

Kursplan SB&K gruppinstruktör

1. Innehåll

Kursen innehåller följande fyra block; att vara instruktör, innan träningen, under träningen samt idrottsskador.

Att vara instruktör

Instruktörens funktion	Förbereda, organisera, leda, motivera, instruera, bedöma.
Klubbens krav	Målsättning, närvaro, informera, avgifter, ordning, föredöme.
Vad är en ledare	Didaktik (vad?, hur?, varför?).
Ledarstilar	Låt-gå, demokratisk, auktoritär, situationsanpassat.
Självanalys	Hur gör jag? Återkoppling.
Funktionshindrade	Vad är viktigt i denna träning?

Innan träningen

Vad är träningsbart?	Principer och krav för fysisk och mental utveckling.
Träningsplanering	Hur lägger man upp; ett pass?, en termin?
Inläring	Motorisk färdighet, startsignal. Hur lär vi in? Kognitivt, automation, generalisering.
Nerv - muskel funktionen	Motorisk enhet, styrka, statisk/dynamisk, maximal/uthållig.
Energigivande processer	Spjälkning – anaerob, förbränning – aerob, syretransporten i kroppen, kost och vätska och dess inverkan på träning.
Psykologiska faktorer	Vilja, motivation, koncentration, attityd.

Under träningen

Metodik	Visa, pröva, instruera, öva. Hel/del- metod.
Instruktion	Samla gruppen, språket, ögonkontakt, kritik, uppmuntran, beröm, att rätta positivt, (att undvika ordet inte).
Uppvärmning	Varför?, hur?
Kondition	Praktisk tillämpning.
Styrka, statisk/dynamisk, maximal/uthållig	Praktisk tillämpning.
Koordination/balans	Hållning, basfärdigheter, kroppens tyngdpunkt.
Andning	Andas ut med teknik.
Rörlighet	Tänjning, stretching, KAT.
Teknik	Arttillämpning.

Idrottsskador

Säkerhet i dojo	Telefon, utrymning, sjukvårdsmateriel, olycksrisker, närvarokontroll.
Förebygga skador	Uppvärmning, rörelseval, hel och ren mm.
L-ABC	Stabilt sidoläge.
Akut omhändertagande	Högläge, tryckförband, kyla, vila.
Skador	Näsblod, stukning, urledvridning, skallskada, blåsor.
Sjukdomar	Astma, allergi, diabetes, epilepsi.

2. Mål med kursen och förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs skall deltagaren kunna:

- starta, genomföra och avsluta en träning
- leda och planera en träning utifrån den aktuella målgruppen

3. Behörighetskrav

Deltagaren skall vara minst 16 år och ha tränat kontinuerligt i minst 3 år.

4. Kursens upplägg

Kursen pågår under tre dagar med varierande teoretiska och praktiska inslag. Undervisningen bedrivs vanligen i form av föreläsningar och grupparbeten.

5. Kurslitteratur

Rydqvist, Lars & Sandler, Lars-Erik. *Tränarskap*. Malmö: Utbildningsproduktion AB

Göransson, Ulf & Larsson, Torsten (2004). *Stretching med Kvalité*. Östersund: Daus Tryckeri & Media AB