



UTBILDNINGSPÅN



FRILUFTSFRÄMJEDETS LEDARUTBILDNING LÄNDSKIDÅKNING

Reviderad 2024-12-01

FRILUFTS
FRÄMJEDET





UTBILDNINGSPLAN FÖR VERKSAMHETSOMRÅDE LÄNGDSKIDÅKNING

Friluftsrämjandets Vision

Friluftsrämjandet ska ha världens bästa friluftsupplevelser guidade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Friluftsrämjandets Verksamhetsidé

Friluftsrämjandet är en riksorganisation som har till ändamål att främja en aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje.

Ledarskapet

Friluftsrämjandets ledare utgår från deltagarens förväntningar och önskemål i mötet.

Friluftsrämjandet ser varje möte som en möjlighet att utveckla den enskilde individen, verksamheten och organisationen. Lärandet i Friluftsrämjandet kännetecknas av dialog och reflektion med friluftsupplevelser som utgångspunkt.

Ledarskap har tre samverkande delar kunskap, färdigheter och att leda. De här tre delarna samverkar alltid i ditt ledarskap. I utbildningarna tränas alla olika delar kontinuerligt.

Friluftsrämjandets verksamhet bygger på att ledarna:

- skapar, driver och utvecklar aktiviteter
- aktivt omfattas av organisationens mål och idé
- är aktiva i medlems- och ledarrekruteringen
- är aktiva i att erbjuda Friluftsrämjandets övriga verksamheter
- fortbildar sig inom sin verksamhetsgren och sitt ledarskap
- har roligt

Ledarna företräder Friluftsrämjandet i mötet med deltagarna.



Träningslära

Längdskidåkning är en fysiskt krävande aktivitet som påverkar kroppen på olika sätt. Du som ledare ska ha goda kunskaper om hur kroppen fungerar vid fysisk aktivitet och skidåkning - det är en viktig del i våra utbildningar, utan att behöva vara expert. Det underlättar vår förståelse för deltagarens behov, utmaningar och prestation.

Metodik

Friluftsklubben Akademin metodik kännetecknas av friluftsupplevelser, dialog och reflektion. Vi vill stimulera människans egen nyfikenhet och vilja att lära så att vi utvecklas tillsammans. I det enskilda utbildningspasset tillämpar vi en mängd olika metoder och arbetssätt. Genom att ständigt stimulera deltagarens dialog, reflektion och erfarenhetsutbyte skapas en djupare insikt om mig själv, det egna ledarskapet och deltagarna och deras upplevelse.

I vår metodik står friluft- och skidupplevelsen i centrum. Varje ledare får möjlighet att utveckla sitt ledarskap, sin kunskap och sitt förhållningssätt i relation till deltagarna och deras upplevelse. Utbildningsinsatserna bygger på ett reflekterande arbetssätt. De blivande ledarna får tillfälle att enskilt och i grupp reflektera över sitt ledarskap. Genom reflektion och erfarenhetsutbyte fördjupas förståelsen av de olika utbildningsmomenten. Deltagarna integrerar ny kunskap och nytt utbildningsinnehåll med egna och andras erfarenheter.

Att öka självkännedomen är ett viktigt inslag i alla utbildningar. Ökad förståelse för hur jag påverkas och påverkar andra i mitt sätt att vara och kommunicera innebär att insikten om det egna ledarskapet fördjupas.

Kvalitetssäkring och uppföljning

Utbildningsinsatserna är en viktig del i Friluftsklubben Akademin arbete med att kvalitetssäkra alla ledarledda aktiviteter. Alla utbildningsplaner fastställs på central nivå. Inom området genomförs kvalitetssäkringen genom följande insatser:

- Friluftsklubben Akademin aktiviteter leds av utbildade ledare (minst utbildning 1)
- Ledare är den som har genomgått Friluftsklubben Akademin utbildning 1 med godkänt resultat samt är utsedd av lokalavdelningen.
- Ledaren fortbildar sig minst vart tredje år och genom att ledaren genomför aktiviteter minst 10 timmar per år (rekommendation).
- Utbildningsledaren ska ha egen ledarerfarenhet från Friluftsklubben Akademin verksamhet inom området och genomgått utbildningsledarutbildning.
- Använda Friluftsklubben Akademin utvärderingsverktyg, vilket ger utbildningsteam och utvecklingsgrupperna underlag för utveckling av våra ledarutbildningar.
- Stimulera till erfarenhetsutbyte med andra ledare inom Friluftsklubben Akademin för att utveckla utbildningsinnehåll och verksamhet.



