

Inbjudan SR Nivå 2 Tränarutbildning

För vem?

Utbildningen vänder sig till dig som har gått SR Nivå 1. Du vill fördjupa ditt tränarskap inom roddsporten genom att öka dina kunskaper om ledarskap/coaching, roddteknik, träningslära, nutrition och mental träning. Nytt för 2020 är att kursen delas upp i två inriktningar: Bredd/klubbtränare och elittränare. Båda inriktningarna körs i samband med SRs juniorläger på Bosön 31/10-1/11.

Mål

Efter genomförd kurs kan du på en hög nivå leda träningar på land och vatten. Du kan göra en flerårig säsongsplanering för dina aktiva.

Datum

Träff 1 Elitinriktning, SRs juniorläger Bosön 31/10-1/11 12:00-18:00, 09:00-14:00, moment: Roddmekanik, Ledarskap och coachning 2, Styrketräning och rörlighetsträning

Träff 1 Breddinriktning, SRs juniorläger Bosön 31/10-1/11, 12:00-18:00, 9:00-14:00, moment: Roddmekanik, Ledarskap och coachning 2, Styrketräning och rörlighetsträning

Träff 2 Alla, Jönköping 28-29 november, moment: Roddmetodik 2, Roddteknik 2 Mental träning, Träningsplanering för rodd 2 och Träningslära för rodd inriktning bredd/elit.

Träff 3 Alla TBA Säker träning, Nutrition och kostlära, Träningslära för rodd 2 forts., Träningsplanering för rodd 2 forts.

För elitinriktningen ingår även deltagande i ledarstaben på internationell regatta under 2021. Vilken bestäms efter överenskommelse med utbildningsledare/ansvarig SR-ledare.

För samtliga deltagare ingår examinationsarbete som inlämnas skickas till kursansvarige senast 1 månad efter avslutad kurs. Uppgiften/Uppgifterna delas ut av kursansvarig på Tillfälle 2 och 3.

Kursmaterial/Förberedelse

Inför Nivå 2 ska man ha gått SR Nivå 1 eller motsvarande samt genomföra den digitala kursen [Jag ledare i svensk rodd](#)

Övrigt kursmaterial fås på plats.

Innehåll

- Ledarskap och coaching 2
- Roddmetodik 2
- Träningslära för rodd 2
- Träningsplanering för rodd 2
- Roddteknik 2
- Styrketräning och rörlighetsträning
- Säker träning
- Roddmekanik
- Mental träning
- Nutrition och kostlära



Anmälan och kostnad:

Bindande anmälan sker via denna [länk](#) senast 30 september för både Elitinriktning och Bredd/Klubbriktning, kursavgift 2000 kr per tillfälle (faktureras klubbarna). Klubbarna kan också söka bidrag via Idrott on line med 1400 kr per deltagare/tillfälle. Lathund för detta mejlas berörda föreningar. Lunch, mellanmål och middag lördag samt lunch och mellanmål söndag ingår. Eventuellt boende bokar deltagarna själva förslagsvis på [Bosön](#).

Utbildningsansvarig: per.lundberg@lillsved.se, 0704932246