
Kursbeskrivning Tränare för Hälsa

KOMMUNIKATION

Omfattning 40 timmar

Ämnet omfattar kommunikation genom kroppsspråk, presentationsteknik (retorik), pedagogiskt drama och skriftlig kommunikation. Deltagarna kommer att få testa och lära om olika kommunikationsmetoder, praktiskt öva sin roll som tränare genom kommunikation i olika sammanhang, såväl muntlig vid presentationer, framträdanden, improvisationsövningar samt skriftligt i form av PM, artiklar, recensioner etc.

Syfte

Kursen syftar till

- Utveckling i skrift, tal och muntlig kommunikation (samt att kunna tala inför publik) och att lära sig förmedla på olika sätt
- Personlighetsutveckling genom att skapa förståelse för andras reaktioner, och samtidigt spegla sig i samspelet med andra
- Skapa kreativitet och iakttagelseförmåga samt att kunna uttrycka känslor
- Att kunna leda enklare drama- och kommunikationsövningar för barn- och vuxna

Lärandemål

Målet är att skapa insikt och kunskap kring ämnet och att bli trygg i sig själv som tränare, föreläsare och framförallt som person.

Kursmoment

Kursen är indelad i två block.

Block 1

- Pedagogiskt drama (improvisation, lära känna etc.)
- Kroppsspråk
- Möteteknik, debatt

Block 2

- Presentationsteknik (retorik)
- Kommunikation (att kommunicera som ledare, i grupp samt konflikthantering)
- Mediehantering

Examination

Genomförande av olika praktiska och skriftliga moment.

Litteratur

A. Hedin, *Presentationsteknik, en handbook i framgång*

A. Maltén, *Kommunikation och konflikthantering - en introduktion*

K. Johnstone, *Impro*

Referenslitteratur

M. Hammar, *Kommunikation kompendium*

PARAIDROTT

Omfattning 10 timmar

Syfte

Kursen syftar till att den studerande ska:

- Få information om olika skador och funktionsnedsättningar såsom ryggmärgsskador, benamputerade samt MS och post-polio (samt de med liknande förutsättningar);
- Reflektera och diskutera kring bemötande;
- Lära mer om kommunikation och om ordens betydelse;
- Få insikt i tillgänglighetsfrågor och rullstolsteknik;
- Få fördjupad kunskap och praktiska tips om fysisk träning för ovanstående målgrupper

Kursmoment

- Introduktion & skadeinformation
- Rullstolsteknik
- Kommunikation och bemötande
- Bemötande och styrketräning
- Kondition
- Rullstolsteknik och tillgänglighet
- Information om friluftsverksamhet, forskning och utveckling
- Rullstolsbasket

Litteratur

Eget skrivet material av föreläsare

RÖRLIGHETSTRÄNING

Omfattning: 10 timmar

Syfte

Kursen syftar till att den studerande ska utveckla grundläggande kunskaper om hur rörlighetsträning påverkar idrottsliga prestationer, både som prestationshöjande och förebyggande.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande ha kunskap om olika rörlighetsmetoder och kunna applicera det till idrotten.

Kursmoment

- Teori rörlighetsträning
 - Muscle Action Quality
 - SMR
 - Foamroller
 - KAT-metoden
 - PNF-metoden
-

Examination

Godkänt på arbetsuppgifter.

Godkänt i praktiska examinationer

Litteratur

Wirhed, Rolf (2007). Anatomi och rörelselära inom idrotten. Örebro: Harpoon Publications
ABISBN 9789197078115

Muscle Action Quality; Leif Larsson, Pierre Johansson, Miroförlag
Sportmassera själv med redskap, Erik Börjesson, Miroförlag

Referenslitteratur

RÖRLIGHET, träning för bättre prestation, Mats Mejdevi, SISU idrottsböcker

ANATOMI

Omfattning 60 timmar

Syfte

Kursen syftar till att den studerande ska utveckla grundläggande kunskaper om kroppens uppbyggnad och funktion med tonvikt på rörelseapparaten, muskler, skelett och leder. Den studerande ska även utveckla sin förmåga att tillämpa rätt terminologi och utveckla grundläggande kunskaper hur de olika musklerna aktiveras och belastas vid olika fysiska aktiviteter

