

Steg 3

Elittränarutbildning

Svenska Kanotförbundet

Innehållsförteckning

Välkommen till Svenska Kanotförbundets elittränerutbildning

Detta är en målrelaterad utbildning, de mål som anges för respektive ämne ska kursdeltagarna uppnå, utifrån den föreslagna metodiken, litteraturen eller på annat sätt. Det finns med andra ord utrymme till personliga lösningar och ett flexibelt upplägg så länge som antalet timmar stämmer med kursplanen och att de uppsatta målen nås av kursdeltagarna.

Utbildningen ställer krav på kursföreläsarna att vara väl pålästa i den angivna litteraturen och väl insatta i handledningarna för respektive ämne.

Folkbildning

Idrottsrörelsen är Sveriges i särklass största folkrörelse. Inte nog med allt idrottande som idrottsrörelsen bedriver, den utbildar dessutom ledare, aktiva, barn, ungdomar och vuxna. Då man lägger upp en kurs som denna eller agerar som föreläsare är det därför viktigt att komma ihåg att idrottsrörelsen bedriver just folkbildning. Alla har mer eller mindre rätt att delta, varför bakgrund, kunskapsnivå, inlärningsförmåga m.m. kommer att variera oerhört mycket. Man kan se detta som unikt! Inom folkbildning, och ingen annan stans, har man möjligheter att vid ett och samma tillfälle undervisa och utbilda människor med så olika ålder, bakgrund och intressen (vid sidan om kanotintresset).

Kursledning

Kursledaren organiserar en kurs rent praktiskt. Detta innebär ofta allt från att boka lokaler och måltider till att hålla ordning, kopiera material och rekvirera material. Det material som behövs för kursen framgår av handlingsplanen.

Kursplanen

Kursplanen presenterar hela utbildningen; antal timmar samt vid vilken av de tre helgerna respektive del ska avhandlas.

Handledningen

I handledningen framgår hur många timmar varje ämne omfattar, vilka mål som ska uppnås och vilka moment som ska ingå. Utifrån detta har föreläsaren alltså ganska fria händer att forma sin del av kursen. För att ge tips och råd finns det inom varje ämne förslag till metodik. Det är erfarna kursföreläsare och andra med pedagogisk bakgrund som arbetat fram metodiken.

Vissa handledningar är mer omfattande än andra. Detta betyder inte nödvändigtvis varken att de är mer omfattande eller viktigare. Än en gång; studera kursplanen och handledningarna noga innan du förbereder kursen eller dina föreläsningar.

Målkontroll / instuderingsfrågor

Som kursföreläsare inom ett ämne kan du lätt kontrollera med några frågor, muntliga eller skriftliga, om och till vilken grad kursdeltagarna upplever att de uppnått de uppsatta målen. Detta är en bra kontroll och utvärdering av såväl din föreläsning, metodiken och den föreslagna litteraturen.

SKF tar tacksamt emot instuderingsfrågor, dessa kan biläggas handledningen så att de kommer fler till del.

Att vara kursledaren

- Boka lokaler för teori och praktik i god tid.
- Engagera föreläsare i god tid
- Gör upp ett program och en budget för kursen.
- Marknadsför kursen på tillgängliga kanaler.
- Distribuera program m.m.till alla kursdeltagare.
- Köp in material, eventuellt kopiera sådant som ska användas.
- Beställ och ordna med mat, kaffe, frukt och andra trevligheter. Kom ihåg att redan i inbjudan ta reda på vem eller vilka som önskar specialkost.
- Ordnas logi bör du hålla även i de bitarna.
- Allt det praktiska ligger också på ditt bord; TV, video, overhead, datorer, papper och pennor och allt sådan.

Lycka till!

Svenska Kanotförbundets Steg 3, elittränarutbildning

Steg 3 är en påbyggnadsutbildning efter Svenska Kanotförbundets Steg 2.

Förkunskaperna till Steg 3 är: genomgången Steg 2, praktiskt arbete i förening minst 3 år, samt en ålder på minst 18 år.

Kännetecknen på Steg 3-utbildningen är att den är:

- målrelaterad
- tillämpning av allmänt utbildningsmaterial
- tillämpning av kanotspecifikt material
- examinationsuppgift

Kursplan / förslag på upplägg av Steg 3

Kursen omfattar tre helger fredag – söndag, totalt 48 timmar. Kursen som helhet ska klaras av inom ett år, vilket innebär att kurstillfällena lämpligen sprids över året för att locka så många deltagare som möjligt samt för att tillvarata klimat- och säsongsförändringar så väl som möjligt.

De angivna ämnena / momenten behöver inte följa en given ordning och antal timmar är ett riktmärke, vilket bör anpassas efter deltagarnas behov, rådande situation, trenden och tendenser inom idrotten m.m.

Nedan finns ett förslag på upplägg över 3 helger à 48 h.

Steg 3, Elittränarutbildning 48 h.

Ämne	Timmar	Tillfälle
Träningslära	6	1
Fysiologi	4	1
Näringslära	2	1
Aeroba och anaeroba processer	4	1
Ledarskap	4	2
Prestationspsykologi	2	2
Träningsplanering	6	2
Styrketräning	4	2
Teknik / biomekanik	4	3
Snabbhet och fartträning	4	3
Redovisningar	8	3

Har du frågor kring Steg 3 eller någon annan av SKF's utbildningar?

Ring SKF 0155 – 20 90 80

Vision för utbildning

Inom kanotidrotten är det oerhört viktigt att tränare och ledare har kvalifikationer att möta barn, ungdomar och vuxna på ett sätt som tilltalar och utvecklar dem. Dagens barn och ungdomar erbjuds ett stort utbud av fritidsaktiviteter. Den verksamhet som vi erbjuder måste hålla hög kvalitet.

Våra instruktörer, tränare och ledare måste vara rustade för att möta barn, ungdomar och vuxna på rätt nivå. Varje individ ska få känna att de lyckas och har roligt i vår verksamhet. För att nå detta krävs att utbildning av hög kvalitet erbjuds och genomfås. SKF och Utbildningskommittén arbetar aktivt för att utveckla utbildningar och att finna vägar till att så många som möjligt utbildas. Målet är att alla genomgår en utbildning av hög kvalitet. Utvärdering och dokumentation av genomförd utbildning bidrar till att uppfylla kvalitetssäkringen samt till att kvalitetsutveckla utbildningarna.

Till varje del av utbildningen finns mål, moment och metodik angivna. Deltagare i utbildningen som inte uppfyller ställda mål bör få hjälp med att uppnå dessa. Sker inte detta inom rimlig tid kan deltagaren inte godkännas på utbildningen.

För att nå högsta kvalitet på utbildningen är det av största vikt att de som utbildar / föreläsare har mycket goda kunskaper i sina respektive ämnen.

Visionen för utbildning ska inspirera till att forma och utforma och utföra utbildning samt verksamhet så att deltagarna är motiverade och i sin tur kan motivera barn och ungdomar i verksamheten. Använd visionen under utbildningen. Låt deltagarna begrunda den och diskutera sedan hur man praktiskt kan göra för att visionen ska bli verklighet i den egna verksamheten. Ta vara på kursdeltagarnas energi och idériakedom!

