



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 Sydöstra genomförs det praktiska utbildningstillfället i Jönköping 24–25 augusti. Sista anmälningdag: 5 augusti.**

Information om utbildning:

- Adress: Jönköpings Styrklyftarklubb - Lagermansgatan 4, 553 18 Jönköping (Idrottshuset). **Samling utanför Idrottshuset vid utbildningens start.**
- Kontakta Lisa Karlsson - 076-7214586 – lisa.karlsson@styrkelyft.se vid frågor om utbildning.
- Arrangerande förening är Jönköpings Styrklyftarklubb 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 Styrkelyft 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 som har både teoretiska och praktiska moment - **tag med ombyte för praktiska moment** - 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 deltagaren betalar via kort eller swish. Deltagaren kan ansöka om stöd för kurskostnad och resekostnad via sin förening. Föreningen ansöker då via Projektstöd IF – Utbildning SSF via IdrottOnline och bifogar deltagarens kvitto för betalningen - Deltagarens kvitto hittas via IUP - menyn till vänster - min profil - kvitton.

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.