Lärandemål

- Kunskap om allmän anatomi, anatomisk terminologi och medicinskt latin.
- Kunna beskriva uppbyggnaden av brosk, ben, bindväv och muskler, samt kunna redogöra för allmänna egenskaper hos leder och muskler.
- Kunna ursprung, fäste och funktion för övergripande muskler.
- Kunna redogöra för skelettets uppbyggnad och för funktionen viktiga strukturer.
- Kunna redogöra musklerna ursprung, fäste och funktion och kunna göra muskel och rörelseanalyser

Kursmoment

Kursen behandlar människokroppens uppbyggnad, utseende och funktion med fokus på rörelseapparaten. Analys av muskel och skelettrörelser med rörelseanalytiska termer och begrepp.

Muskelkännedom omfattande ett 40-tal musklers ursprung fäste och funktion kopplat till rörelse.

Examination

Godkänt på arbetsuppgifter.

Skriftliga kunskapskontroller 75%

Litteratur

Wirhed, Rolf (2007). *Anatomi och rörelselära inom idrotten*. Örebro: Harpoon Publications
ABISBN 9789197078115
Anatomi kompendium, Zsigmond
Muskel kompendium, Zsigmond

Referenslitteratur

Sand, Olav Människokroppen: Fysiologi och anatomi
Stockholm: Liber, 2007 - 544s ISBN:9789147084357

HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING (HLR) LUFTVÄGSSTOPP OCH HJÄRTSTARTARE (AED) Omfattning 12 timmar

Syfte

Att kunna behärska akut omhändertagande vid hjärtstopp och luftvägsstopp. Att känna till hur en hjärtstartare fungerar och hur den används i praktiken. Att känna sig motiverad att agera vid ett hjärtstopp och ett luftvägsstopp.

Att kunna behärska akut omhändertagande vid vanliga skador. Att känna sig motiverad att göra första hjälpen vid vissa typer av skador.

Moment

Hjärt- och lungräddning, HLR

Hjärtkompressioner
Inblåsningar
30:2
Kontroll av medvetande och andning
Stabilt sidoläge
Olika problem vid HLR
Hjärtstartare
Risker vid användande av hjärtstartare
2-livräddartekniken
Hjärtstartarregistret
3 olika typer av luftvägsstop

L-ABC

Aktivt lärande dvs teori blandat med praktik, där symtom och behandling vid olika skador behandlas t.ex.
Psykisk chock
Cirkulationssvikt
Olika typer av blödningar
Stukad fot

Skallskador
Rygg- och nackskador
Brännskador
Benbrott
Förgiftningar
Bett
El-chock
Kylskador

Litteratur

Eget material

MESSAGE OCH TERAPEUTISK STRETCHING FÖR IDROTT, PRESTATION OCH HÄLSA

Omfattning 50 timmar

Syfte och mål

Att kunna de grundläggande begreppen i klassisk massage.

Att känna till när massage är lämpligt, olämpligt och ej tillåtet enl. gällande lagar och bestämmelser.

Att känna till hur man kan förebygga muskelvärk orsakad av felaktiga arbetsställningar eller träning.

Att kunna utföra terapeutisk stretching på några stora muskelgrupper m.m.

Moment

Massagens historik

Effekter av en massagebehandling

Kontraindikationer

Juridik

Rådgivning i form av ergonomi, styrketräning och stretching

Praktisk tillämpning (klassisk massage) på kroppens samtliga stora muskelgrupper

Avslappningsmassage

Rörlighetstester

Teori terapeutisk stretching.

Praktisk tillämpning av terapeutisk stretching

Examination

Teoretiskt prov (80 % rätt)

Praktiskt prov

5 dokumenterade helkroppsmassagebehandlingar

Litteratur

Massage för idrott, prestation och hälsa (Thomas Lindholm)

STRESSHANTERING MED MINDFULNESS OCH NÄRVAROTRÄNING

Omfattning 40 timmar

Syfte

Kursen syftar till att ge dig grundläggande kunskaper och färdigheter både i teori och praktik inom området stress och stresshantering.

