

Tränings- och tävlingslära 1, SPETRÄ01, 100 p

	Moment	Centralt innehåll	Mål	Litteratur*	Hjälpmedel	Test
1.a	Fysiologi	Teoretisk kurs	Människokroppen	Kroppens grundläggande anatomi och fysiologi.	"Vinnare i långa loppet"	
			Kostkunskap	Grundläggande närings- och kostkunskap för tränings- och tävlingsverksamhet.	"Idrottarnas kostbok" SISU	Matlagning
			Träningslära	Grundläggande träningslära	"Vinnare i långa loppet"	X
			Seglingens krav	"Seglingens träningslära - Fys"		X
			Talangutveckling	"Talangutveckling" SISU		
		Teoretisk/Praktisk kurs	Idrottsskador	Metoder för behandling av idrottsskador.	"Vinnare i långa loppet"	
1.b	Praktisk/Teoretisk kurs	Praktisk träning	Träningsmetoder för uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.	"Vinnare i långa loppet"		
			Människors olika förutsättningar för tränings- och tävlingsverksamhet.	"		
		Träningsplanering	Seglingens krav	Seglingens träningslära		
			Planering, genomförande och utvärdering av anpassade träningsprogram för tävlingsverksamhet i segling.	Krav o Kapacitet Segling/PF	Träningsdagbok	
2.	Psykologi	Teoretisk/Praktisk kurs	Prestationspsykologi	Idrottspsykologiska faktorer som påverkar prestationen i tränings- och tävlingsituationer.	"Balans(j)akten" Plate/SISU	X
			Individuella förutsättningar			
			Psykologisk profil	Johan Plate		
3.	Sociologi	Teoretisk kurs	Planering, ansvar upplägg	Livsstil, stödande nätverk och omgivande miljöers betydelse för prestation samt analyser av kritiska områden för skador relaterade till elitidrott och hur alternativ tränings- och tävlingsplanering kan utvecklas.	"Världens bästa coach" SISU	
			Segling vill+ gruppens regler	Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.		
			Etiska normer och regler för tränings- och tävlingsaktiviteter och för idrottslig aktivitet i övrigt.	Seglingen vill		X
			Tränings- och tävlingsaktiviteter på lika villkor samt kulturella värderingar i tränings- och tävlingsssammanhang.	"Världens bästa coach" SISU		
			Diskriminering i tränings- och tävlingsssammanhang samt hur den kan motverkas.			
4.	Kravprofil, adept+tränare**	Teoretisk/Praktisk kurs	Individuella förutsättningar	Analys av personliga kvaliteter för optimal tränings- och tävlingsaktivitet.		SOK-pm

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

** = Hänger ihop med kravprofilen i specialidrott

Syfte att lära eleven;

- 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 tävlingsssammanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.
- Kunskap om idrotts- och motionsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.