Tränings- och tävlingslära 1,   
100 poäng

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

1. Kroppens grundläggande anatomi och fysiologi samt grundläggande träningslära.

Grundläggande anatomi och rörelselära, ex. skelett, leder, muskler etc.

Grundläggande fysiologi, ex. central/lokal kapacitet etc.

Grundprinciper för träning, ex. belastning, kompensation, kontinuitet, specificitet etc.

1. Grundläggande närings- och kostkunskap för tränings- och tävlingsverksamhet.

Grundläggande näringslära för idrottare + kostkunskaper (praktiska).

1. Idrottspsykologiska faktorer som påverkar prestationen i tränings- och tävlingssituationer.

Självkänsla och självförtroende

Koncentration

Tillstånd, nervositet, spänningsreglering, stresshantering

Distraktioner och re-fokusering

1. Livsstil, stödjande 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.

Helhetstänkande och livsstil

1. Analys av personliga kvaliteter för optimal tränings- och tävlingsaktivitet.

Kapacitetsprofiler (fysiskt, tekniskt, mentalt)

1. Träningsmetoder för uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.

Olika träningsformer och dess effekt:

• Uthållighet

• Styrka, metoder och effekter, allmän + specifik styrketräning

• Koordination och löpteknik

• Rörlighet, metoder + övningar

• Alternativa träningsformer (förebyggande träning/rehabiliteringsträning)

1. Planering, genomförande och utvärdering av anpassade träningsprogram för tävlingsverksamhet.

Utvärdering, planering samt genomförande av träning

(Kan sammankopplas med ”Idrottsspecialisering 1, punkt 6-8”)

1. Människors olika förutsättningar för tränings- och tävlingsverksamhet.

Skillnader mellan olika kön och individer

1. Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.

Omgivningens påverkan på träning och tävling

1. Metoder för behandling av idrottsskador.

Idrottsskador och rehabilitering – grundläggande

(Kan sammankopplas med ”Idrottsspecialisering 1, punkt 9)

1. Etiska normer och regler för tränings- och tävlingsaktiviteter och för idrottslig aktivitet i övrigt.

Etik och moral

Doping

(Alla elever bör ha gått igenom utbildningsmaterialet ”Ren vinnare”.

<http://www.renvinnare.se/> )

1. Tränings- och tävlingsaktiviteter på lika villkor samt kulturella värderingar i tränings- och tävlingssammanhang.

Jämställdhet och kulturella värderingar inom orienteringssporten

(Kan sammankopplas med ”Idrottsspecialisering 2, punkt 7”)

1. Diskriminering i tränings- och tävlingssammanhang samt hur den kan motverkas.

Diskriminering inom orienteringssporten

(Kan sammankopplas med ”Idrottsspecialisering 2, punkt 8”)

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för några olika träningsmetoder och deras teoretiska grund. I redogörelsen diskuterar eleven **översiktligt** hur träning kan användas för att utveckla rörelsekvaliteter och idrottslig förmåga samt idrottspsykologiska faktorer och deras betydelse. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål, sin träning. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **i samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **enkla** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **översiktligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom resonerar eleven **översiktligt** om betydelsen av olika typer av träning liksom om träningsmiljöernas, kostens och livsstilens betydelse för optimala tränings- och tävlingsresultat.

Eleven diskuterar **översiktligt** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning. Dessutom redogör eleven **utförligt** för några olika träningsmetoder och deras teoretiska grund. I redogörelsen diskuterar eleven **utförligt** hur träning kan användas för att utveckla rörelsekvaliteter och idrottslig förmåga samt idrottspsykologiska faktorer och deras betydelse. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, sin träning. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom resonerar eleven **utförligt** om betydelsen av olika typer av träning liksom om träningsmiljöernas, kostens och livsstilens betydelse för optimala tränings- och tävlingsresultat.

Eleven diskuterar **utförligt** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för några olika träningsmetoder och deras teoretiska grund. I redogörelsen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** hur träning kan användas för att utveckla rörelsekvaliteter och idrottslig förmåga samt idrottspsykologiska faktorer och deras betydelse. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser.

Eleven **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, sin träning. **Dessutom motiverar eleven sina val**. **I planeringen identifierar eleven kritiska moment och förebygger hinder som kan uppstå vid genomförandet**. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med handledare **samt anpassar genomförandet till den aktuella situationen**. I träningen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom resonerar eleven **utförligt och nyanserat** om betydelsen av olika typer av träning liksom om träningsmiljöernas, kostens och livsstilens betydelse för optimala tränings- och tävlingsresultat.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.