Lärandemål

Personlig utveckling samt verktyg att jobba med för andra.

Kursinnehåll

Teoretiska moment

Vad menar vi med stress?

Teorier om stress, fysisk och mental stress.

Oro, nervositet mm

Avspänning

Praktiska moment

Olika tekniker och metoder för stresshantering (mindfulness mfl)

Examination

Anges vid kursstart

Litteratur

Anges vid kursstart

IDROTTSPSYKOLOGI

Omfattning 60 timmar

Syfte

Det huvudsakliga syftet med kursen är att ge tränaren grundläggande kunskaper inom idrottsfysiologi och träningslära utifrån kursdeltagarens kunskapsnivå. Via vetenskapligt förankrade teorier och praktisk erfarenhet inom ämnesområdena fysiologi och träningslära, syftar kursen till en ökad förståelse för mänskliga möjligheter och begränsningar inom prestationsidrottens verksamhetsfält.

Lärande mål

Att deltagaren minst når grundläggande kunskaper kring människans fysiologi och träningslära. Att kursdeltagaren förstår och kan ta hänsyn till människokroppens möjligheter och begränsningar för olika målgruppers syfte och behov.

Innehåll/kursmoment

De ingående momenten för kursen är: Grundläggande träningslära, Grundläggande begrepp inom människans fysiologi, Cellens fysiologi, Cirkulationssystemet och blodet, Nervsystemet, Energisystemet, Respirationssystemet, Muskelfysiologi, Sinnesfysiologi samt Omgivningsfysiologi.

Examination

För godkänt på kursen ska kursdeltagaren utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande



kunskaper kring idrottsfysiologi och träningslära. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska kursdeltagaren via praktiska laborationer och utbildningspass genomföra och redovisa de uppgifter som finns kopplade till kursen.

Kurslitteratur

E. Haug, O. Sand. M.fl.(2007). *Människokroppen, fysiologi och anatomi*. SISU Idrottsböcker

Referenslitteratur:

L. Michalsik, J. Bangsbo.(2004). *Aerob och Anaerob träning*. SISU Idrottsböcker.

J. Hallén, L. Ronglan. (2011). *Träningslära för idrotterna*. SISU Idrottsböcker.

R. Thomeé. m.fl. (2008). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. SISU Idrottsböcker.

F. Larsen., M. Mattsson.(2013). *Kondition och uthållighet*. SISU Idrottsböcker.

J. Lännergren, M.fl. (2007). *Fysiologi*. Studentlitteratur. Stockholm.

KOORDINATION

Omfattning 20 timmar

Syfte och lärandemål:

Fokus på hållningsträning/postural kontroll med syfte att förbättra hälsa och förstå koppling till fysiska, psykiska och sociala egenskaper.

Kursinnehåll

Koordination kommer att innehålla definition, teori och praktik av koordinativa egenskaper. Fokus på hållningsträning/postural kontroll med syfte att förbättra hälsa och förstå koppling till fysiska, psykiska och sociala egenskaper.

Examination

Anges vid kursstart

Litteratur

litteratur väljs vid senare tillfälle.

RÖRLIGHETSTRÄNING

Omfattning 10 timmar

Syfte

Kursen syftar till att den studerande ska utveckla grundläggande kunskaper om hur rörlighetsträning påverkar idrottsliga prestationer, både som prestationshöjande och förebyggande.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande ha kunskap om olika rörlighetsmetoder och kunna applicera det till idrotten.

Kursmoment

- Teori rörlighetsträning
- Muscle Action Quality
- SMR
- Foamroller
- PNF/KAT-metoden

Examination

Godkänt på arbetsuppgifter.

