



2023-10-04

# UTBILDNINGSPLAN

## Den hållbara skidåkaren – ledare och vårdnadshavare

### Målgrupp och förkunskap

Utbildningen vänder sig till ledare och vårdnadshavare inom längdskidåkning. Unga ledare (cirka 15 – 25 år) rekommenderas att genomföra utbildningen tillsammans med en erfaren och äldre ledare för att ha en mentor och ett bollplank.

Inga förkunskaper behövs för att kunna delta på utbildningen.

### Utbildningsform och upplägg

Utbildningen är digital och omfattar totalt tre utbildningstimmar (1 utbildningstimme = 45 minuter). I utbildningen varvas teoretiska delar i form av text, bilder och filmer med kunskapsfrågor och reflektionsfrågor. Det ger en bra mix för lärande. Utbildningen kan genomföras individuellt eller tillsammans i föreningen (i så kallad lärgruppsform).

Utbildningen finns tillgänglig och genomförs via Svenska Skidförbundets utbildningsplattform:

<https://utbildning.skidor.com/>

### Utbildningens innehåll

Utbildningen är uppdelad i tre delmoment:

- **Kroppens utveckling**  
Momentet beskriver kortfattat kroppens utveckling från barn till vuxen. Här beskrivs även Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell och de



olika utvecklingsstadierna.

- **Energi och återhämtning**

Momentet beskriver energibalans och vad som är näringsrik mat. Här får deltagaren också kunskap om hur energibehovet påverkas och när den aktive behöver äta för att må bra och kunna prestera.

- **Omgivningens betydelse**

Momentet beskriver kroppsideal och hur vi påverkas av normer och omgivningen. Ni kommer även att lära er om hälsosamt ledarskap och rollen som vårdnadshavare kopplat till den hållbara skidåkaren. Deltagaren får även insikt kring hur den aktive, ledaren eller vårdnadshavaren kan få stöd och hjälp. Det kan exempelvis handla om att någon i omgivningen mår dåligt, har energibrist eller annan problematik kring kost.

### *Lärandemål*

Efter genomförd utbildning ska deltagaren ha fått förståelse och grundläggande kunskap om:

- Kroppens utveckling från barn till vuxen
- Näringsrik mat och hållbara matvanor.
- Vad det innebär att vara i energibalans.
- Vanliga tecken på energibrist och ätstörning.
- Sömn och återhämtning.
- Omgivningens påverkan och kroppsideal.
- Att bry sig om sina utövare.
- Kommunikation och dialog inom området.

### *Utbildningsmaterial*

Utbildningen bygger på handboken *Den hållbara skidåkaren* (SSF 2022). Handboken kan beställas hos [SISU Förlag](#).

Se även lärgruppsplan tillhörande utbildningen.

### *Examination*

Examination sker genom kunskapsfrågor i samband med varje delmoment. Genom återkommande kunskapsfrågor säkerställs ditt lärande under utbildningens gång. Efter genomförd utbildning får du ett kursintyg som du kan ladda ned under din profil i Idrottens utbildningsplattform.



### *Ekonomi*

Kostnadsfri digital utbildning via Idrottens utbildningsplattform.

### *Ansvarig tjänsteman*

Anna Norman, utbildningsansvarig Svenska Skidförbundet längd.

E-post: [anna.norman@skidor.com](mailto:anna.norman@skidor.com)

Mobiltelefon: 070-339 26 08