Svenska Kanotförbundets Utbildningssteg

Steg 1

Klubbinstruktör, kanotskola och fortsättningsgrupper

Steg 2

Tränar tävlingskanotister på lokal och regional nivå.

Steg 3

Tränare av elitkanotister, samtliga nivåer; lokal, regional och nationell.

Kvalitetssäkring för utbildning

Svenska Kanotförbundet har ansvar för kvalitetssäkringen av Steg 3, Elittränarutbildningen. Utöver föreläsare ansvarar och närvarar, så mycket som möjligt, en av SKF utsedd kursledare. Kursledaren har som uppgift att ställa fördjupande frågor, assistera föreläsarna och se till att allt praktiskt fungerar. Hon / han har rollen som samordnare, ordna material ,kopiering, fika, mat och annat praktiskt – att helt enkelt vara SKF's förlängda arm.

För att uppnå god kvalitet krävs att varje utbildning, varje kurs och varje delmoment planeras väl. Detta innebär att SKF:

- I god tid inbjuder till kursen, samt administrerar anmälningar.
- Planerar kursens upplägg och innehåll.
- Bokar kursplats, kursledare och föreläsare.
- Bokar lokaler, mat och ev. övernattnig.
- Utfärdar kursintyg till det avslutande tillfället.

Vem är behörig att utbilda på Steg 3-nivå?

För att utbildningen ska hålla en hög nivå och att en god kvalitet kan säkerställas, gäller följande:

- Föreläsare bör vara rekommenderade av SDF eller SKF (utbildningsansvariga, utbildningskommittéer m.fl.)
- Den som föreläser / utbildar bör själv genomgått den utbildning i vilken hon / han undervisar i.
- Ett aktivt engagemang i förening, SDF eller inom SKF krävs för att utbildare / föreläsare ska ha en aktuell inblick i verksamheterna.
- Föreläsarna ska ha en hög ämnesspecifik kunskap, pedagogisk lämplighet och social kompetens.
- Då Svenska Kanotförbundet ordnar så kallade Utbildarutbildningar bör föreläsare och kursledare vara med vid dessa.

Utvärdering och hantering av intyg

För att kontrollera att målet för utbildningen och målen för kvalitetssäkring uppnås bör SKF ta del av utvärderingarna från respektive kurstillfälle och utbildning, samt sammanställa dessa. Sammanställningen ska distribueras till Utbildningskommittén och de föreläsare och kursledare som varit engagerade i den aktuella utbildningen. Intyg som tilldelas godkända deltagare utfärdas av SKF.

Denna mall kan med fördel användas för individuella utvärderingar, men det är välkommet med andra varianter och andra upplägg. Det viktigaste är inte hur det görs, utan att det görs!

Utvärdering

Kurs:

Kursen som helhet har varit:

Ointressant ()

Varken eller ()

Intressant ()

Ort:

De kunskaper jag fått tror jag är:

Svåra att använd ()

Vet ej ()

Användbara ()

Kursledare:

Ev. kommentarer:

Det praktiska under kursen; program, tider, raster, kost och logi m.m. har fungerat:

Dåligt ()

Varken eller ()

Mycket bra ()

Ev. kommentarer:

Vilken av kursens delar var mest givande? Ringa in de ämnen som behandlats vid detta kurstillfälle, rangordna sedan med siffror. Det ämne som var bäst, mest intressant och gav mest får siffran 1, nästa ämne 2 o.s.v.

<i>Ämne</i>	<i>rang</i>
Träningslära	___
Fysiologi	___
Näringslära	___
Aeroba och anaeroba processer	___
Ledarskap	___
Prestationspsykologi	___
Träningsplanering	___
Styrketräning	___
Teknik / biomekanik	___
Snabbhet och fartträning	___
Redovisningar	___

Ev. kommentarer

Är det något ämne som du tycker att det varit för mycket eller för lite av under utbildningen?

Kan du tänka dig att motivera någon i din egen förening att gå Svenska Kanotförbundets Steg 3?

Absolut

Tror inte det

Verkligen inte

Övriga kommentarer på utbildningen som du önskar framföra i utvärderingen:

Tack för din medverkan, som kursdeltagare och utvecklare (att du besvarat utvärderingen).

SKF och deltagarens ansvar i utbildningen

För godkänd utbildning ska deltagaren delta aktivt i samtliga moment och uppfylla de mål som finns i varje avsnitt. Då kursen är målrelaterad ställs det stora krav på kursledning / föreläsare att anpassa utbildningens genomförande till deltagarnas förutsättningar, samt att hon / han använder metoder som stimulerar till egen aktivitet i syfte att förbättra inläringen. SKF, kursledning och föreläsare ska stötta deltagare som visar brister/svagheter så att dessa deltagare får möjlighet att uppnå en godkänd nivå och erhålla kursintyget.

Former för utbildning / inläring

Med en målrelaterad utbildning menas att de mål som anges i handledningen ska uppnås av deltagarna. Föreslagen metodik, litteratur, föreläsarnas kompetens ligger till grund för att deltagarna ska uppnå de angivna målen. Kursledning och föreläsare har med den målrelaterade metodiken stor frihet, så länge som de uppsatta målen nås och den tänkta kursplanen följs. Stora delar av Steg 3-utbildningen bygger på föreläsarnas kompetens och deras vilja att ta till sig ny forskning och nya trender inom såväl kanotidrott som i övriga idrottsgrenar. Föreläsarna måste vara väl insatta och väl pålästa i den föreslagna litteraturen och i handledarmaterialet.

Examination / avslutning

En viktig del i utbildningen är en individuell uppgift som kursdeltagarna ska arbeta med och presentera såväl skriftligt som muntligt. Ämnesföreläsare / kursledare presenterar senast vid kurstillfälle 2 lämpliga områden för kursdeltagarna att fördjupa sig i. Vid kurstillfälle 3 godkänner ämnesföreläsare / kursledare vald examinationsuppgift om deltagaren uppfyllt samtliga villkor och därmed erhållit full behörighet och en godkänd kurs.

Senast vid kurstillfälle 2 väljer deltagarna uppgift på det så kallade examensarbetet.

Deltagarna väljer uppgifterna individuellt, men om uppgifterna är lika varandra och kräver

stora insatser i form av tester eller annat, är det tillåtet att deltagarna samarbetar om det är praktiskt genomförbart.

Kursledaren upprättar listor med deltagarnas namn och vilken uppgift de valt. Deltagarna tänker själva ut hur respektive uppgift bör lösas. Naturligtvis finns det möjligheter till dialog med kursledaren och föreläsarna.

Vid det avslutande kurstillfället, helg 3, avsätts 20 min. per deltagare för en muntlig presentation av sin uppgift. Utbildningen kräver att varje deltagare gör såväl en muntlig som en skriftlig redovisning av sitt ”examensarbete”. De skriftliga produkterna kopieras av kursledningen så att alla deltagare få ta del av varandras arbetet, samt att dokumentera ett exemplar av varje arbete hos SKF. Minst ett skriftligt arbete från varje kurs bör spridas vidare genom publicering i Kanot Nytt.