Godkänt i praktiska examinationer

Litteratur

Wirhed, Rolf (2007). *Anatomi och rörelselära inom idrotten*. Örebro: Harpoon Publications
ABISBN 9789197078115

Muscle Action Quality; Leif Larsson, Pierre Johansson, Miroförlag

Sportmassera själv med redskap, Erik Börjesson, Miroförlag

Referenslitteratur

RÖRLIGHET, träning för bättre prestation, Mats Mejdevi, SISU idrottsböcker

STYRKETRÄNING

Omfattning 60 timmar

Syfte

Kursen syftar till att den studerande ska utveckla grundläggande kunskaper inom styrketräning genom integrering av teori och praktik av principer och metoder för en effektiv träning. Få fördjupade kunskaper om styrketräningens hälsofrämjande effekter sett ur ett livslångt perspektiv.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande

- Kunna ge både allmänna och specifika träningsrekommendationer avseende styrketräning avseende ålder och kön.
- Praktiskt kunna visa samt förklara hur man utför styrketräningsövningar i maskiner, med fria vikter samt med kroppsvikten som belastning
- Kunna utveckla och utvärdera olika specifika träningsupplägg och program ur ett prestationsperspektiv.

Kursmoment

- Teori och praktik styrketräning för olika målgrupper
 - Olympisk styrka
 - Ledarskap
-

- Passningsteknik
- Praktisk träning olika styrkequalitéer
- Praktisk träning, fria vikter, skivstång, hantlar och maskiner
- Kettle bells
- TRX
- Programskapande inom styrketräning för olika målgrupper ur ett prestationsperspektiv

Examination

Inlämningsuppgifter

Praktisk och teoretisk examination styrketräning

Litteratur:

Anatomi och styrketräning inom idrotten, Rolf Wirhed, Harpoon Publication

Styrketräning, basövningar med skrivstång och hantlar; Pierre Styfberg, SISU idrottsböcker

Kompendium; Zsigmond/Larsson

Idrottens Tränarlinje 2018

IDROTTSFYSIOLOGI

Omfattning 30 timmar

Syfte

Det huvudsakliga syftet med kursen är att ge tränaren grundläggande kunskaper inom idrottsfysiologi och träningslära utifrån kursdeltagarens kunskapsnivå. Via vetenskapligt förankrade teorier och praktisk erfarenhet inom ämnesområdena fysiologi och träningslära, syftar kursen till en ökad förståelse för mänskliga möjligheter och begränsningar.

Kursmål

Att deltagaren minst når grundläggande kunskaper kring människans fysiologi och träningslära. Att kursdeltagaren förstår och kan ta hänsyn till människokroppens möjligheter och begränsningar för olika målgruppers syfte och behov.

Innehåll/kursmoment

De ingående momenten för kursen är: Grundläggande träningslära, Grundläggande begrepp inom människans fysiologi, Cellens fysiologi, Cirkulationssystemet och blodet, Nervsystemet, Energisystemet, Respirationssystemet, Muskelfysiologi, Sinnesfysiologi samt Omgivningsfysiologi.

Examination

För godkänt på kursen ska kursdeltagaren utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande kunskaper kring idrottsfysiologi och träningslära. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska kursdeltagaren via praktiska laborationer och utbildningspass genomföra och redovisa de uppgifter som finns kopplade till kursen.

Kurslitteratur

E. Haug, O. Sand. M.fl.(2007). *Människokroppen, fysiologi och anatomi*. SISU Idrottsböcker.

Referenslitteratur

- L. Michalsik, J. Bangsbo.(2004). *Aerob och Anaerob träning*. SISU Idrottsböcker.
J. Hallén, L. Ronglan. (2011). *Träningslära för idrotterna*. SISU Idrottsböcker.
R. Thomeé. M.fl. (2008). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. SISU Idrottsböcker.
F. Larsen., M. Mattsson.(2013). *Kondition och uthållighet*. SISU Idrottsböcker.
J. Lännergren, M.fl. (2007). *Fysiologi*. Studentlitteratur. Stockholm.

IDROTTSKADOR OCH IDROTTSMEDICIN.

