

## Kursplan Tränarutbildning steg 1

Kursen bygger på tre områden, Tränarskap, Träningslära och Metodik.

**Litteratur:** Idrottens ledarskap och Idrottens träning, SISU Idrottsböcker, 2018

Tränarskap	Träningslära	Metodik
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idrottsrörelsen, struktur och vision</li> <li>- Idé och värderingsstyrt ledarskap</li> <li>- Ledarskapets grundprinciper</li> <li>- Motivation inom idrotten</li> <li>- Nödvarnslagen och kampsportslagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Träningslärans grunder kondition och styrka</li> <li>- Grundläggande träningsplanering</li> <li>- Grundläggande näringslära</li> <li>- SB&amp;K:s antidopingprogram</li> <li>- Skador och säkerhet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teorier för motorinlärning</li> <li>- Visa Prova Instruera Öva</li> <li>- Hel- och delmetod</li> <li>- Praktisk metodik och feedback</li> <li>- Träningslära i praktiken, styrketräning (t.ex. egen kropp, MAQ)</li> </ul>

### Mål

#### Tränarskap

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Ha kunskap om idé och värderingsstyrt ledarskap och veta vad normmedvetet perspektiv innebär
- Ha kunskap om ledarskapets grundprinciper och anpassat ledarskap
- Veta vad som skapar motivation inom idrotten och vad självbestämmandeteorin är
- Ha kunskap om de olika krav och förväntningar som ställs på ledaren i en träningsgrupp
- Kunna se sin roll och funktion i idrottsföreningen
- Ha kännedom om nödvärnslagen och kampsportslagen samt veta hur dessa påverkar verksamheten
- Kunna se och begränsa riskmomenten under en träning

#### Träningslära

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Förstå grundläggande principer bakom konditions- och styrketräning
- Ha grundläggande kunskaper i näringslära
- Kunna genomföra grundläggande styrketräning i en träningsgrupp
- Kunna ta hand om akuta mjukdelsskador och stukningar
- Kunna planera ett träningspass
- Kunna göra en terminsplanering för en träningsgrupp

#### Metodik

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Ha kunskap om motorinlärning i praktiken
- Förstå hur instruktörens framträdande och kroppshållning påverkar gruppen
- Kunna använda Visa Prova Instruera Öva i praktiken
- Kunna använda Hel- och Delmetod i praktiken
- Kunna ge feedback enligt trestegsprincipen

### Kriterier för godkänd kurs

Deltagaren

- Deltar aktivt i diskussioner kring ledarskap, motivation och förväntningar på tränaren
- Kan handlingsplanen för akut omhändertagande av mjukdelsskada och stukningar
- Gör en terminsplanering för en verklig eller fiktiv grupp
- Genomför och leder övningar enligt VPIÖ och hel-/delmetod med gruppen
- Genomför och leder styrkeövningar med gruppen
- Ger de övriga deltagarna feedback enligt trestegsprincipen
- Deltar aktivt i diskussioner kring näringslära och SB&K:s antidopingprogram

### Ramschema

Observera att detta inte är ett färdigt schema utan endast ett exempel för att visa tidsramen.

#### Lördag kl. 09-18

##### 09.00-12.00

Idrottsrörelsen  
Ledarskap  
Motivation inom idrotten

##### 12.00-13.00

Lunch

##### 13.00-16.00

Nödvarnslagen och kampsporsslagen  
Teorier för motorinlärning  
Metodik

##### 16.00-18.00

Metodik och feedback i praktiken

#### Söndag kl. 09-16

##### 09.00-12.00

Träningslärans grunder  
Skador och säkerhet  
Grundläggande näringslära  
SB&K:s antidopingprogram

##### 12.00-13.00

Lunch

##### 13.00-16.00

Grundläggande planering  
Träningslära i praktiken, styrketräning