Även kursdeltagare med talrädsla bör uppmuntras till den muntliga presentationen, om så bara i en kortare form. Positiv kritik, feedback och frågor från föreläsare, kursledning och övriga deltagare är viktiga vid redovisningarna. Man bör beräkna närmare 30 – 40 min. / arbete, så att det finns utrymme till diskussioner efter varje redovisning.

Det är viktigt att försöka skapa en trivsamt atmosfär vid redovisningarna, det underlättar inte minst för de som oroar sig för den muntliga redovisningen. Efter redovisningen, då examinationen är klar, är det dags att dela ut kursintygen till förhoppningsvis alla godkända deltagare. Gör utdelningen till ett trevligt och positivt minne för deltagarna. De som får sitt intyg bör naturligtvis också få en applåd.

Utbildningsmaterial, handledning

I handledningen för kursen finns angivet det material som kan och bör användas. Handledningen vänder sig till de som arrangerar och föreläser vid kursen. Handledningen innehåller viktig information för genomförandet av utbildningen:

- Begrepp / moment. Varje ämne innehåller ett antal moment som ska behandlas.

- Tid. Rekommenderad tid för respektive ämne finns angiven såväl i kursplanen som för respektive ämne. Tiden kan och bör variera beroende på deltagarnas bakgrund, rådande trender och tendenser inom idrotten m.m.
- Material och litteratur. Under denna rubrik föreslås utbildningsmaterial för respektive ämne. Denna information är av nytta för såväl kursledare, föreläsare som kursdeltagare.

Litteratur

Som bas och obligatorisk litteratur i Steg 3-utbildningen används boken:

Idrottens träningslära, Annerstedt m.fl. SISU Idrottsböcker

Detta är en bra basbok då den angriper träningsläran utifrån ett helhetsperspektiv där både fysiska, psykiska och sociala faktorer behandlas.

Övrig litteratur, om sådan bör införskaffas av kursdeltagarna, ska meddelas av respektive föreläsare i god tid.

De litteraturtips som finns angivna i handledningen vänder sig främst till ämnesföreläsarna men kan också vara av intresse för deltagarna, inte minst då de valt ämne för fördjupning / examination.

Pedagogiska och praktiska råd

För att utbildningen ska hålla hög kvalitet och för att målen med utbildningen ska uppnås är det viktigt att man är förberedd. Arrangören av kursen, kursledningen, föreläsarna och deltagarna – alla bör vara förberedda. Det hela handlar om god planering. Deltagare som möter väl förberedda föreläsare och en god och väl organiserad kurs och studiemiljö, har lättare att hålla en hög motivation och därmed bättre förutsättningar att tillägna sig utbildningen och nå goda resultat.

Före utbildningen

- Utbildningen planeras av SKF.

- Boka föreläsare i god tid. Vilka dessa är avgörs av kursens upplägg, vilka ämnen som ska avhandlas och till viss del av på vilken ort kurstillfället ska hållas på.
- Inled gärna ett samarbete med en förening eller ett distrikt. På det sättet sprids kursorterna över landet samtidigt som lokal kännedom och kompetens utnyttjas.
- Vid programplanering, glöm ej raster, fika och mat samt att försöka få till någon social aktivitet under kurshelgerna, vilket kan vara till nytta för såväl den mänskliga som den studiemässiga utvecklingen.
- Ange noga vilka förkunskaper som krävs i inbjudan.
- Material som kursdeltagarna förväntas ha läst eller fördjupat sig i inna kursstart, ska distribueras i god tid.
- Kontrollera alla praktiska detaljer inför kursen; OH, blädderblock, tavlor och pennor, video och TV, tejp, skrivpapper och pennor samt lokaler för eventuella praktiska moment; idrottshall, simhall, kanoter m.m.
- Boka och beställ lunch, ev. middag och logi, fika, frukt och vatten.

Under utbildningen

- Deltagarna ska aktivt delta i samtliga moment, såväl teoretiskt som praktiskt.
- Aktivera deltagarna genom deltagande undervisningsmetodik; diskussioner, grupparbete, rollspel eller annat.
- Ta pauser och korta raster med jämna mellanrum. Teoretiska lektioner, framför allt föreläsningar bör inte vara längre än 45 minuter. Dricka, vatten och frukt är trevliga inslag som dessutom hjälper deltagarna att hålla koncentrationen.
- SKF, kursledningen och ibland även föreläsare avgör om deltagarna uppnått de uppsatta kurs- och ämnesmålen. Föreläsare uppmanas göra mindre kunskapskontroller – mutliga eller skriftliga för att kontrollera att deltagarna lärt sig och förstått det som finns angivet som mål för respektive ämne.
- Löpande utvärdering är bra, då det är det enda sättet att påverka nästa kurstillfälle. Utvärdering bör göras av samtliga inblandade; kursledning, föreläsare och kursdeltagare.
- Någon gång under kursen bör någon eller några av kursdeltagarna skriva en lite berättelse till Kanot Nytt, detta för att informera om utbildningar som SKF arrangerar, men också för att sprida kunskap och väcka nyfikenhet i övriga kanotsverige.

Efter utbildningen

- SKF svarar för utskrift av kursintyg till de som klarat och bedömts som godkända på kursen. Kursledare eller någon från SKF's utbildningskommitté är med och delar ut kursintygen.
- SKF svarar för att en slututvärdering distribueras till samtliga inblandade; kursledning, föreläsare och kursdeltagare, och att denna sammanställs och redovisas (förslagsvis i Kanot Nytt).
- SKF bokför kursdeltagare som deltagit och som blivit godkända.

Ämne: Träninglära

Tid: 6 timmar

Övergripande mål:

Utifrån grundläggande fakta kring träningsplanering i samband med kunskaper i fysiologi och andra näraliggande ämnen kunna planera en optimal träning för kanotister på olika nivåer och med varierande bakgrund.

Mål:

- Praktiskt kunna planera träning för aktiva på elitnivå; ungdom, junior eller senior. Planeringen ska utgå från målsättningar, individens utvecklingsnivå – biologisk och kronologisk ålder, pulsering, kvalitet och kvantitet samt progression.
- Vara förtrogen med hur ungdomar utvecklas och vilken betydelse detta har för tävlingsinriktad kanotträning.
- Genomföra krav- och kapacitetsprofiler utifrån gren, disciplin, ålder och bakgrund.
- Bedriva kanotträning utifrån ett riktigt fysiologisk perspektiv så att den aktive utvecklas och belastas optimalt.

