



Utbildningsstruktur för tränare i Styrkelyft

Svenska Styrklyftförbundet

Svenska Styrklyftförbundet har under 2023 uppdaterat utbildningsstrukturen som numera ska omfatta utbildningsstege med olika tränarnivåer för styrkelyft & utvecklingsmodell för tränare och lyftare.

Utbildningsstrukturen är beskriven enligt detta dokument med utbildningsstege, utvecklingsmodell samt information vid lansering av utbildning och validering.

Utöver utbildningsstege kommer även fortbildningskurser/ inspirationshelger att erbjudas vid sidan av. Dessa kommer lanseras löpande.

OBS: Parasport har en egen utbildningsstruktur. Vid frågor eller funderingar kontakta idrottsutvecklare Anett Langva på anett.langva@styrkelyft.se

Dokumentet kommer att uppdateras enligt utbildningsstegen och lanserade utbildningar.

Utöver utbildningsstege för tränare i Styrkelyft finns även Sveriges första högskoleutbildning för att bli styrkelyfttränare som startade hösten 2021.

Utbildningen är kostnadsfri, precis som all annan universitetsutbildning i Sverige, och anordnas av Högskolan Dalarna i samverkan med Svenska Styrklyftförbundet. Det är en tvåårig distansutbildning på halvfart (4 år) med fysiska alt. digitala praktikinriktade träffar. Utbildningen består av en serie terminsvisa kurspaket. Du söker ett kurspaket (en termin) i taget.

Hösten 2021 gick Kurspaket 3 bestående av kurser i:

Tränings- och tävlingslära (Styrkelyft)

Motorisk kontroll och lärande (Styrkelyft)

Idrottspedagogik (Styrkelyft).

Du kan läsa de olika kurspaketen i en valfri ordning, dvs du kan läsa ett senare kurspaket utan att ha läst Kurspaket 1 och 2 osv.

Utbildningen riktar sig till dig som vill ta nästa steg i din styrkelyftskarriär. Kanske är du klar med gymnasiet och vill fortsätta satsa på din tävlingskarriär kombinerat med studier. Kanske vill du börja arbeta som tränare i styrkelyft på dagtid och/eller bara vill fördjupa dig i din tränarroll. I utbildningen ingår bland annat fysiologi- och anatomikurser, tränings- och tävlingslära, pedagogik, PT-kurs, idrottsentreprenörskap, förbunds- och föreningslära etc. I utbildningen undervisas du av några av de främsta auktoriteterna inom styrkelyft på internationell nivå och ledande experter från den akademiska världen. Vissa delar av utbildningen kan komma att hållas på engelska.

Vid frågor eller funderingar kring utbildningsstege eller högskoleutbildning kontakta utbildning@styrkelyft.se



Innehåll

Utbildningsstruktur för tränare i Styrkelyft Svenska Styrklyftförbundet	1
Utbildningsstege för tränare i Styrkelyft	3
Utvecklingsmodell	4
Förklaring av utvecklingsmodell	5
Lansering av utbildningar	7
Examinering	8
Validering	9

Utbildningsstege för tränare i Styrkelyft



Utbildningsstege för tränare är uppbyggd så att alla nivåer ska göras, alternativt bli validerade.

Grundtränarutbildning A (GU A) är den första nivån i utbildningsstegen för tränaren. Det är en 100% digital utbildning.

Inriktningsutbildningarna: U11-13, Ungdom/Junior, Senior/Master, Utrustad Styrkelyft har 3 nivåer. Man kan välja att gå samtliga nivåer eller välja nivå per inriktning.

Grundtränarutbildning B (GU B) är till för alla som ska gå nivå 3 av inriktning Ungdom/Junior, Senior/Master, Utrustad Styrkelyft eller ska ta ytterligare ett steg i utbildningsstegen.

(U11-13 har inte GU B i sin utbildningsstege på grund av att innehållet i U11-13 3 kommer inkludera GU B ur ett U11-13 perspektiv).

Exempel 1: GU 1 > U11-13 1 > U11-13 2 > U11-13 3.

Exempel 2: GU 1 > Ungdom/Junior 1 > Ungdom/Junior 2 > Senior/Master 1.

Exempel 3: GU 1 > Senior/Master 1 > Senior Master 2 > GU B > Senior/Master 3 > Ungdom/Junior 1.