Omfattning 30 timmar

Syfte

Genom föreläsningar, diskussioner och laborationer höja tränares kunskap och medvetenhet om skador inom idrotten samt idrott kopplat till sjukdom. Att skapa kunskap och förståelse för vikten av skadepreventiva åtgärder samt hur man som tränare på ett bra sätt bemöter aktiva på väg tillbaka från skada. Att skapa förståelse för att alla inte kan träna på samma sett. Och sist men inte minst att skapa medvetenhet om vikten av att ha ett evidensbaserat förhållningssätt som tränare.

Lärandemål

Att övergripligt få kunskap, insikt och förståelse om nedanstående rubriker:

- Idrott som medicin
- Sjukdom och idrott
- Idrott under uppväxten
- Riskanalys och riskfaktorer vid idrott
- Skadeprevention vid idrott
- Idrottsskadans psykologi
- Akut omhändertagande
- Tillbaka till idrott
- Kvinnor och idrott
- Hjärnskakning och idrott (film)
- Vävnaderna (Skelett, muskler, senor, ligament & brosk) och skador på dessa vid idrott
- Rehabilitering av idrottsskador
- Evidensbaserat förhållningssätt

Examination

- Närvaro och deltagande
- Godkända prov i allmänmedicin samt idrottsskador
- Godkänd individuell redovisning av riskanalys inom din idrott
- Godkänd laboration i tejpning och tryckförband

Kurslitteratur

- Peterson, Lars & Renström, Per (2017). *Skador inom idrotten: prevention, behandling och rehabilitering*. Fjärde upplagan Ingarö: Columbus förlag

IDROTTSNUTRITION

Omfattning 50 timmar

Syfte

Kursen syftar till att deltagaren lär sig grundläggande näringslära. Att kunna kostråd och förstå skillnaden mellan olika personers kostbehov. Kursen syftar även till att deltagarna ska ha förståelse kring myter, vetenskap inom träning och kost. Samt att lära sig om kostanalys och kostcoaching.

Lärande mål

Efter avslutad kurs ska deltagarna ha en grundläggande kunskap inom näringslära och kunna omsätta detta till praktiska moment. Att deltagaren kan anpassa kostråd till olika målgrupper inom samhället. Att deltagaren ska lär sig tolka och förstå det som står på förpackningar. Samt kunna förbereda och genomföra en kostföreläsning och ha en grundläggande förståelse kring kostcoaching. Deltagarna ska också förstå skillnader på olika målgrupper t.ex. IBS, gluten, laktos och vegetarianer.

Moment

Näringslära (Energi, kolhydrater, fett, protein, vitaminer mineraler, vätska)

Matlagning

Kosttillskott

Kostregistrering kostanalys och kostcoaching

Vad innehåller maten? (Tillsatser, märkning, läsa på förpackningar, ut i butik)

Mat för olika målgrupper: IBS, gluten, laktos, vegetarian

Kost för viktminskning (Dieter, beteendeförändring)

Kostcoaching

Föreläsning (förbereda och genomföra en föreläsning för lag/grupp)

Examination

Godkänt på skriftliga eller muntliga kunskapskontroller genomförda seminarier, samt en kostföreläsning och kostcoaching. Deltagaren ska genomföra samtliga praktiska moment och vara aktiv vid de teoretiska passen.



Litteratur

Nutrient Timing –Kurt Bergh. (SISU Idrottsböcker 2013)

Uppladdningen - Jennie Johansson, Karin Magnusson och Hege Östgaard,

Diverse eget material från Bosön Idrottsfölkhögskola

Referenslitteratur

Nutrient Timing –Kurt Bergh. (SISU Idrottsböcker 2013)

Idrottsnutrition - För bättre prestation- Asker Jeukendrup Michael Gleeson (SISU Idrottsböcker 2014)

Näringslära för högskolan - Lillemor Abrahamsson , Agneta Andersson , Gerd Nilsson(Liber 2013)

Kostrekommendationer för olympiska idrottare - Linda Bakkman, Stig Mattsson, Anna Melin, Stefan Pettersson (Svenska olympiska kommittéen 2016)

TESTLÄRA FÖR HÄLSA.