Moment:

- Olika kvaliteter och träningsmodellens påverkan på kroppen och dess organ.
- Kvalitet och kvantitet, optimal belastning
- Pulsering och periodisering.
- Krav och kapacitetsprofiler.
- Barn och ungdomars utveckling
- Träning i olika åldrar
- Progressiv träning
- Vila och återhämtning
- Delmål och huvudmål

Metodik:

Ämnet träningslära bör så väl som möjligt vävas samman med fysiologi och den mer praktiska tillämpningen – träningsplanering. Vissa delar kräver teoretiska genomgångar men många delar kan bli praktiska på såväl individ- som gruppnivå. Praktiskt arbete och praktiska övningar kan med fördel genomföras med bland annat krav- och kapacitetsprofiler. Inom området träning i olika åldrar kan kursdeltagarna ge exempel på olika sorters träning, olika kvaliteter och olika intensiteter för olika åldersgrupper. Än mer intressant blir det om exemplen lyfts från verkligheten, från de egna erfarenheterna från föreningarna.

De mer teoretiska delarna bör göras så levande och så kanotnära som möjligt. Det är en fördel att använda en påhittad person som ska träna. Den påhittades ålder, bakgrund och utvecklingsnivå får sedan bli ett exempel på hur träningen ska bedrivas. Vilka kvaliteter hon / han ska träna, på vilka sätt, med vilken intensitet / belastning och vilka fysiologiska effekter som träningen förväntas ge. På detta sätt närmar man ämnet träningslära fysiologi och även den mer praktiska träningsplaneringen.

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt m.fl. SISU Idrottsböcker

Träningslära – J. Carlstedt SISU Idrottsböcker

Ämne: Fysiologi

Tid: 4 timmar

Övergripande mål:

Erhålla fördjupad förståelse för fysiologiska processer, såväl under vila som vid arbete i olika intensiteter. Kunna tillämpa fysiologiska kunskaper så att de kanotister man tränar utvecklas optimalt.

Mål:

- Utifrån grundläggande fysiologiska kunskaper förstå hur fysisk aktivitet påverkar muskulaturen och de syretransporterande organen.
- Bedriva kanotträning utifrån ett riktigt fysiologisk perspektiv så att kanotisterna belastas och utvecklas optimalt.
- Vara väl förtrogen med ungdomars utveckling och vilken betydelse detta har för tävlingsinriktad elitträning i kanot.
- Ha kunskaper om fysiologiska tester, samt hur och när dessa tillämpas. Vidare kunna tolka och vidarförmedla erhållna testresultat till aktiva kanotister.

Moment:

- Begrepp och termer inom fysiologin
- Nervsystemets uppbyggnad och funktion.
- Skelettmuskulaturens fysiologi
- Aerob och anaerob energiomsättning; syrets väg till musklerna
- Energiomsättning
- Tester och mätningar
- Toppning
- Ungdomars fysiologiska utveckling
- Analys av kanotidrottens olika discipliner och sträckor utifrån ett fysiologiskt perspektiv.
- Överträning, optimal belastning och progression.

Metodik:

Ämnet fysiologi upplevs ofta som svårt. Det gäller att presentera ämnet och de ingående momenten på ett intressant sätt. Kursdeltagarna har genom tidigare utbildningssteg kunskaper inom ämnet, men av olika anledningar varierar deltagarnas kunskaper vilket måste uppmärksammas av föreläsaren.

Avsnittet är mycket viktigt för att deltagarna ska förstå, förklara och tillämpa ämnen som träningslära, träningsplanering och näringslära. Med andra ord – kunskap i fysiologi är grunden för ett framgångsrikt tränarskap.

Levandegör undervisningen så mycket som möjligt. Variera pedagogiken, använd inte bara OH-bilder, använd dessutom blädderblock, whiteboard och bilder. Försök att göra momentet så praktiskt som möjligt med tester eller analyser av testresultat, diskussioner och gruppövningar.

Samtal är viktiga och gruppövningar och diskussioner möjliggör för deltagarna att närma sig ämnet i en takt som passar dem själva. Låt eleverna vara med och påverka inriktningen och fördjupningarna. Uppmuntra till frågor och ifrågasättande! Ha som målsättning att undervisa genom dialog – undvik monologen!

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt, SISU Idrottsböcker

Textbook of work physiology – P.O. Åstrand _____

Tester för idrottare – J. Carlstedt, SISU Idrottsböcker

Träna smart – G. Kenttä, P. Hassmén, _____

Människans fysiologi & anatomi – Nienstedt m.fl. _____

Ämne: Näringslära

Tid: 2 timmar

Övergripande mål:

Fördjupning av kunskaper i kostens betydelse vid träning och tävling på elitnivå samt i grundläggande näringsfysiologi.

Mål:

- Förståelse för hur viktig näringslära är för att utveckla varje kanotist optimalt.
- Kunna särskilja de olika näringsämnena med hänsyn till prestationsförmåga och återhämtning.

Moment:

- Begrepp och termer inom näringslära.
- Kolhydrater, fett och proteiner
- Vätska
- Mineraler, vitaminer och spårämnen
- Kosttillskott
- Kost vid träning och tävling på elitnivå
- Alternativ kost; allätare, vegetarianer och veganer.

Metodik:

Levande föreläsningar av de centrala begreppen och den grundläggande näringsfysiologin.

Teoridelen kan följa nedanstående ordning, vilket kan presenteras på OH eller på tavlan.

- Vad påverkar våra kostvanor? Arv, kön, ålder, kunskap, ekonomi...
- Kostens och vätskans betydelse för prestationsförmågan – energiförråd, muskulatur, vätskebalans, kroppsvikt, skador, koncentrationsförmåga...
- Kroppssammansättning; vatten, protein, fett, kolhydrater och salter.
- Energilager i kroppen; fett, protein och kolhydrater.
- Hur får muskeln bränsle? Lagrad energi samt via blodbanan.
- Energigivare, energivärden i mat och dryck.
- Kolhydrater
- Fett
- Protein
- Vätska
- Måltidssammansättning och måltidsordning

Varva föreläsningen med diskussionsuppgifter för att göra deltagarna mer aktiva. Lämpliga diskussionsfrågor är:

- Vilken energi utnyttjas företrädesvis i din idrott? Hur ser skillnaden ut i de olika disciplinerna för de olika tävlingsdistanserna?
- Hur fylls glykogendepåerna på och vad kan försämra / förbättra påfyllningen?
- Skulle en kolhydratuppladdning kunna vara bra för en kanotist? När och hur?
- Hur kan kosten enkelt förändras för att bli mer rik på kolhydrater?
- Behöver kanotister dricka särskilda sportdrycker, eller duger vanligt vatten?
- Får kanotister i sig tillräckliga mängder mineraler och vitaminer? Hur kan detta förändras?
- Ta fram några bra exempel på bra maträtter, måltider eller mellanmål som är bra att äta efter eller mellan träningspass.
- Vad säger vi om alternativ kosthållning och elitidrott?
- Vilken är synen på kosttillskott? Till vem, varför, vad och hur?

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt, SISU Idrottsböcket

Kost och Idrott – Ekblom, Bolin m.fl., SISU Idrottsböcket

Dukat för prestation – A. Andersson, SISU Idrottsböcket

Idrottarens energibok, U. Bohman, P. Isaksson, SISU Idrottsböcket

Ämne: Aeroba och anaeroba processer

Tid: 4 timmar

Övergripande mål:

Ge en ökad förståelse för aeroba och anaeroba processer såväl fysiologiskt som mer knutet till träning; syfte, upplägg, förväntade träningseffekter samt hur kapaciteterna testas.

