



## KURSPLAN – Tränarutbildning steg 2

Kursen bygger på fyra områden: funktionell träning, tillämpad träningslära, planering och metodik.

**Litteratur:** Styfberg, Pierre (2016) *Styrketräning - basövningar med skivstång och hantlar*, SISU Förlag och Sunneborn, Mattias (2014) *Träna snabbhet och explosivitet*, SISU Förlag.

Från steg 1: Ibanez Menguc et al. (2023) *Idrottens ledarskap*, SISU Förlag och Åkesdotter et al. (2023) *Idrottens träning*, SISU Förlag.

Funktionell träning	Tillämpad träningslära	Planering	Metodik
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Riskbedömning</li> <li>– Skadeförebyggande</li> <li>– Idrottsskador</li> <li>– Tejpning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Anatomi</li> <li>– Fysiologi</li> <li>– Rörelseanalys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Träningsplanering</li> <li>– Träningsfaser:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptation</li> <li>Hypertrofi</li> <li>Maxstyrka</li> <li>Grenspecifik</li> </ul> </li> <li>– Periodisering</li> <li>– Pulsring</li> <li>– Utvärdering:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Verktyg för utvärderingar, (fysprofilen)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dynamisk systemteori</li> </ul>

## Mål

### Funktionell träning

Deltagaren 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

Deltagaren 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

Deltagaren ska efter genomgången kurs:

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

### Metodik

Deltagaren ska efter genomgången kurs:

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

## 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** Tillämpad träningslära: anatomi, rörelseanalys, fysiologi
- 12.00-13.00** Lunch
- 13.00-15.30** Praktiskt pass: funktionell styrketräning
- 16.00-18.00** Idrottsskador, tejpning, riskanalys

### Söndag kl 09.00-17.00

- 09.00-10.30** Praktiskt pass: metoder för konditionsträning
- 11.00-12.00** Träningsplanering
- 12.00-13.00** Lunch
- 13.00-15.00** Träningsplanering, fortsättning
- 15.00-17.00** Metodik: dynamisk systemteori
-