UTBILDNINGSTEGEN

Friluftsförbundet utbildningar för längdåkning

Friluftsförbundet erbjuder följande utbildningar för längdåkning:

Utbildning 1	3 dagar
Utbildning 2	3 dagar

Kunskapsnivåer och deltagarkategorier

Utbildning 1	Nybjörjare och ovana skidåkare med fokus på äldre ungdomar och vuxna upp till och med motionsåkare.
Utbildning 2	Utveckling av skidtekniken med fokus äldre ungdomar och vuxna, upp till och med avancerad åkare i klassisk stil, samt grundläggande kunskaper och färdigheter i de fem skejtteknikerna/växlarna.

Definition av nivåerna

Motionsåkare

Har aldrig stått på skidor, har stått på längdskidor enstaka gånger eller för länge sedan. Fokus ligger på att deltagaren ska uppleva trygghet och balans på skidor. Deltagaren ska bli bekant med underlaget och utrustningen och lära sig växlarna på en grundläggande nivå. Deltagaren ska efter genomgången utbildning och genom egen åkning klara av att åka lättare slingor med snälla uppförs- och nedförsbackar.

Avancerad åkare

Behärskar de olika växlarna och har bra flyt i åkningen. Deltagaren vill förbättra tekniken bortom den grundläggande nivån och uppleva mer kraft, fart och uthållighet i åkningen. Deltagaren vill lära sig behärska och känna trygghet i sin åkning i mer avancerad terräng, både vad gäller uppförs- och nedförsbackar.



UTBILDNING 1

Förkunskapskrav

- Medlem i Friluftsförbundet
- Deltagaren ska kunna åka längdskidor
- Genomgått Friluftsförbundets värdegrundsbildning

Syfte

Utbildningen ska ge deltagaren verktyg och metoder så att deltagaren efter erforderlig praktik och träning självständigt kan leda inom längdskidverksamhet upp till och med motionsnivå.

Övergripande utbildningsmål

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha förmåga att omsätta kunskap och skapa situationer för upplevelser och lärande för åkare upp till och med motionsnivå
- ha kunskap om hur man genomför längdskidverksamhet för nybörjare och motionsåkare
- ha förståelse för och vara väl förtrogen med Sveriges syn på längdskidåkning med avseende på metodik, teknik och pedagogik utifrån hur en åkare utvecklas till och med motionsnivå
- ha utvecklat sin förmåga att reflektera över sitt eget ledarskap och förhållningssätt.
- ha grundläggande kännedom och färdigheter om skejtteknikens växlar 1 – 5.

Personlig ledarfärdighet

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha förmåga att omsätta kunskap och skapa situationer för upplevelser och lärande för åkare upp till och med motionsnivå
- ha reflekterat över sitt eget ledarskap och förhållningssätt

Personlig analysförmåga

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha verktyg för att kunna göra analys av vilja, förmåga och miljö för åkare upp till motionsnivå
- ha verktyg för att kunna göra rörelseanalys för åkare upp till motionsnivå (inkluderande rörelser, tekniska basfärdigheter)



Personlig teknisk färdighet

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha medvetenhet om sina egna rörelser och deras påverkan på den egna skidåkningen
- kunna demonstrera praktiska moment i skidåkningen upp till och med motionsnivå

Ha funktionella rörelser i följande moment:

- Diagonalskidåkning
- Stakning
- Stakning med frånskjut
- Saxning uppför
- Utförsåkning
- Åkning i olika terränger, det vill säga välja rätt växel för rätt terräng

Ledarskap

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha insikt i och betydelsen av begreppen dialog och reflektion, samt hur man använder dialogen som arbetssätt under de aktiviteter hen leder
- ha kunskap om hur man använder dialog och reflektion som förhållningssätt i utvecklingen av sitt eget ledarskap
- ha kunskap om människors olikheter och hur dessa faktorer påverkar lärande
- ha kunskap om hur vilja, förmåga och miljö påverkar lärande

Metodik

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha kunskap om hur olika verktyg och modeller påverkar lärandet hos åkare upp till och med motionsåkare
- ha verktyg för att utveckla åkare upp till och med motionsnivå
- vara förtrogen med hur terräng och andra pedagogiska hjälpmedel kan användas
- ha insikt om hur människor utvecklas på olika sätt

Fysiologi

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha medvetenhet och förståelse om hur de rörelser som används vid längdskidåkning påverkar åkare upp till och med motionsnivå
- ha kännedom om grundläggande arbetsfysiologi med koppling till de rörelser som används i längdskidåkning: tyngdöverföring, position, timing, frekvens och koordination
- ha kännedom om hur träning, kost och vätska påverkar prestationsförmågan
- ha kännedom om träningsplanering
- ha kännedom om träningslära



Skidsäkerhet

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha kunskap om hur skidverksamhet/-aktiviteter genomförs på ett för deltagaren säkert sätt
- ha kunskap om skidregler, vett och etikett i skidspåret