Omfattning 30 timmar

Kursens syfte

Det huvudsakliga syftet med kursen är att ge tränaren en ökad kunskap kring att planera, genomföra och analysera idrottsinriktade tester utifrån kursdeltagarens kunskapsnivå. Via vetenskapligt förankrade teorier och praktisk erfaren inom ämnesområdet träningslära, syftar kursen till en ökad förståelse för testlärares komplexitet.

Kursmål

Att kursdeltagaren når grundläggande kunskaper kring det fysiska testförfarandet. Att deltagaren förstår och kan hantera begrepp relaterade till testläran. Att kursdeltagaren utifrån rollen som tränare och testledare kan bedöma testers giltighet. Att kursdeltagaren praktiskt kan instruera och genomföra lämpliga tester för hälsa. Att kursdeltagaren kan analysera och värdera tester och resultat utifrån olika målgruppers syfte och behov.

Innehåll/kursmoment

Testlärares utgångspunkter, (*validitet, reliabilitet, standardisering*). Praktiskt genomförande av tester utifrån träningslärares grundegenskaper, (*aeroba test, anaeroba test, snabbhetstester, styrketester, rörlighets och koordinationstester*) Testledarens förhållande och komplexitet, (*testledarrollen*). Analys, värdering och utvärdering av testresultat. Att via analys implementera testers resultat, utifrån fysiologiska förutsättningar, till träning i realiteten.

Examination

För godkänt på kursen ska kursdeltagaren utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande kunskaper kring testlärares komplexitet. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska kursdeltagaren via praktiska utbildningspass genomföra och redovisa de uppgifter som finns kopplade till kursen och ett aktivt deltagande.

Kurslitteratur

Bellardini. H. m.fl. (2009) Tester och mätmetoder för idrott och hälsa. SISU Idrottsböcker.



Referenslitteratur

Michalsik. L. & Bangsbo. J. (2004) Aerob och anaerob träning. SISU Idrottsböcker.

IDROTTPSYKOLOGI.

Omfattning: 60 timmar

Syfte

Syftet med kursen är att ge kunskaper inom grundläggande idrottspsykologiska teorier och att koppla dem till ledarskap och hälsa för att kunna förstå, förutsäga och påverka eget och andras beteende.

Lärandemål

Efter avslutad kurs skall deltagaren ha en förståelse för hur dessa teorier kan tillämpas i hälsofrämjande arbete.

Moment

Motivation och prestationsmotivation, Självförtroende och självkänsla, Anspänning, stress, oro och nervositet, Koncentration, Aggression, Socialpsykologi, Inlärningspsykologi, Idrottens Fallgropar, Coaching & MI-samtal

Examination

För godkänt på kursen krävs aktivt deltagande samt reflektion vid såväl teoretiska som praktiska pass.

Gruppuppgift

Litteraturseminarium

Kurslitteratur

Hassmén, P., Hassmén, N., Plate, J. (2003) *Idrottspsykologi*. Natur och Kultur.

Referenslitteratur

Kompendier som tillhandahålls av kursledare.

TRÄNINGSPLANERING FÖR HÄLSA

Omfattning 30 timmar

Kursens syfte

Det huvudsakliga syftet med kursen är att ge tränaren en ökad kunskap kring att planera, värdera och implementera träning utifrån kursdeltagarens kunskapsnivå. Via vetenskapligt förankrade teorier och praktisk erfarenhet inom ämnesområdet träningslära, syftar kursen till en ökad förståelse för träningsplaneringens komplexitet.

Kursmål

Att deltagaren når grundläggande kunskaper kring träningsplaneringens principer och metoder. Att deltagaren utifrån träningslärans grunder påvisar relevant kunskap för att skapa

och implementera träningsprogram i en planeringsprocess utifrån olika målgruppers syfte och behov.

