



KURSPLAN – Tränarutbildning steg 1

Kursen bygger på tre områden: tränarskap, träningslära och metodik.

Litteratur: Ibanez Menguc et al. (2023) *Idrottens ledarskap*, SISU Förlag och Åkesdotter et al. (2023) *Idrottens träning*, SISU Förlag.

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

Mål

Tränarskap

Deltagaren 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

Deltagaren 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

Deltagaren ska efter genomgången kurs:

- Ha kunskap om motorinlärning i praktiken
- Förstå hur instruktörens framträdande och kroppshållning påverkar gruppen
- Kunna använda Visa Pröva 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

Exempelschema

Detta är endast ett exempel på schema för att visa ungefärliga tidsramar. Praktisk information förmedlas inför ditt specifika utbildningstillfälle.

Lördag kl 09.00-18.00

- 09.00-12.00** Idrottsrörelsen
Ledarskap
Motivation inom idrotten
- 12.00-13.00** Lunch
- 13.00-16.00** Nödvärnslagen och kampsportslagen
Teorier för motorinlärning
Metodik
- 16.00-18.00** Metodik och feedback i praktiken

Söndag kl 09.00-16.00

- 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