Mål:

- Utifrån kunskaper i träningslära, träningsplanering och fysiologi få en djupare förståelse för de aeroba och anaeroba inslagen i kanotidrott.
- Utifrån träningsmetoder, tävling i olika discipliner och över olika sträckor förstå sambanden mellan intensitet, arbetstid och energileverans.
- Med enkla metoder kunna testa kanotisters aeroba och anaeroba kapacitet, samt ha en förståelse för vilken typ av träning som påverkar testresultaten, vilka slutsatser som kan dras av resultaten samt vilka förändringar som eventuellt bör göras i träningsplaneringen och i upplägget av träningen för att förbättra den ena eller båda kvaliteterna.

Moment:

- Aerob och anaerob energiomsättning
- Syrets väg till musklerna
- Förbränning och spjälkning
- Energileverans och intensitet
- Mjölksyra; vän eller fiende?
- Konditionsträning
- Tröskelträning
- Spjälkning och frisättning
- Tester av den aeroba och anaeroba kapaciteten.

Metodik:

Ämnet är klart teoretiskt men försök att så praktiskt som möjligt knyta an till intensiteter, arbetstid och ämnet träningsplanering. Vidare är det intressant att lyfta deltagarnas erfarenheter och kunskaper av aerob och anaerob träning. Vilka är deras erfarenheter av dessa

kvaliteter vad avser: vad man tränar, när på säsongen man tränar vad, vem som tränar vad och hur den aeroba och den anaeroba träningen bedrivs? Än mer praktiskt blir det om föreläsaren har möjligheter att redovisa testresultat från tester av den aeroba och den anaeroba kvaliteten. Resultaten i kombination med genomgång av den träning de aktiva genomfört ger en bra bild och en ökad förståelse för hur dessa kvaliteter tränas och vilka resultat som blir följden av träningen. Då ämnet är så pass teoretiskt föreslås tavlan som pedagogiskt hjälpmedel framför OH's. På tavlan blir processerna som ska beskrivas mer levande, så även beskrivningen av syrets väg till musklerna, tröskelkurvan och effekterna av tröskelträning.

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt, SISU Idrottsböcker

Uthållighetsträning – J. Carlstedt, SISU Idrottsböcker

Konditionsträning – Forsberg och Saltin, Idrottens forskningsråd Riksidrottsförbundet

Puls och laktatbaserad träning – J. Nilsson, , SISU Idrottsböcker

Ämne: Ledarskap

Tid: 4 timmar

Övergripande mål:

Kombinationen av praktiska övningar, praktiskt ledarskap och teoretiska kunskaper ska tränare utvecklas till ledare på lokal, regional och nationell nivå inom kanotidrotten.

Mål:

- Ökad förståelse för ledarskap och olika roller inom ledarskapet.
- Självsikt. Vem är jag som ledare och hur kan jag utvecklas?
- I arbetet med kanotister beakta psykologiska och sociala aspekter hos kanotisterna vid såväl träning som tävling.
- Ledarskapet och den pedagogik som detta medför ska öka tränarnas förmåga att undervisa, instruera och leda kanotister.
- Få ökade kunskaper om olika inidviders prestationsförmåga i olika situationer, vad som påverkar prestationen och hur den kan förbättras.
- Insikt i coachingbegreppet, vad är det och hur gör man?

Moment:

- Ledarskapsstilar, ledarskapsteorier
- Vad och hur gör framgångsrika ledare inom idrotten, inte bara inom kanotidrotten?
- Coaching, vad är det?
- Ledarens uppgifter, ansvar och skyldigheter.
- Pedagogiskt ledarskap
- Elitidrottares behov och motivation

Metodik:

Ledarskap och coaching är i dag vanliga begrepp, det pratas ledarskap i såväl ideella föreningar som inom näringslivet. Ämnet är mycket brett och man kan gå många vägar för att nå samma mål. Man kan mycket väl använda både teori och praktik och man kan gärna använda föreläsare, förebilder och exempel från andra idrotter eller till och med utanför idrotten.

Inte mer än 40 % av innehållet bör vara teoretiskt, resterande del bör vara en blandning av praktiska övningar och diskussioner. Kom ihåg, du själv och kursdeltagarna har mycket egen erfarenhet på det här området!

I den teoretiska delen gås de centrala begreppen igenom. Det är viktigt att belysa att det finns olika inriktningar och många teorier inom ämnet ledarskap / coaching. De litteraturtips som finns angivna är bara några på ett stort och säljande område. Försök att hitta dina favoriter och att presentera dessa på ett bra och levande sätt. Det är dock av stor vikt att den som föreläser i ämnet väl känner till flera olika idéer och teorier inom ämnet ledarskap, då en teori, en metod passar vissa medan andra föredrar en annan metod, en annan utgångspunkt.

Vad det gäller praktiska övningar kan det vara allt från brainstorming kring:

- Vad är en bra ledare för dig, vilka egenskaper är viktiga?
- Vad är en bra ledare för barn och ungdomar. Vilka egenskaper är viktiga?
- Vad är en bra ledare för seniorer på elitnivå, vilka egenskaper är viktigast där?

De förutsättningslösa diskussionerna kan bli intressanta jämförelser på hur vi ser på ledare, på oss själva, hur vi ser på barn och ungdomar samt den nationella senioreliten. Andra praktiska övningar går att finna i litteratur eller kan hittas på med den egna fantasin. Att gemensamt lösa problem eller uppgifter brukar vara roliga och givande övningar i ledarskapssammanhang. Vem tog ledarrollen i problemlösningen, vilka roller intog de andra. Hur fungerade samarbetet?

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt, SISU Idrottsböcker

Pedagogiskt ledarskap – L. Ohlson, Liber

Att vara chef och ledare – Mossboda, Peterson, Rönnholm, Ekerlids förlag

Coaching – P. Nilsson, SISU Idrottsböcker

Uppslag för tränare och ledare – L. Hogedal, SISU Idrottsböcker

Ämne: Prestationspsykologi

Tid: 2 timmar

Övergripande mål:

Erhålla kunskaper och förståelse för de psykologiska aspekternas stora betydelse för prestationer och elitidrott.

Mål:

- Nå en ökad förståelse för hjärnans enorma kapacitet och tankens kraft och hur detta kan påverka idrottsliga prestationer.
- Kunskaper och insikter i vad och hur mental träning i olika former kan tränas.
- Erhålla kunskaper om individers olika anspänningsnivå och hur den kan regleras.
- I det praktiska tränarjobbet beakta psykologiska aspekter hos de aktiva, vid såväl träning som tävling.
- Prestationsförmågan – vad styr och påverkar den, hur kan den tränas och förbättras?

