

---

# Kursbeskrivning Tränare för prestation

## 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

---



---

## **IDROTTPSYKOLOGI**

**Omfattning 80 timmar**

### **Syfte**

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

### **Lärandemål**

Förståelse för hur dessa teorier kan tillämpas i idrottssammanhang.

### **Kursmoment**

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 – praktiskt pass mentala metoder

Litteraturseminarium

### **Litteratur**

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

### **Referenslitteratur**

Kompendier som tillhandahålls av kursledare.

## **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**

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

## STYRKETRÄNING

### Omfattning 50 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 beroende på 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

- Teoretisk och praktisk styrketräning för olika målgrupper
-

- Olympisk styrka
- Ledarskap
- Passningsteknik
- Praktisk träning olika styrkekvalitéer
- 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 skivstång och hantlar*, Pierre Styfberg, SISU idrottsböcker

Kompendium; Zsigmond/Larsson

## **IDROTTSFYSIOLOGI**

**Omfattning 60 timmar**

### **Syfte**

Det huvudsakliga syftet med kursen är att ge den studerande grundläggande kunskaper inom idrottsfysiologi och träningslära utifrån den studerandes 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.

### **Lärandemål**

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

### **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 den studerande utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande kunskaper kring idrottsfysiologi och träningslära. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska den studerande 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.

## IDROTTSMEKANIK

### Omfattning 30 timmar

### Syfte

Det huvudsakliga syftet med kursen är att ge den studerande en ökad kunskap kring idrottsmekanikens komplexitet utifrån den studerandes kunskapsnivå. Via vetenskapligt förankrade teorier och praktisk erfarenhet inom ämnesområdet träningslära, syftar kursen till en ökad förståelse för mekanikens förutsättningar och påverkan inom prestationsidrottens verksamhetsfält.

### Lärandemål

Att den studerande når grundläggande kunskaper kring mekanikens principer och grundlagar. Att den studerande utifrån olika idrotters prestationskrav, och skadepreventiva förutsättningar, kan förstå och använda sig av olika hjälpmedel och verktyg för att analysera idrottarens mekaniska möjligheter och begränsningar.

### Kursmoment

Grundläggande kunskap och förståelse inom mekaniken, (Newtons rörelselagar, krafter, tyngdpunkt, vrid och tröghetsmoment samt acceleration). Praktiskt genomförande och analys av idrottsspecifik rörlighet utifrån kroppens förutsättningar, (prestationsoptimering och skadepreventivt). Grundläggande kunskaper för olika analysmetoder och analysverktyg.

---



### **Examination**

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

### **Kurslitteratur**

Wirhed. R. (2014). *Biomekanik*. SISU Idrottsböcker. Stockholm.

### **Referenslitteratur**

Wirhed. R. (2007). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Harpoon Publications AB. Bjursås.

Elphinston. J. (2014). *Total stabilitets träning*. SISU Idrottsböcker. Stockholm.

## **IDROTTSNUTRIOTION FÖR PRESTATIONSIDROTT**

### **Omfattning 50 timmar**

#### **Syfte**

Kursen syftar till att den studerande lär sig grundläggande näringslära. Lära sig ge kostråd och förstå skillnaden mellan olika idrotters kostbehov. Kursen syftar även till att den studerande ska ha förståelse för rätt mat vid rätt tillfälle samt att lära sig hur ett kostrådgivningsprogram fungerar.

#### **Lärandemål**

Efter avslutad kurs ska den studerande ha en grundläggande kunskap inom näringslära och kunna omsätta detta till praktiska moment. Att den studerande kan anpassa kostråd till olika målgrupper inom idrotter. Att den studerande 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.

#### **Kursmoment**

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

Kost för träning och prestation (specifika rekommendationer, äta före-under-efter, vätska)

Matlagning

Kosttillskott

Kostregistrering kostanalys och kostcoaching

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

Kostcoaching

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

## Examination

Godkänt på skriftliga eller muntliga kunskapskontroller genomförda seminarier, samt en kostföreläsning och kostcoaching. Den studerande 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,

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

Div. 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 kommittén 2016)

## TESTLÄRA FÖR PRESTATIONSIDROTT

### Omfattning 40 timmar

### Syfte

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

### Lärandemål

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

### Kursmoment

Testlärans utgångspunkter (*validitet, reliabilitet, standardisering*). Praktiskt genomförande av tester utifrån träningslärans grundegenskaper, (*aeroba test, anaeroba test, snabbhetstester,*



---

*styrketester, rörlighets och koordinationstester*) Testledarens förehavande 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 den studerande utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande kunskaper kring testlärares komplexitet. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska den studerande via praktiska utbildningspass genomföra och redovisa de uppgifter som finns kopplade till kursen.

### **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.

## **TRÄNINGSPLANERING FÖR PRESTATIONSIDROTT**

### **Omfattning 40 timmar**

#### **Syfte**

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

#### **Lärandemål**

Att den studerande når grundläggande kunskaper kring träningsplaneringens principer och metoder. Att den studerande utifrån träningslärares grunder påvisar relevant kunskap för att skapa och implementera träningsprogram i en planeringsprocess utifrån olika målgruppers syfte och behov.

#### **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 träningslärares 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). Planera för formtoppning och mästerskap, (hantering av långa turneringar/tävlingar) Träningsplanering ur ett psykologiskt och socialt perspektiv. Att implementera koststrategier vid planering av träning.

---



---

Träningsplanering ur ett prestations och skadepreventivt perspektiv. Att förstå och omsätta testresultat i en planeringsprocess.

### **Examination**

För godkänt på kursen ska den studerande utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande kunskaper kring att träningsplanera. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska den studerande 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.

## **UTHÅLLIGHETSTRÄNING INOM PRESTATIONSIDROTT**

### **Omfattning 40 timmar**

#### **Syfte**

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

#### **Lärandemål**

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

#### **Kursmoment**

Olika typer av uthållighetsträning (Intensitet, volym, frekvens). Träningens 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 den studerande utifrån sin tränarroll påvisa grundläggande kunskaper kring uthållighetsträning. Förutom godkända teoretiska studieresultat ska den studerande 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.

## **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

## **KOMMUNIKATION**

### **Omfattning 40 timmar**

#### **Kursbeskrivning**

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
- Mötesteknik, 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*

---

---

## TRÄNARSKAP

Omfattning 80 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

---



---

## Tränare för prestation - ämnesområden och kurser

Anatomi  
Träningslära  
Idrottsfysiologi  
Idrottsmekanik  
Testlära  
Uthållighet  
Snabbhet  
Koordination  
Styrka  
Rörlighet  
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  
Tränarskap  
Yrkesrollen  
Idrottens övergripande tränarutbildning

Idrottsmedicin  
HLR, LABC  
Idrottsskador  
Idrottsmedicin  
ANT

Övrigt  
Friluftsliv  
Specialvecka

Samtliga kurser innehåller teori och praktik

---