



Ungdom/Junior Tränarutbildning 1

Nu är Ungdom/Junior Tränarutbildning 1 lanserad på Idrottens Utbildningsplattform (IUP)!

Ungdom/Junior Tränarutbildning 1 är en praktisk utbildning med digitala moduler som utgör en del av andra nivån i Svenska Styrklyftförbundets utbildningsstege för tränare.

För medlemmar i Västra Svealand genomförs det praktiska utbildningstillfället i Karlstad 17–18 februari. Sista anmälningdag: 9 februari.

Information om utbildning:

- **Adress: Sävegatan 7 654 63 Karlstad - Samling utanför Sundsta-Älvkullegymnasiet.**
- **Parkering finns vid entré.**
- **Kontakta Lisa Karlsson - 076-7214586 för frågor eller vägledning.**
- **Arrangerande förening är Karlstads Atletklubb med SSF.**

Tider för praktiskt utbildningstillfälle:

Lördag: Start 09.00 - Slut 17.00

Söndag: Start 09.00 - Slut 16.30

Under den praktiska helgen ingår lunch och fika för deltagare.

Utbildningen riktar sig till dig som vill vara tränare inom Styrklyft och vill utbilda dig till en viss inriktad ålderskategori. Kursmaterialet inkluderar ämnen som att vara tränare, tekniska grunder i styrketräning och styrkelyft, fysiologi, psykologi och förberedelse inför tävling för Ungdom/Junior. Kursmaterialet utgår utifrån en introduktion och grundläggande nivå då det utgör det första steget i ålderskategorin Ungdom/Junior.

I utbildningen ingår en praktisk helg med två heldagar (8 timmar/ dag) och digitala moduler som innehåller ledarskap, trygga lyftarmiljöer samt externa utbildningar kring idrottsövergripande områden med efterföljande examination. Examinationen bygger på central kunskap från utbildningen.

Efter avslutad utbildning får varje deltagare tillgång till ett resursbibliotek. I resursbiblioteket finns lärgruppsmaterial som deltagaren kan använda för egen reflektion och i sin förening.

Deltagaravgiften är 1500kr där faktura skickas till förening. Förening kan ansöka om stöd för kurskostnad genom att kontakta utbildning@styrkelyft.se

Anmälan kräver godkännande från SSF och godkänns efter att förening kan godkänna fakturering.

För att genomföra Ungdom/Junior Tränarutbildning 1 måste Grundtränarutbildning A vara genomförd eller validerad. För information om Grundtränarutbildning A se [här](#).

Anmälan och genomförande av digitala moduler görs via Idrottens Utbildningsplattform (IUP) <https://utbildning.styrkelyft.se/>

Kontakta utbildning@styrkelyft.se vid frågor/funderingar.