Moment:

- Vad är psykisk och mental träning?
- Varför mental och psykisk träning? Hjärnans och tankens kraft och möjligheter för prestationsförmågan.
- Teori och praktik om olika metoder för psykisk och mental träning, samt spänningsreglering.
- Behov och motivation.
- Psykologiskt relaterade problem; prestationsångest, nervositet, koncentrationssvårigheter m.m.

Metodik:

Detta är en ofta uppskattad del av utbildningen, inte minst beroende på att många upplever sig okunniga och oerfarna på området. Ämnet är stort och omfattande och de två timmarna upplevs därför ofta som för lite. För att göra så mycket som möjligt av denna lilla del föreslås att den teoretiska undervisningen bryts för någon praktisk övning. Det finns praktiska övningar för koncentration, tankens kraft med mera, eller varför inte prova mental

avslappning eller något annat program för mental träning. Eftersom de flesta kursdeltagare uppfattar ämnet som intressant kan föreläsningarna gärna brytas med diskussioner. Underlag till diskussioner finns det massor av i den föreslagna litteraturen. Exempel att diskutera är:

- Koncentration / okoncentration, när var och hur påverkas den aktive?
- Hur motiverar man någon i motgång?
- Vad betyder framgång för den enskilde, klubbkamraterna och för kanotsporten?
- Hur stor del av en topp prestation är psykisk / mental?
- Har deltagarna erfarenheter eller exempel på psykisk styrka i någon form som framkommit i samband med en topp prestation?

Om du som föreläsare har svårt att hitta bra diskussionsfrågor och inte heller hittar några i litteraturen kan man använda runda-bords-metoden. Dela in gruppen i smågrupper. Låt grupperna formulera 2 – 3 frågor att diskutera. Samla in frågorna och ta dem sedan i hela gruppen. Detta går om gruppen inte är så stor. Är gruppen större än 15 personer bör de små grupperna i stället byta frågor med varandra. Diskussioner är inte ett praktiskt inslag om inte alla är aktiva och kommer till tals.

Det är viktigt att belysa att det finns olika inriktningar och många teorier inom ämnet idrottspsykologi. De olika teorierna är dock överens om att psykisk träning är en viktig del i förmågan att prestera. Utbudet av föreläsare och litteratur är stort inom ämnet, välj och vraka och försök att anpassa det till deltagarna, kursorten och eventuella trender inom idrotten.

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt, SISU Idrottsböcker

Idrottens mentala träningslära, A-M. Pensgård, E. Hollingen, Multicare Förlag AB

Integrerad mental träning, L-E. Uneståhl, SISU Idrottsböcker

Prestationspsykologi, J. Plate, SISU Idrottsböcker

Sans & balans, , J. Plate, SISU Idrottsböcker

Ämne: Träningsplanering

Tid: 8 timmar

Övergripande mål:

Erhålla kunskaper om tränings-och tävlingsplanering i syfte att optimera varje simmares resultatutveckling och prestation.

Mål:

Planera träning för kanotister på olika nivåer med olika bakgrund och målsättning på såväl kort som lång sikt.

- Praktiskt tillämpa de kunskaper som förvärvats i framför allt fysiologi och träningslära men även andra områden inom den tvärvetenskapliga idrotten – återhämtning, psykiska aspekter, kost och näringslära m.m.

Moment:

- Optimal belastning; kvalitet och kvantitet
- Barn och ungdomars utveckling, progression och optimal utveckling
- Träning i olika åldrar - träningsstadier
- Toppning; när och hur?
- Analys av kanotidrottens discipliner och sträckor
- Konstruera krav- och kapacitetsprofiler för vissa sträckor / discipliner och vissa individer.
- Varför planering?
- Långsiktig planering
- Årsplanering
- Periodplanering
- Veckoplanering och detaljplanering
- Toppning
- Tester
- Delmål och huvudmål
- Utvärdering och feedback

Metodik:

Här är ett ämne där det inte finns några givna svar – spännande! Kursdeltagarna har i och med tidigare utbildningar och sin stora praktiska erfarenhet oändligt många variationer att presentera och diskutera inom ämnet träningsplanering. Metodiken bör vara en blandning mellan teori och praktik. De teoretiska genomgångarna, med de centrala begreppen och annat, görs förslagsvis på overhead. Om tekniska förutsättningar finns bör också dator användas för att möjliggöra en presentation av de dataprogram som är framtagna i syfte att användas vid planering och utvärdering av idrott. En intressant diskussion kan vara att jämföra olika idrotter och idrottsgrenars variation av träningsplanering. Det finns säkert erfarenheter från andra idrotter i gruppen, om inte annat kan man bjuda in en föreläsare som konkret berättar hur man i den idrotten planerar träningen för en eller flera aktiva. Diskussioner är en bra metodik. För att få fart på diskussionerna är det bra att förbereda några frågor. Ett par kontroversiella påståenden som säkert sätter fart på diskussionerna är:

- Tjejer tål inte lika hård träning som killar.
- Det är inte nödvändigt att pulsera träningen, det bästa är att köra hårt och länge hela tiden.
- För att inte planeringen ska bli så virrig är det bäst att planera den i cykler. Sex veckors planering som återkommer under hela året är det bästa.

Kräv aktivitet och engagemang av deltagarna, uppmuntra diskussioner, frågor och ifrågasättande.

Den praktiska delen genomförs lämpligen som rena planeringsövningar enskilt eller i grupp. Kom ihåg att precisera övningsuppgiften; för vem ska det planeras, bakgrund, mål o.s.v. Då övningen görs bör deltagaren också veta hur lång planering som ska göras – en grov flerårsplan, en översiktig ettårsplan eller en detaljerad planering för en månad? Det går att använda såväl fiktiva modeller / övningar som exempel hämtade från verkligheten. För många är kanske detta ett bra tillfälle att verkligen ta tag i att planera året för den eller de man tränar. Viktigt är också att deltagarna inför den praktiska uppgiften vet hur den ska presenteras eller redovisas och om alla ska redovisa att verkligen tid avsätts för detta. Beräkna minst 30 minuter för varje redovisning, det uppstår alltid frågor och diskussioner i detta minst sagt levande ämne. Som kursledare eller ämnesansvarig är det viktigt att betona att det inte finns några givna svar, en planering kan se märklig ut på pappret, men vem vet – det kanske gör någon eller några mer framgångsrika än andra? En annan viktig uppgift för kursledaren eller den som håller i ämnet är att tydligt väva samman planeringarna och redovisningarna med näraliggande ämnen, framför allt fysiologi och träningslära.

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt

Träningslära – J. Carlstedt

Tester för idrottare – J. Carlstedt

Träna smart – G. Kentää, P. Hassmén

Ämne: Styrketräning

Tid: 4 timmar

Övergripande mål:

Erhålla kunskaper om styrketräningens effekter på muskulaturen och kanotprestationen.

Mål:

- Kunskap om styrketräningens positiva och negativa effekter på muskulaturen och muskulaturens funktion.
- Förståelse för hur kanotresultaten och paddlingen påverkas av styrketräning.
- Kunskap om styrketräning i olika åldrar, i olika former och med olika mål.