Utvecklingsmodell

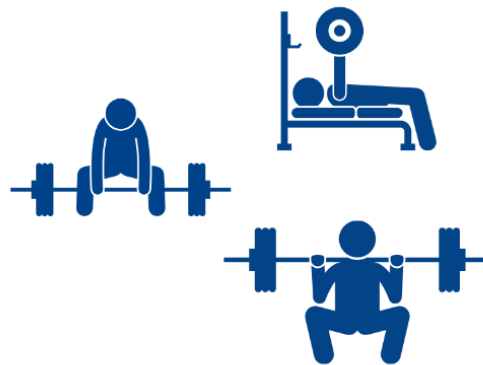
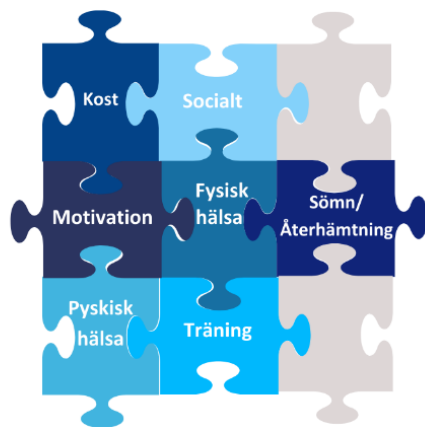
I samband med lansering av utbildningsstege för tränare har Svenska Styrklyftförbundet även skapat en utvecklingsmodell för både tränare och lyftare.

Svenska Styrklyftförbundet har tagit fram denna mall för att vägleda tränare och lyftare mot en lång och hälsosam lyftarkarriär.

Att vara tränare är att utveckla sitt ledarskap, kunskap och tankar för att erbjuda en trygg, hälsosam och motiverande träningsmiljö för sin/sina lyftare. Lyftaren ska även veta vad som kan påverka dennes utveckling – utöver styrkelyft.

Utvecklingsmodellen bygger på ett holistiskt perspektiv för att fokusera på människan i alla avseenden.

Målet som tränare ska vara att ha människan i fokus för att utveckla en bra och hälsosam lyftare. Dessa pusselbitar kan vara hjälp på vägen.





Förklaring av utvecklingsmodell

Pusselbitarna kommer inte i prioritetsordning. Prioritetsordningen beror på individen!

OBS: Det är ALLTID individen som bestämmer hur mycket den vill dela med sig av respektive pusselbit.

Kost: Kosten är viktig för individens utveckling och välmående. Tränaren kan behöva ha kunskap och förståelse för lyftarens kostvanor.

Exempelvis:

- Vilka kostvanor lyftaren har.
- Eventuella kosttillskott.

Motivation: Motivationen är viktig för individens utveckling och välmående. Tränaren kan behöva ha kunskap och förståelse för lyftarens motivation.

Exempelvis:

- Vad som motiverar lyftaren.
- Kunna ge verktyg till lyftaren för att bibehålla motivation eller klara av medgångar.
- Kunna ge verktyg till lyftaren för att bibehålla motivation eller klara av motgångar.

Psykisk hälsa: Psykisk hälsa är viktig för individens utveckling och välmående. Tränaren kan behöva ha kunskap och förståelse för lyftarens psykiska hälsa.

Exempelvis:

- Kunna ge verktyg för mental träning
- Vetskap kring den psykiska hälsan och eventuella sjukdomar/diagnoser.
- Vetskap kring eventuell medicinering.

Socialt: Den sociala situationen är viktig för individens utveckling och välmående. Tränaren kan behöva ha kunskap och förståelse för lyftarens sociala situation.

Exempelvis:

- Vad lyftaren har för sysselsättning.
- Vilken fas i livet lyftaren är i. Exempelvis student, arbetslös, arbetar, nyinflyttad till en stad osv.

Fysisk hälsa: Fysisk hälsa är viktig för individens utveckling och välmående. Tränaren bör ha kunskap och förståelse för lyftarens fysiska hälsa.

Exempelvis:

- Vetskap kring den fysiska hälsan och eventuella sjukdomar/diagnoser.
- Vetskap kring eventuella begränsningar eller känningar under träning.
- Eventuell medicinering.



Träning: Hur träningen går till är viktig för individens utveckling och välmående. Tränaren behöver ha kunskap kring lyftarens träning för att nå målet till en lång och hälsosam lyftarkarriär.

- Träningen bör vara individanpassad med hänsyn till lyftarens ambition och kapacitet.
- Träningen bör innehålla skadeförebyggande träning.
- Träningen bör ha en kort och långsiktig plan som är individanpassad till lyftaren.
- Lyftaren bör få regelbunden teknik och vinkelprovning för att skapa en så biomekanisk och effektiv lyftväg som möjligt.
- Lyftaren bör ha en bred rörelsearsenal men övningsvalet bör alltid kunna motiveras av tränaren.
- Lyftaren bör lyfta med repeter Noggrannhet varje rep och set.
- Träningen bör utvärderas mellan lyftare och tränare.