Innehåll/kursmoment

Träningsplaneringens grunder, principer och begreppsförklaring. Att kunna hantera kartläggning och målskrivningsprocesser. Att analysera idrottens specifika krav och kapacitet. Att förstå och hantera planering av träningslärens olika fysiska grundegenskaper, (uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet och koordination). Att förstå och hantera planering utifrån den fysiska principen om belastning, (volym, intensitet och återhämtning). Att planera för längre och kortare perioder, (micro, makro och meso planering). Träningsplanering ur ett psykologiskt och socialt perspektiv. Att implementera koststrategier vid planering av träning. Träningsplanering ur ett hälsofrämjande och skadepreventivt perspektiv. Att förstå och omsätta testresultat i en planeringsprocess.

Examination

För godkänt på kursen ska kursdeltagaren utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande kunskaper kring att träningsplanera. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska kursdeltagaren via praktiska utbildningspass genomföra och redovisa de uppgifter som finns kopplade till kursen.

Kurslitteratur

Larsen, F. & Mattsson, M. (2014). *Träningsplanering*. SISU Idrottsböcker.

Referenslitteratur

Bompa, TO. & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.

UTHÅLLIGHET.

Omfattning 30 timmar

Syfte

Det huvudsakliga syftet med kursen är att ge tränaren en ökad kunskap kring att planera, genomföra och analysera träning för uthållighet utifrån kursdeltagarens kunskapsnivå. Via vetenskapligt förankrade teorier och praktisk erfaren inom ämnesområdet träningslära, syftar kursen till en ökad förståelse för uthållighetsträningens komplexitet.

Lärandemål

Att deltagaren minst når grundläggande kunskaper kring uthållighetsträningens principer och metoder inom prestationsidrott. Att kursdeltagaren förstår och kan hantera olika praktiska träningsmetoder och kan omsätta dessa till olika målgruppers syfte och behov.

Innehåll/Kursmoment

Olika typer av uthållighetsträning (Intensitet, volym, frekvens). Träningslärens grundprinciper (Överbelastningsprincipen, Reversibilitetsprincipen, Progressionsprincipen, Specificitetsprincipen, Variationsprincipen, Individualiseringsprincipen). Omgivningsfysiologi, Formtoppning, Anpassning vid uthållighetsträning, Kvantifiering av träning samt Specifika överväganden. Praktisk planering, genomförande och analys av olika typer av uthållighetsträning.

Examination

För godkänt på kursen ska kursdeltagaren utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande kunskaper kring uthållighetsträning. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska kursdeltagaren via praktiska utbildningspass genomföra och redovisa de uppgifter som finns kopplade till kursen.

Kurslitteratur

Larsen. F.& Mattsson. M. (2013). *Kondition och uthållighet*. SISU Idrottsböcker.

Referenslitteratur

Fröyd. C & Madsen. Ö. (2006). *Uthållighet, träning som ger resultat*. SISU Idrottsböcker
Michalsik. L.& Bangsbo. J. (2004) *Aerob och anaerob träning*. SISU Idrottsböcker.

LIVSLÅNGT IDROTTANDE

Omfattning 30 timmar

Syfte

Att få prova på och få en inblick i olika fysiska aktiviteter som passar olika individer och gruppers behov.

Lärandemål

Efter genomgången kurs kunna vägleda personer och grupper i olika fysiska aktiviteter med inriktning livslångt idrottande i ett hälsofrämjande perspektiv

Examination

Anges vid kursstart

Litteratur

Relevant litteratur inom området väljs vid kursstart

TRÄNARSKAP

Omfattning 60 timmar

Syfte

Kursens övergripande syfte, i enlighet med Strategi 2025, är att stärka och utveckla ledarskapet inom svensk idrott och även bidra till ett mer hållbart ledarskap som ges möjlighet att utvecklas över tid. Ett starkt ledarskap är ett ledarskap som engagerar och som tar till vara på engagemanget i rörelsen. Det är ett ledarskap som vågar fatta modiga beslut och som vågar stå upp för och hålla kvar vid de besluten.

Lärandemål

Du som deltagare får möjlighet att utveckla grundläggande kunskaper kring ditt sätt att leda andra.

Ha en bra bild av dina styrkor och utmaningar i ditt ledarskap.

Du kommer att känna till och använda olika teorier om ledarskap.

