

VÄLKOMMEN TILL TRÄNARKONFERENS 2023

DEN HÅLLBARA IDROTTAREN FRÅN YNGRE ÅLDRAR TILL TOPPEN

Starttid
fredag 11:00

Sluttid lördag
ca 16:00



25-26 augusti arrangerar Svenska Konståkningsförbundet en fullspäckad tränarkonferens i Malmö. Temat för konferensen är Den hållbara idrottaren från yngre åldrar till toppen och arrangeras i samband med uppstartsläggret för landslaget. Tränarkonferensen är för dig som är tränare oavsett disciplin, utbildningsnivå och erfarenhet (aktiv i förening ansluten till Svenska Konståkningsförbundet).

Svensk konståknings utgångspunkt är att alla konståkare ska må bra, ha roligt i sin idrott, ha energi nog för skola, vänner och andra fritidsintressen samtidigt som de ska ha bästa förutsättningarna att utvecklas i sin idrott utifrån ambition och förutsättningar.

På programmet för Tränarkonferens 2023 står bland annat:

- Svensk konståknings **utvecklingsmodell** - för att möjliggöra åkarens individuella resa inom svensk konståkning.
- Frågor om **energibalans**, ätstörningsproblematik, stress, överträning och **sömnbrist**.
- Hur svensk konståkning jobbar för **hållbara idrottssatsningar** för de som vill satsa på sin idrott. Här är skadeförebyggande träning ett avgörande moment. Hur får vi en hållbar elit och hur ska vi träna från yngre åldrar för att klara av successivt ökad träningsbelastning och minimera riskerna för skador?
- **Regelgenomgång** inför tävlings säsongen.



Anmäl
dig här!

Talare på konferensen är bland andra:

- **Daniel Ahlstrand - Legitimerad kiropraktor**. Specialområde är biomekaniska kompensationsmönster för att detektera orsaker till belastningsskador och arbeta preventivt för minimera risk för att skada ska uppstå. Arbetar med både bredd och elit i olika sporter.
- **Emma Lindblom - Certifierad Sport Dietitian/Diabetic Educator** i USA och legitimerad dietist i Sverige. Hon har också gått International Olympic Committee´s Sport Nutrition Diploma. Jobbar som idrottsnutritionist på Riksidrottsförbundets Elitidrottsavdelning.
- **Emma Forsén Mantilla - Legitimerad psykolog och forskare** vid Karolinska Institutet. Hon har arbetat med ätstörningar på olika sätt sedan 2009 och hennes forskning har bland annat fokuserat prevention av ätstörningar, självbild och ätstörning, och tvångsmässig träning vid ätstörning.
- **Emilie Billow - Domare och Teknisk Kontrollant** på internationell nivå. Ledamot i Svenska Konståkningsförbundets Internationella Kommitté och invald till ISU:s tekniska kommitté för singel och par.

Pris 3 000 kr inkl logi på Good Morning Hotell i Malmö och måltider. Kursavgiften faktureras föreningen. Bidrag erhålls från Projektstöd IF på 75% av kursavgiften. Bidraget administreras av förbundskansliet och betalas ut ca 1-2 veckor efter sista betaldagen på fakturan förutsatt att fakturan är betald i sin helhet.

Plats: Malmö Stadionmässan och Malmö Arena

Anmälan: Anmäl dig senast 28 maj.

Anmälan Tränarkonferens 2023

Välkommen!

#skatesweden