Utrustningskunskap

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha grundläggande kunskap om skidor, bindningar, pjäxor och stavar
- ha grundläggande kunskap om funktionell klädsel
- ha grundläggande kunskap om utrustningsvård och vallning

Skidteknik

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha kunskap om de tekniska basfärdigheterna och hur de påverkas av åkarens rörelser för åkare upp till och med motionsnivå

Utbildningsmaterial

- Friluftsförbundets interaktiva introduktionsutbildning om organisationens värdegrund
- Bättre skidteknik - SISU Idrottsböcker
- Att driva längdskidskola



UTBILDNING 2

Förkunskapskrav

- Medlem i Friluftsförbundet
- Genomgången längdledarutbildning 1 med godkänt resultat
- Praktik som längdskidledare, minst 12 timmar

Syfte

Utbildningen ska ge deltagaren verktyg och metoder så att deltagaren efter erforderlig praktik och träning självständigt kan leda inom längdskidverksamhet upp till avancerad nivå inom främst klassisk stil och ha grundläggande förståelse om skejtåkningens växlar 1-5.

Övergripande utbildningsmål

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha förmåga att omsätta kunskap och skapa situationer för upplevelser och lärande för åkare upp till och med avancerad nivå
- ha kunskap om hur man genomför längdskidverksamhet upp till och med avancerad åkare
- ha förståelse för och vara väl förtrogen med Sveriges syn på längdskidåkning med avseende på metodik, teknik och pedagogik utifrån hur en åkare utvecklas upp till och med avancerad nivå
- ha utvecklat sin förmåga att reflektera över sitt eget ledarskap och förhållningssätt

Personlig ledarfärdighet

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha förmåga att omsätta kunskap och skapa situationer för upplevelser och lärande för åkare upp till och med avancerad nivå
- ha reflekterat över sitt eget ledarskap och förhållningssätt

Personlig analysförmåga

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha verktyg att kunna göra analys av vilja, förmåga och miljö för åkare upp till och med avancerad nivå
- ha verktyg att kunna göra rörelseanalys för åkare upp till avancerad nivå (inkluderande rörelser, tekniska bas-färdigheter)



Personlig teknisk färdighet

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha medvetenhet om sina egna rörelser och deras påverkan på den egna skidåkningen
- kunna demonstrera praktiska moment i skidåkningen upp till och med avancerad nivå (klassiskt)

Ha funktionella rörelser på avancerad nivå i klassisk stil inom följande moment:

- Diagonalskidåkning
- Stakning
- Stakning med frånskjut
- Saxning uppför
- Utförsåkning
- Åkning i olika terränger

Ha grundläggande förståelse på motionsnivå i skejt inom följande moment:

- Växel 1
- Växel 2
- Växel 3
- Växel 4
- Växel 5

Ledarskap

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- vara väl förtrogen med betydelsen av begreppen dialog och reflektion för att skapa medvetenhet, samt hur man använder dialogen som arbetssätt under de aktiviteter hen leder
- vara väl förtrogen av om hur man använder dialog och reflektion som förhållningssätt i utvecklingen av sitt eget ledarskap
- vara väl förtrogen om människors olikheter och hur dessa faktorer påverkar lärande
- vara väl förtrogen om hur vilja, förmåga och miljö påverkar lärande

Metodik

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- vara väl förtrogen om hur olika verktyg och modeller påverkar lärandet hos åkare upp till och med avancerad åkare
- ha verktyg för att utveckla åkare upp till och med avancerad nivå
- vara väl förtrogen med hur terräng och andra pedagogiska hjälpmedel kan användas
- vara väl förtrogen med hur människor utvecklas på olika sätt



Fysiologi

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha medvetenhet och förståelse för hur de rörelser som används vid längdskidåkning påverkar åkare upp till och med avancerad nivå
- ha kunskap om grundläggande fysiologi med koppling till de rörelser som används i längdskidåkning: tyngdöverföring, position, timing, frekvens och koordination
- ha grundläggande förståelse för hur träning, kost och vätska påverkar prestationsförmågan
- ha grundläggande förståelse för träningsplanering
- ha grundläggande förståelse för träningslära

Skidsäkerhet

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha kunskap om hur skidverksamhet/-aktiviteter genomförs på ett för deltagaren säkert sätt.
- ha kunskap om skidregler, vett och etikett i skidspåret

Utrustningskunskap

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- ha grundläggande kunskap om skidor, bindningar, pjäxor och stavar
- ha grundläggande kunskap om funktionell klädsel
- ha grundläggande kunskap om utrustningsvård samt kunna instruera vallning

Skidteknik

Deltagaren ska efter genomgången utbildning:

- vara väl förtrogen i de tekniska basfärdigheterna och hur de påverkas av åkarens rörelser för åkare upp till och med avancerad nivå



LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.