Moment:

- Begrepp och termer inom styrketräning; tvärsnittsarea, muskelfiberrekrytering, sambandet mellan kraft och hastighet...
- Uppvärmning; grundprinciper och betydelse för styrketräning och övriga träningskvaliteter.
- Muskelfysiologi; muskulaturens uppbyggnad och funktion.
- Kraft- och effektutveckling och de faktorer som spelar roll.
- Styrketräningsprogram; ålder, kön, bakgrund...
- Styrketräning och paddling; när, hur och vad?
- Tester av styrketräning, uthållig, explosiv och maximal. När, vad, hur och vid vilken ålder?

Metodik:

I detta ämne har kursdeltagarna alltid tidigare kunskaper, om än varierande sådana. Presentera och gå igenom de centrala begreppen och använd tavlan eller OH för att presentera de teoretiska delarna. Om det är praktiskt möjligt är det en fördel om halva tiden, ca. 2 h. Kan förläggas i en styrketräningslokal så att deltagarna praktiskt kan prova på och dela med sig av erfarenheter och övningar. Någon i gruppen är säkert mer bevandrad än andra i ämnet, någon kanske har en anatomisk utbildning som kan komma till nytta – massör, naprapat, sjukgymnast eller liknande.

Eftersom styrketräning inte är direkt kanotspecifikt kan man med fördel bjuda in externa föreläsare. Med externa krafter och erfarenheter utanför kanotsporten utvecklas med säkerhet idéer och kunskaper inom ämnet styrketräning. Vidare kan det vara bra att utveckla gruppens tankar och erfarenheter av tester. Vilka kan genomgå styrketester, hur ska dessa tester se ut? Detta kan bli intressanta diskussioner och något som kanske bör prövas rent praktiskt. En annan bra praktisk övning som deltagarna kan erbjudas är att enskilt eller i grupp försöka sig på att göra en kravanalys för kvaliteten styrketräning. Vilka muskelgrupper är viktigast, vilka är mindre viktiga? Är det skillnad mellan muskler i avseende på vilken typ av styrketräning de bör utsättas för?

Kom ihåg att precisera övningsuppgiften; vem ska styrketräna – ålder, kön, bakgrund, mål o.s.v. Det går att använda såväl fiktiva modeller / övningar som exempel hämtade från verkligheten. För många är detta kanske ett bra tillfälle att göra program för styrketräning som senare ska användas i föreningen. Viktigt är också att deltagarna inför den praktiska uppgiften vet hur den ska presenteras eller redovisas och om alla ska redovisa att verkligen tid avsätts för detta. Precis som vid ämnet träningsplanering är det viktigt att kursledaren / ämnesansvarig är ödmjuk inför redovisningarna; det finns få givna svar.

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt, SISU Idrottsböcker

Styrketräning – A. Forsberg & B. Saltin, Idrottens Forskningsråd Riksidrottsförbundet

? – S. Brokopp, _____

Tester för idrottare – J. Carlstedt, SISU Idrottsböcker

Träningslära – J. Carlstedt, SISU Idrottsböcker

Ämne: Teknik / biomekanik

Tid: 4 timmar

Övergripande mål:

Fördjupade kunskaper kring de tekniska momenten i kanotpaddling samt de därtill gällande biomekaniska grunderna.

Mål:

- Utveckla en egen förståelse, kunskap och känsla för teknik och biomekanik i kanotpaddling och de ingående delarna; start, finish, besättning m.m.
- Ökad förståelse för hur tekniska instruktioner kan och bör förmedlas till kanotister på olika nivåer, samt hur tekniska brister analyseras och korrigeras.
- Utveckla förmågan att analysera, att öka individens förutsättningar och att optimera den enskilde kanotistens teknik.

Moment:

- Biomekanik, en grundläggande inledning
- Teknik och biomekanik i kanotpaddlingen olika moment;
 - Start
 - Olika farter
 - Besättning
 - Spurt och målgång
- Teknikanalys teoretiskt, de fyra faserna; påskjut, isätt, drag, lyft
- Teknikträning och teknikövningar
- Tävlings tekniska bestämmelser

Metodik:

Detta är ett ämne som står i ständig förändring, som föreläsare är det därför viktigt att hålla sig väl informerad om trender, utveckling, material och forskning som pågår på området. Det är en fördel om avsnittet kan inledas med en teoretisk genomgång i grundläggande biomekanik och grunder i kanotpaddling, paddelcykelns faser.

Deltagarna på kursen har stor egen erfarenhet, vissa kanske från tidigare aktiv karriär, andra från utbildningar och / eller lång erfarenhet som tränare. Erfarenheterna och kunskaperna i gruppen kan gärna utnyttjas till teknikdiskussioner och analyser. Använd gärna videofilmer för att ha något praktiskt att hänga upp analyser och diskussioner på. Kanotförbundet har en egen kanotvideo men den har nog de flesta sett under tidigare utbildningar. Det går bra att använda filmer från mästerskap – VM och OS är alltid intressanta. Rent tekniskt, varför paddlar hon / han fortare än de andra och varför går det mindre bra för någon annan? Vilka gemensamma tekniska nämnare finns det hos världseliten i kanot? Om kursen ligger under säsong går det också bra att utnyttja ett lag eller en klubb och de aktiva där som exempel på hur paddling kan eller bör se ut. Var noga med etiken och inte analysera tekniska detaljer för hårt då de aktiva är i närheten. Pedagogik och ledarskap är en annan del av kursen, men bör väl egentligen alltid finnas med.

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt, SISU Idrottsböcker

Anatomi och rörelselära inom idrotten – R. Wirhed, Harpoon Publications AB

Teknikvideo – Svenska Kanotförbundet

Ämne: Snabbhet och fartträning

Tid: 4 timmar

Övergripande mål:

Ge en ökad förståelse för snabbhet och fartträning såväl fysiologiskt som mer knutet till praktiskträning; syfte, vad och hur, upplägg, förväntade träningseffekter samt hur kapaciteterna testas.

Mål:

- Ökade kunskaper kring begreppet snabbhet – musklernas förmåga att skapa största möjliga acceleration.

Moment:

- Snabbhet och fartträning i förhållande till ålder och kön.
- Snabbhet och fartträning i kanot – när, hur och varför?
- Nervmuskelfunktionens betydelse för utveckling av snabbhet och fart.
- Faktorer som påverkar snabbheten och farten i kanoten; kanot, paddel, balans, teknik, styrka o.s.v.
- Reaktionsid, rörelsetid och responstid.
- Tester av snabbhet och fart

Metodik:

Detta är ett ämne och ett område som ofta blivit styrmoderligt behandlat. I denna utbildning avsätts 4 timmar till kvaliteterna snabbhet och fart, det kan tyckas mycket men en eller två timmar kan mycket väl vara praktiska med övningar att prova på eller studiebesök inom intressanta områden. Hur som helst bör ämnet inledas teoretiskt med levande föreläsningar där föreläsaren gärna använder såväl video, som over head och tavla. De video sekvenser som visas ska vara av paddling i hög fart, starter eller sprintlopp där snabba kanotister visar prov på snabbhet och hög fart. Precis som i de andra teoretiska delarna i kursen är det bra om deltagarnas kunskaper och erfarenheter utnyttjas och lyfts fram genom diskussioner i smågrupper eller på annat sätt.

