



Kursplan Tränarutbildning steg 1

Kursen bygger på tre områden, Tränarskap, Träningslära och Metodik med innehåll enligt nedan.

| Tränarskap | Träningslära | Metodik |
|---|--|---|
| Ledarskap Instruktörens roll Idrottsrörelsen Nödvärn, Kampsporsslagen Skador och säkerhet | Rörelseanalys Konditionsträning Styrketräning Idrottspsykologi Rörlighet Kost | Motorinläring Instruktörens kroppsspråk Feedback Visa Pröva Instruera Öva Hel- och delmetod Träningslära i praktiken |

Mål

Tränarskap

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Känna till de fyra vanliga ledarskapsstilarna
- Ha kunskap om grupperns utveckling enligt FIRO-modellen
- Ha kunskap om de olika krav och förväntningar som ställs på en gruppinstruktör
- Kunna se sin roll och funktion i idrottsföreningen
- Ha kunskap om effektiv coaching enligt VBC-modellen
- Kunna informera medlemmarna i en förening om nödvärnsrätten och kampsporsslagen
- Kunna se och begränsa riskmomenten under en träning
- Kunna ta hand om akuta mjukdelsskador och stukningar
- Kunna göra en terminsplanering för en träningsgrupp utifrån planeringshjulet

Träningslära

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Förstå grundläggande principer bakom enklare rörelseanalyser
- Förstå grundläggande principer bakom konditions- och styrketräning
- Ha kunskap om hur psykologiska faktorer påverkar prestationen
- Ha kunskap om hur kosten påverkar prestationen
- Ha kunskap om olika metoder för konditionsträning
- Ha kunskap om olika metoder för styrketräning
- Ha kunskap om olika metoder för rörlighetsträning

Metodik

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Ha kunskap om motorinläring i praktiken
- Kunna ge feedback enligt trestegsprincipen
- Förstå hur instruktörens framträdande och kroppshållning påverkar gruppen
- Kunna använda Visa Pröva Instruera Öva i praktiken



SVENSKA BUDO & KAMPSPORTSFÖRBUNDET

- Kunna använda Hel- och Delmetod i praktiken
- Kunna använda olika metoder för kondition-, styrke- och rörlighetsträning i praktiken

Kriterier för godkänd kurs

Deltagaren

- Deltar aktivt i diskussioner kring ledarskap, grupputveckling och coaching
- Genomför lindning av mjukdelsskador enligt handlingsplanen för akut omhändertagande
- Gör en terminsplanering för en verklig eller fiktiv grupp baserat på planeringshjulet
- Deltar aktivt i diskussioner kring rörelseanalyser
- Genomför en enklare rörelseanalys
- Deltar aktivt i diskussioner kring mental träning
- Genomför övningar enligt VPIÖ och hel-/delmetod med gruppen
- Genomför konditions-, styrke- och rörlighetsövningar med gruppen
- Ger de övriga deltagarna feedback enligt trestegsprincipen
- Deltar aktivt i diskussioner kring kost och prestation

Exempelschema

Observera att detta inte är ett färdigt schema utan endast ett exempel för att visa tidsramen. Scheman för respektive kurs bifogas materialet inför kursen.

Lördag kl. 09-19 Söndag kl. 09-17

09:00 – 10:30

Idrottsrörelsen, SB&K
Nödvarnsrätt
Skador och säkerhet
Försäkring

10:30 - 12:30

Grundläggande
ledarskap
Metodik

12:30 – 13:30

Lunch

13:30 – 16:00

Metodik och praktik

16:30 – 19:00

Träningslära

09:00 – 11:00

Metodik och praktisk
tillämpning av träningslära

11:30 – 12:30

Rörelseanalys

12:30 – 13:30

Lunch

13:30 – 17:00

Kost/Doping
Idrottspsykologi
Planering av pass



Litteratur

Vinnare i långa loppet – Träning och tävlingslära,