
- svänghjälpmiddelsövningar
- kort-och-eller långkäppsbana
- säkerhet

Förståelse och metoder till inläring av de tre övergripande skidtekniska målen:

- Balanserad och förberedd
- Ytterskidan styr svängen
- Anpassat rörelsemönster

Kursens progression

Nätbaserad utbildning: Kursen startar med teoretisk inläsning av bladverket på hemsidan www.alpineski.se (Detta är valfritt)

Praktisk utbildning: Består av praktisk applicering och aktivt deltagande utifrån de tre övergripande skidtekniska målen och egna erfarenheter. Utbildningen sker på skidor.

Kursmaterial: www.alpineski.se

Fysisk träning - utifrån mognad och kompetens, grundar i lärande av metoder för hälsosamma och allsidiga idrottare för alpin utförsåkning.

Utbildningen syftar till att skapa en grundläggande förståelse för fysisk träning för alpin tävlingskidåkning. Samt att ge tränaren verktyg till att hjälpa utförsåkaren att utvecklas utifrån hans egna förutsättningar och mål i en trygg miljö. Kursen fysisk träning befinner sig i trädkronan och bladverket i hemsidan www.alpineski.se för att öka förutsättningarna för rörelseglädje och träning genom övningar och rörelseuppgifter för utförsåkarnas långsiktiga utveckling.

Omfattning: Utbildningen genomförs på barmark i hemmiljö eller i närliggande anläggning på klubb- eller distriktsnivå efter anpassat upplägg. Utbildningen sker i samverkan med respektive distriktsutbildare eller distriktstränare och rekommenderas att genomföras i samverkan med RF-SISU. [Hitta ditt RF-SISU distrikt](#)
Hitta din distriktsutbildare och distriktstränare.

Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs

Kurs:
Nätbaserad inläsning
Praktisk utbildning

ingen eller valfri
1 dag eller 4,5 lektionstimmar
Utbildningen anpassas till ett av utvecklingsprogressionens stadier 0-6 år, 6-9 år, 9-12 år, 12-16 år eller 16-21 år.

Kursinnehåll

- träning i gymnastiksal
- träning utomhus

Förståelse och metoder till inläring för hälsosamma och allsidiga idrottare.

Övningar för respektive fysisk kvalitet:

- stabilitet
- rörlighet
- balans
- koordination och agility
- precision
- styrka
- explosivitet
- snabbhet
- uthållighet
- kondition

Övningar i för kursen valt utvecklingsstadium:

- rörelserikedom
- lekstadiet
- grundstadiet
- uppbyggnadstadiet
- förberedande prestationsstadiet

Kursens progression

Nätbaserad utbildning: Kursen startar med teoretisk inläsning av Utvecklingsprogression av kursens utvecklingsstadium i stammen samt fysisk träning i bladverket på hemsidan www.alpineski.se (Detta är valfritt)

Praktisk utbildning: Består av praktisk applicering och aktivt deltagande utifrån de fysiska kvaliteterna och egna erfarenheter. Utbildningen sker på barmark.

Kursmaterial: www.alpineski.se

Bansättning - utifrån mognad och kompetens, grundar i de alpina tävlingsreglerna.

Utbildningen syftar till att skapa en grundläggande förståelse för bansättning för alpin tävlingsskidåkning . Samt att ge tränaren verktyg till att hjälpa utförsåkaren att utvecklas utifrån hens egna förutsättningar och mål i en trygg miljö. Kursen bansättning befinner sig i trädkronan och bladverket i hemsidan www.alpineski.se för att öka förutsättningarna för rörelseglädje och träning genom olika sätt att sätta banor för skidvaneövningar, rörelseuppgifter och grundläggande tävlingsbanor för utförsåkarnas långsiktiga utveckling.

Omfattning: Utbildningen genomförs i hemmabacken eller i närliggande anläggning på klubb- eller distriktsnivå efter anpassat upplägg. Utbildningen kan ske i samverkan med respektive distriktsutbildare eller distriktstränare och rekommenderas att genomföras i samverkan med RF-SISU. [Hitta ditt RF-SISU distrikt](#)
Hitta din distriktsutbildare och distriktstränare.

Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs

Kurs:
Nätbaserad inläsning
Praktisk utbildning

ingen eller valfri

1 dag eller 6 lektionstimmar (å 45 minuter) Utbildningen anpassas till ett eller två av utvecklingsprogressionens stadier 0-6 år, 6-9 år, 9-12 år, 12-16 år eller 16-21 år.

Kursinnehåll

- olika typer och metodbanor
- grundläggande tävlingsbanor
- säkerhet

Förståelse och metoder till inläring för hälsosamma och allsidiga idrottare.

Metodbanor till rörelseuppgifter och teknikinläring som

- balansrörelser
- kanta/glidarörelser
- sidorörelser
- fram/bak rörelser
- böj/sträckrörelser
- rotationsrörelser

Övningar i för kursen valt utvecklingsstadium:

- rörelserikedom
- lekstadiet
- grundstadiet
- uppbyggnadstadiet
- förberedande prestationsstadiet

Kursens progression

Nätbaserad utbildning: Kursen startar med teoretisk inläsning av Utvecklingsprogression av kursens utvecklingsstadium i stammen samt Skidteknisk träning i bladverket på hemsidan www.alpineski.se
(Detta är valfritt)

Praktisk utbildning: Består av praktisk applicering och aktivt deltagande utifrån skidteknik och egna erfarenheter. Utbildningen sker på snö.

