



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN FALUN 1 – 4 OKTOBER 2026

TRÄNARUTBILDNING JUNIOR & SENIOR

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som tränar elitsatsande juniorer eller seniorer i förening, distrikt eller på gymnasie- samt högskolenivå.

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningen behandlar förprestations- och prestationsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor. Utbildningen innebär en fördjupning i alla områden inom längdskidåkning. Utbildningen bygger på att först ge fakta, därefter förståelse och slutligen förmåga att kunna tillämpa kunskapen. Som skidtränare är det viktigt att ha såväl teoretiska som praktiska kunskaper i alla områden inom längdskidåkning.

Efter genomförd utbildning ska du kunna leda och vägleda juniorer och seniorer i deras skidåkning, såväl teoretiskt som praktiskt. Målen är att du ska:

- ha fått grundläggande kunskaper inom ACT och praktisk prestationspsykologi samt ur ett holistiskt perspektiv förstå dess betydelse för att dina aktiva ska kunna prestera på hög nivå.
- ha fått fördjupad förståelse för begrepp inom ledarskap samt fått utöva och analysera ditt ledarskap i praktiken.
- ha fått fördjupade kunskaper inom idrottsnutrition samt dess betydelse för energibalans och hållbart idrottande.
- ha fått fördjupade kunskaper inom fysiologi, träningslära, träningsplanering och träningsuppföljning samt förståelse kring vilka fysiologiska anpassningar som sker vid träning.
- ha fått förståelse för samt bearbetat begreppen antidoping, etik och moral och tävlingsregler inom längdskidåkningen.
- ha fått fördjupade kunskaper kring begrepp inom skidteknik, biomekanik, teknikanalys och pedagogiska arbetsmodeller.



- ha fått fördjupade kunskaper inom anatomi, funktionell träning och funktionell analys samt förstå dess betydelse för skidtekniken.
- ha fått fördjupade kunskaper inom material, utrustning och vallning för att kunna lära ut och skapa en medvetenhet hos sina aktiva.

Förkunskaper

Du ska ha genomfört Svenska Skidförbundets ungdomstränarutbildning (Skidtränare 13–16 år), alternativt Grundutbildning för tränare genom RF/SISU samt ha skidspecifika kunskaper.

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning, är det önskvärt att ni genomför den innan utbildningshelgen. Separat anmälan via:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/introduktionsutbildningen-langskidakning>

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen består av två fysiska träffar och fyra digitala utbildningsträffar. Mellan varje utbildningsträff sker eget arbete med både teoretiska och praktiska uppgifter. Utbildningen innehåller även en praktikdel på minst tre dagar vid exempelvis Skidgymnasium, Testcenter, Skiduniversitet med mera.

Utbildningsträffarna kommer att ske:

- Digital uppstartsträff 15 september kl.19:30 – 21:00
- Fysisk träff Falun 1 – 4 oktober 2026
- Digital träff 10 november kl.19:00 – 21:00
- Digital träff 14 november kl.09:00 – 15:00
- Fysisk träff Östersund 29 – 31 januari 2027
- Digital avslutningsträff 27 mars kl.09:00 – 15:00

Tid och plats för den första fysiska träffen

Falun, Scandic Lugnet

Start kl.13:00 på torsdag. Avslut ca 14:00 på söndag.

*Notera att utbildningen startar med en **digital uppstartsträff** 15 september kl.19:30 – 21:00



Utbildare

Anders Strid m.fl.

Kostnad

9 500 kronor vid anmälan före 1 september. I kostnaden ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial. Tillägg för enkelrum 600 kr tillägg/per natt. OBS! Begränsat antal enkelrum, först till kvarn gäller. Väljer du ej boende i Falun och/eller Östersund betalar du ett reducerat pris.

Efter att du har anmält dig kommer du att få ett verifieringsmejl från Lärplattformen där du ska uppge eventuella behov av specialkost samt önskemål kring boende.

Kom ihåg att föreningen kan söka Idrottsmedel för upp till 4000 kronor av anmälningsavgiften, senast 30 november 2026:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/projektstod-idrottsmedel>

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 1 september:

<https://kunsapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/langdskidor-tranarutbildning-junior-senior?event=69068>

Kallelse med program skickas via e-post 1 – 2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Anders Strid (Utbildningsansvarig SSF), 070-271 44 39, anders.strid@skidor.com

Välkommen!