



Kursplan Tränarutbildning steg 2

Funktionell träning	Tillämpad träningslära	Planering	Metodik
Riskbedömning Skadeförebyggande Idrottsskador Tejning	Anatomi Fysiologi Rörelseanalys	Träningsplanering Träningsfaser: Adaptation Hypertrofi Maxstyrka Grenspecifik Periodisering Pulsering Utvärdering Verktyg för utvärderingar, tester, (fysprofilen)	Dynamisk systemteori

Mål

Funktionell träning

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Kunna grunderna i funktionell träning
- Kunna göra enklare bedömningar av de vanligaste idrottsskadorna
- Kunna göra en riskbedömning av den egna idrotten
- Kunna akut behandla mjukdelsskador och stukningar
- Kunna tejpa för att stabilisera leder

Tillämpad träningslära

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Kunna beskriva hur rörelseapparaten fungerar
- Kunna göra enklare rörelseanalyser
- Kunna kroppens största muskelgrupper
- Kunna använda några metoder för konditionsträning
- Kunna några metoder för styrketräning
- Känna till utvecklingsstegen i barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling

Planering

Deltagarna ska efter genomgången kurs

SVENSKA BUDO & KAMPSPORTSFÖRBUNDET



- Kunna göra en kapacitetsprofil av en idrottare
- Kunna göra en träningsplanering för en individ eller för en grupp
- Kunna använda begreppen adaption, hypertrofi, maxstyrka och grenspecifikt i sin träningsplanering
- Kunna planera träning utifrån periodisering och pulsering
- Kunna några metoder för utvärdering av genomförd träning

Metodik

Deltagarna ska efter genomgången kurs

- Känna till dynamisk systemteori och hur det påverkar rörelseinläring
- Kunna använda DS i praktisk verksamhet

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

09:00 – 12:00

Tillämpad träningslära
del 1 – Anatomi, rörelse-
analys

9:00 – 12:00

Tillämpad träningslära
del 2 – Fysiologi

12:00 – 13:00

Lunch

13:00 – 14:00

14:00 – 15:30

Praktiskt pass –
Funktionell styrketräning

16:00 – 19:00

Idrottsskador, tejpning,
riskanalys

Söndag kl. 09-17

09:00 – 10:30

Praktiskt pass – Metoder för
konditionsträning

11:00 – 12:00

Träningsplanering

12:00 – 13:00

Lunch

13:00 – 15:00

Träningsplanering, forts.

15:00 – 17:00

Metodik – Dynamisk
systemteori

Litteratur

Tränings- och tävlingslära (från steg 1)

Styrketräning – Basövningar med skivstång och hantlar (ny)

Träna snabbhet och explosivitet (ny)