Kursmaterial: www.alpineski.se

Arrangörsutbildning för ungdomstävlingar.

Utbildningar arrangeras i distrikten där föreningar kan träffas för erfarenhetsutbyte i att arrangera ungdomstävlingar.

Utbildningen kan arrangeras kontinuerligt under året.

Innehåll:

- Nu ska vi ha tävling
- Säkerhet
- Svenska tävlingsregler
- Svenska Alpina tillägsregler
- Nyheter från SSF Alpint
- Tävlingspriser
- Olika typer av tävlingar
- SSF TA
- blanketter och formalia

Barntränarutbildningen grundar i alpin tävlingsskidåkning för barn.

Utbildningen syftar till att skapa en grundläggande förståelse för miljön kring barnet samt de faktorer som är relevanta för hälsa och rörelseglädje inom alpin skidåkning. Samt att ge tränaren verktyg till att hjälpa barnet att utvecklas utifrån hans egna förutsättningar och mål. BTU befinner sig i huvuddelen i trädkronan och bladverket för att öka förmågan att skapa grundläggande förutsättningar för skidglädje och skidåkning genom övningar och rörelseuppgifter för utförsåkarnas långsiktiga utveckling.

Förkunskaper: Inga förkunskaper behövs

Omfattning: Utbildningen genomförs på skidor i hemmabacken eller i närliggande anläggning på klubb- eller distriktsnivå efter anpassat upplägg. Utbildningen sker i samverkan med respektive distriktsutbildare eller distriktstränare samt RF-SISU. [Hitta ditt RF-SISU distrikt](#)

Kurs:

- **Nätbaserad inläsning** 2 timmar
- **Praktisk utbildning** 2 dagar eller 16 lektionstimmar

Kursinnehåll

- **Introduktionsutbildningen för tränare RF-SISU**
- **Idrottens ledarskap**
- **Utförsåkningens teknik och metodik**

Kursens progression

Nätbaserad utbildning: Kursen startar med teoretisk utbildning på hemsidan bestående av videor, inläsningsmaterial

Praktisk utbildning: Består av praktisk applicering och aktivt deltagande av teoretisk kunskap från utvecklingsdokumentet och egna erfarenheter. För att visa på en träningsprogression på snö och barmark anpassad utifrån den enskilda individens mognad, kompetens och mål.

Praktik i klubbverksamhet: Tillämpning, utvärdering och optimering av den egna klubbverksamheten utifrån kunskaper erhållen från utbildningen. Analys och rapportering av åtgärdernas effekt, effektivitet och påverkan på den lokala talangutvecklingsmiljön

Kursmaterial:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/pw/introduktionsutbildning-for-tranare/>

www.alpineski.se

www.skidor.com/skidorvill

Unga Ledare Utbildningen – säsongen 20/21 endast på distriktsnivå, eg central utbildning.

Unga Ledare Utbildningen syftar till att skapa en grundläggande förståelse för miljön kring den aktive samt de faktorer som är relevanta för hälsa och rörelseglädje inom svensk idrott och skid-och snowboardåkning. Genom utbildningen får den unga ledaren verktyg till att hjälpa dom aktiva att utvecklas utifrån hens egna förutsättningar och mål. Samt att öppna upp möjligheter för att stanna kvar i idrotten vidare i livet.

Förkunskaper: Inga förkunskaper behövs

Omfattning: Utbildningen genomförs på barmark på centralnivå efter anpassat upplägg med utbildningsansvarig på SSF. Säsongen 2020-2021 genomförs Unga Ledare i distrikten, kontaktadin idrottskonsulent i [ditt RF/SISU Distrikt](#) för samverkan mellan Idrottsförening och SISU.

Utbildningen kan också genomföras av distriktsutbildare eller distriktstränare i närliggande anläggning på barmark eller snö.

Kurs:

- Nätbaserad inläsning 2 h lektionstimmar
- Praktisk utbildning 2 dagar eller 16 lektionstimmar

Kursinnehåll

- Introduktionsutbildning för tränare RF-SISU
- Idrottens ledarskap
- Teknik och metodik på barmark och snö

Kursens progression

Nätbaserad utbildning: Kursen startar med teoretisk utbildning på hemsidan bestående av videor, inläsningsmaterial

Praktisk utbildning: Består av praktisk applicering och aktivt deltagande av teoretisk kunskap från utvecklingsdokumentet och Introduktionsutbildningen. För att visa på en träningsprogression på snö och barmark anpassad utifrån den enskilda individens mognad, kompetens och mål.

Praktik i klubbverksamhet: Tillämpning, utvärdering och utveckling av den egna klubbverksamheten utifrån kunskaper erhållen från utbildningen.

Kursmaterial:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/pw/Introduktionsutbildning-for-tranare/>

www.alpineski.se

www.skidor.com/skidorvill

Kontakt för utbildningsfrågor:

Utbildningsansvarig på Svenska skidförbundet alpint:

Anna-Karin Jejlid

Anna-karin.jejlid@skidor.com

070-2161020

