

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.

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

Grundläggande näringslära för idrottare + kostkunskaper (praktiska).

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

Självkänsla och självförtroende
Koncentration
Tillstånd, nervositet, spänningsreglering, stresshantering
Distractioner och re-fokusering

4. 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

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

Kapacitetsprofiler (fysiskt, tekniskt, mentalt)

6. 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)

- 7. Planering, genomförande och utvärdering av anpassade träningsprogram för tävlingsverksamhet.**
Utvärdering, planering samt genomförande av träning
(Kan sammankopplas med ”Idrottsspecialisering 1, punkt 6-8”)
- 8. Människors olika förutsättningar för tränings- och tävlingsverksamhet.**
Skillnader mellan olika kön och individer
- 9. Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.**
Omgivningens påverkan på träning och tävling
- 10. Metoder för behandling av idrottsskador.**
Idrottsskador och rehabilitering – grundläggande
(Kan sammankopplas med ”Idrottsspecialisering 1, punkt 9)
- 11. Etiska normer och regler för tränings- och tävlingsaktiviteter och för idrottslig aktivitet i övrigt.**
Etik och moral
Doping
- 12. 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”)
- 13. 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 rörelsekvantiteter 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 rörelsekvantiteter 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 rörelsekvaiteter 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.