

Idrottsspecialisering 1, SPEIDS01, 100 p

Moment	Centralt innehåll	Mål	Litteratur *	Hjälpmedel	Test
1. Strategi, regler och taktik	Praktisk/Teoretisk kurs Strategi	Väder Olika vindskiftstyper Olika former av ström Kompass	Lära eleven analysera, planläga och genomföra rätt vägval på banan.	"Tactics" RYA, Lage Larsson "Vindkunskap" Houghton	X
	Regler Taktik	Del 2 Fasta situationer	Rätt till väg Praktisk anpassning och utnyttjande av förutsättningarna	KSR "Tactics" RYA	X X
		Starter Rundningar Bevakning	Kryss Läns		X
2. Seglingsteknik	Praktisk/Teoretisk kurs Laser S/R	KSR 42 Teknik/Fart Framdrivning	Lära eleven rätt teknik efter egna förutsättningar i alla förhållanden	RYA Laser handbook KSR	DVDx2 DVD X X
3. Träningsplanering	Teoretisk/Praktisk kurs				
Teori Samtal och genomgångar	Orsak o Verkan	Seglingsanpassad	Faktorer i tränings- och tävlingsommanhang som påverkar såväl fysisk som psykisk prestationsförmåga. Träningsmetoders betydelse för individuell utveckling. Olika träningsmetoders kvaliteter i jollesegling, till exempel teknik- och fysträning samt mental träning. **	Seglingens träningslära - Fys Krav o Kapacitet Segling/PF	
Praktik/Teori Inividuella samtal, träningsmål och kravprofil** Tävlingsanalys	Anpassad träning	Individanpassad	Planering av träning baserad på individuell utveckling. Genomförande av träning baserad på individuell utveckling. Värdering av träning baserad på individuell utveckling. Värdering av tävling		Fystester Träningsdagbok Tävlingsdagbok
Teori Samtal och genomgångar			Olika syn på träning och tävlande, till exempel tränarens och utövarens förväntningar och mål.		
4. Skadeförebyggande	Teoretisk/praktisk kurs Introkurs gym/kondition	Seglingsanpassade skadeförebyggande aktiviteter och grundläggande behandling av skador samt agerande vid akut omhändertagande.	"Uppdrag segling" SSF	HLR-docka	X
5. Seglingens historia	Teoretisk kurs	Kappseglingens utveckling nationellt och internationellt.	"Uppdrag Segling" SSF		

Anm. * = Litteraturreferens för tränaren men även för eleven vid behov

** = Grenanpassning som exempelvis uppbyggnad av statisk uthållighet samtidigt som det skall finnas motorisk rörlighet.

*** = Ingår även i "Tränings- och Tävlingslära 1"

Syfte att lära eleven;

- Den idrottsliga förmågan inom kappseglingen.
- Förmåga att använda träningsmetoder för att utveckla kvaliteter som uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Förmåga att skapa goda villkor för sin egen och andras träning och tävling samt att stödja och stimulera andras utveckling i olika tränings- och tävlingsaktiviteter och i andra verksamheter inom idrottsrörelsen.
- Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingsommanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.
- Kunskap om idrotts- och motionsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.
- Kunskap om människors olika förutsättningar för fysisk aktivitet och träning samt hur idrottsaktiviteter kan bedrivas tillsammans och på lika villkor för att öka förutsättningarna för jämställdhet.