Sömn/Återhämtning: Hur sömn och återhämtning fungerar är viktig för individens utveckling och välmående.

Tränaren kan behöva ha kunskap och förståelse för lyftarens sömn och återhämtning.

Exempelvis:

- Hur sömn/återhämtning fungerar för lyftaren.
- Hur mycket sömn/återhämtning lyftaren behöver.
- Hur lyftaren får fysisk och mental återhämtning.
- Eventuell medicinering.

Det kan även finnas andra pusselbitar än de vi har nämnt. Pusselbitarna kan skilja sig åt beroende på individ och olika faser i livet. Ibland är en stor pusselbit en skada, andra fall är en stor pusselbit en tentamen. Alla individer har olika förutsättningar.

Varje lyftare är individuell och ska därför få sin träning individualiserad för bästa utveckling.

Denna mall visar att samtliga pusselbitar är faktorer till utveckling och resultat. Tränaren behöver inte vara expert på samtliga områden men veta om att det påverkar lyftaren, i olika utsträckning.

Exempelvis: Om lyftaren inte har en hållbar kostplan kan du som tränare rekommendera lyftaren att gå till en dietist/kostrådgivare.

Delar av Svenska Styrkelyftförbundets utvecklingsmodell kommer genomsyra diskussioner och innehåll i samtliga utbildningar.



Lansering av utbildningar

Lansering av utbildningar kommer ske löpande under 2024 och framåt. Lanseringen kommer ske via Idrottens Utbildningsplattform (IUP) och hemsidan.

IUP: <https://utbildning.styrkelyft.se/>

Hemsidan: <https://www.styrkelyft.se/>

I samband med lansering släpps förkunskaper, utbildningsuppbyggnad, tidsomfång på utbildning, kostnad samt vad avslutad nivå ger för möjligheter.

Vid lansering släpps även valideringskrav.

Exempelvis: U11-13 Tränarutbildning 1

Förkunskap: GU A

Utbildningsuppbyggnad/tidsomfång: 1 Praktiskt helg + digitala utbildningsmoduler (16 timmar)

Kostnad: 1500kr

Möjlighet vid avslutad nivå: Föreningsledare



Examinering

I samband med varje utbildning sker examination. Denna examination ska täcka central kunskap från respektive utbildning.

Examinationen kan innehålla både digitala som praktiska moment. Detta kommer framgå i respektive utbildning.



Validering

Validering söks inför lanserad utbildning. Vem som helst kan ansöka om validering.

För att bli validerad ska all central kunskap i utbildningen täckas.

Validering genomförs via en valideringsgrupp. Denna grupp validerar personen utifrån ett CV + examination.

Valideringsprocess:

1. Personen som vill bli validerad skickar in sitt ifyllda CV till utbildning@styrkelyft.se
2. Valideringsgruppen gör en bedömning på personens CV enligt förbestämda riktlinjer.
3. Om bedömningen godkänns skickas personen till examinering via IUP.
4. Personen genomför examinering.
5. Godkänd examinering = validerad.

Mall för CV kommer lanseras i samband med lanserad utbildning. Mallen kommer att finnas på hemsidan under Utbildning/IUP.

<https://www.styrkelyft.se/utbildning/iup>

Personen som skickar in sitt CV kommer vara anonym till valideringsgruppen. Det betyder att namn och mejladress kommer plockas bort från CV:et när det går vidare till valideringsgruppen.

Valideringsgruppen är anonym.

Följande kategorier blir direkt kvalificerade för examination för lanserad utbildning:

- **GUA:**
 - Huvudtränare i följande landslag: Klassisk Styrkelyft Senior, Klassisk Styrkelyft Ungdom & Junior, Utrustad Styrkelyft Senior, Studentlandslaget samt Utrustad SL Ungdom & Junior, Klassisk Bänkpress Ungdom, Junior & Senior, Utrustad Bänkpress, Veteranlandslaget.
 - Assisterande tränare i junior och senior/Master landslag.
 - NIU tränare i Styrkelyft.
 - Utbildare för SSF från 2023–09.
- Pilotutbildare i lanserad utbildning.

De kategorier som är nämnda ovan har ett eget ansvar att återkoppla när de ska göra examination. Detta görs via utbildning@styrkelyft.se