Du kommer att bli bättre på att formulera dig tydligt och konstruktivt.

Att du skall känna dig trygg i att leda enskilda individer och grupper.

Kursmoment

Personliga styrkor och utmaningar
Vem är jag och hur påverkar det mig i mitt ledarskap
Motivationsfaktorer
Konflikter
Feedback
Svåra samtal
Praktiska övningar
Din ledarskapsfilosofi

Examination

Skriftlig inlämning och muntlig presentation av din ledarskapsfilosofi

FÖRSTA HJÄLPEN TILL PSYKISK HÄLSA

Omfattning 20 timmar

Syfte

Få kunskap om psykisk ohälsa bland ungdomar och hur man kan bemöta personer som mår psykiskt dåligt

Lärandemål

Psykiska kristillstånd och sjukdomstillstånd är mycket vanliga. Som aktiv inom idrotten träffar man många olika människor och har på så sätt även en stor möjlighet att upptäcka och hjälpa människor, men för det behöver man rätt verktyg. Dessa verktyg får man genom att gå Första hjälpen-kursen!

Psykisk ohälsa drabbar de flesta någon gång i livet. Ett psykiskt kristillstånd ser olika ut hos olika individer. Ett övergripande mål med spridningen av kursen i Sverige är att med ökade kunskaper om psykisk ohälsa och sjukdomar och en handlingsplan för olika kristillstånd öka beredskapen hos en bred allmänhet att i vardagliga sammanhang uppmärksamma och hjälpa till vid psykiskt lidande. Spridningen av kursen har också som mål att minska fördomar och negativa attityder kring psykisk ohälsa och sjukdom och därigenom lindra drabbade personers upplevelse av utanförskap och stigmatisering. En så tidig hjälp som möjligt främjar också tillfrisknande och en kortare återhämtningsperiod.

Som Första hjälpare får man lära sig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp. I kursen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

Moment

- Praktisk handlingsplan till psykisk hälsa
 - Kunskap om de vanligaste psykiska svårigheterna
 - Hur man upptäcker psykisk ohälsa
 - Har man tar kontakt och bemöter någon som mår dåligt
 - Kunskap om var man kan söka professionell hjälp
-



IDROTTSFOLKHÖGSKOLA

Examination

Aktiv närvaro samt skriftlig inlämning

Litteratur

Handledning för vuxna som hjälper unga – MHFA



Övriga kurser som ingår i utbildningen Tränare för hälsa

IDROTTSÖVERGRIPANDE INTRO OCH GRUNDUTBILDNING

Omfattning 35 timmar

ANT - ALKOHOL, NARKOTIKA OCH TOBAK

Omfattning 6 timmar

IDROTTSKUNSKAP

Omfattning 50 timmar

Kursinnehåll

Strategi 2025

Organisation och värdegrund

Den moderna föreningen

Stärkt ledarskap

Jämlikhet

Inkludering

Ny syn på träning och tävling

Trygg idrott

FOLKHÄLSA, HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE I SAMARBETE MED KORPEN

Omfattning 40 timmar



TRÄNARE FÖR HÄLSA – ÄMNESOMRÅDEN OCH KURSER

Träningslära

Anatomi
Idrottsfysiologi
Testlära
Uthållighet
Koordination, snabbhet och rörlighet
Styrka
Träningsplanering
Paraidrott

Idrottskunskap

Riksidrottens strategiarbete 2025
En ny syn på träning och tävling
Inkludering
Jämställdhet
Den moderna föreningen
Trygg idrott
Organisation och värdegrund

Nutrition

Idrottsnutrition

Tränarskap

Kommunikation
Idrottspsykologi
Coachande samtal
Tränarskap
Idrottens övergripande tränarutbildning

Hälsa och livsstil

Folkhälsa
Psykisk hälsa
Stress och stresshantering
Mindfulness
Massage och terapeutisk stretching

Idrottsmedicin

HLR, LABC
Idrottsskador, idrottsmedicin
ANT

Övrigt

Friluftsliv
Specialvecka
Praktikveckor 2 st

Samtliga kurser innehåller teori och praktik