Andra teoretiska vinklingar som kan ge mycket är presentationer från andra idrotter där den svåra paradoxen mellan kondition och snabbhet / fart existerar. Exempel på sådana idrotter är bland annat simning, utförsskidåkning och skridskoåkning. Som en introduktion till den praktiska delen kan deltagarna gruppvis sy ihop några praktiska övningar på snabbhet, spänst eller fart som praktiskt ska provas på i gymnastiksal eller i ett gym. Goda pedagoger vet att prova och att praktiskt utföra är ett av de bästa sätten till inläring, varför det är bra om alla deltagare är omklädda och beredda att prova på och bjuda på sig själva vid de praktiska övningarna. Även vid de praktiska övningarna kan det vara intressant att bjuda in tränare från andra idrotter. Boxare har hög rörelsehastighet och god spänst, simmare simmar korta sträckor under kort tid, och hur fort går det inte i short track.

Material & litteratur

Idrottens träningslära – C. Annerstedt

Tester för idrottare – J. Carlstedt, SISU Idrottsböcker

Ämne: Redovisning

Tid: 8 timmar

Övergripande mål:

Redovisningstillfället är att betrakta som en gemensam avslutning på en lång utbildning. Vidare är det ett tillfälle för deltagarna att redovisa sina individuella fördjupningar inom valt examinationsämne. Tillfället ger en gemensam utvärdering av utbildningen och diskussioner kring utbildningen, examinationsuppgifterna och eventuellt kommande utbildningar i Svenska Kanotförbundets regi.

Moment:

- En av Kanotförbundet inbjuden gästföreläsare i ett aktuellt ämne.
- Redovisningar från kursdeltagarna. 20 min. per person och examinationsuppgift.

Metodik:

- Föreläsning av inbjuden gästföreläsare, följt av gruppdiskussioner i det aktuella ämnet.
- Presentation av examinationsuppgifterna, 20 min. per kursdeltagare följt av diskussioner och feedback från kursledning, föreläsare och kurskamrater.
- Utvärdering av kursen, skriftligt enskilt.

Instruktioner för skriftlig del av examinationsuppgift

Uppgift:

Kursdeltagarna väljer själva en uppgift att arbeta med senast vid kurstillfälle 2.

Litteratur / handledning:

Den föreslagna kurslitteraturen samt föreläsningarna inom respektive ämne bör vara tillräckliga för att lösa uppgiften. Naturligtvis står det kursdeltagarna fritt att söka ytterligare material utanför den obligatoriska och rekommenderade. Handledare i respektive ämne är de föreläsare som är aktiva inom respektive ämne. Önskas extern hjälp och handledning går det bra under förutsättning att kursdeltagaren själv sköter den kontakten samt meddelar kursledaren.

Inlämning

Färdig skriftlig produkt inlämnas vid kurstillfälle 3, då också den muntliga redovisningen äger rum.

Innehåll skriftligt arbete:

Det skriftliga arbetet bör omfatta 2 – 5 sidor i följande ordning:

- Titel

Arbetets namn, vilken uppgift som valts

- Inledning och bakgrund.

Varför ämnet valts, bakgrund till ämnet, såväl den egna som den teoretiska och praktiska.

- Metod

En presentation av hur uppgiften angripits. Det kan vara inläsning av litteratur, eller en mindre undersökning som genomförts. Om en undersökning har genomförts bör det preciseras hur försöket gick till: testmetoder, redskap, enkäter, försökspersoner / respondenter o.s.v.

- Resultat

I denna del presenteras de erhållna resultaten från undersökningen, försöken eller litteraturstudien. Presentera resultaten så tydligt som möjligt, kanske med tabeller och diagram.

- Diskussion

I diskussionsdelen finns det utrymme att lägga in personliga värderingar på det som genomförts, resultaten och arbetet som helhet. Vad var extra intressant, eller rent av mindre intressant. Kan man utveckla arbetet, undersökningen? Blev resultaten som förväntat eller blev det några överraskningar?

- Källhänvisning

Var har du hittat det material du har använt och som du refererar till. Böcker; titel, författare, förlag och årtal. Tidningar, internet m.m.

Muntlig redovisning / examination:

Den muntliga redovisningen bygger på det skriftliga arbetet. Det är bra om kursdeltagarna själva kan kopiera upp sina skriftliga arbeten så att kurskamraterna kan ta del av dessa och följa med i arbetet under redovisningen. Om deltagarna inte själva kan svara för kopieringen får kursledningen bistå med den hjälpen. Redovisningen bedöms av kursledare, eventuellt närvarande föreläsare samt gärna någon från Slätvattenkommittén i Svenska Kanotförbundet. Då uppgiften är godkänd, närvaron fullgjord erhåller deltagarna sina kursintyg – Svenska

Kanotförbundets elittränerutbildning, Steg 3. Svenska Kanotförbundet har som ambition att arkivera examinationsuppgifterna, då dessa kan ligga till grund för framtida studier eller jämförande undersökningar.

Examinationsuppgifter att välja

Dessa uppgifter är förslag på ämnen / områden att fördjupa sig i. Föreläsare, deltagarna själva samt kursledningen kan mycket gärna själva presentera uppgifter, ämnen eller områden som de önskar en fördjupning i. Kom ihåg: gör inte för stora, för ambitiösa och omfattande uppgifter. Det är bättre med en smalare och djupare undersökning än något som berör mycket men inge. Deltagarna väljer senast vid tillfälle 2 vilken uppgift de kommer att arbeta med. Kursledaren noterar vilka ämnen respektive kursdeltagare har valt, vilket är viktigt för framtida dokumentation och kursplanering. Om två deltagare önskar arbeta tillsammans är det okey under förutsättning att de praktiskt arbetar tillsammans och själva löser det gemensamma arbetet.

1) Träningslära

Stefan och Nils paddlar i samma klubb. De har samma mål – final på SM (junior). Stefan som är plikttrogen gör allt som du som tränare säger, han tränar hellre för hårt på träningen, oavsett vilken kvalitet ni egentligen ska köra. Då det är vilodag kör han gärna lite innebandy eller något annat kul med kompisarna i skolan. Nils som är lite slöare missar träningen ibland och kör inte riktigt den fart, intensitet som var tänkt under träningen. Då det är vilodag blir det inte många knop för Nils. Det är nu 4 veckor kvar till SM. Stefan är sliten och kommer inte riktigt upp i fart hur hårt han än kör. Pulsen kommer aldrig över 180. Han börjar bli orolig för att han inte ska klara sitt mål. Nils däremot kör bra, han känner sig pigg och är övertygad om att han kommer att klara en final på SM.

- Hur hanterar du som tränare detta? Hur ska träningen se ut under de återstående veckorna för dessa juniorkillar? Ska Stefan och Nils träna tillsammans?
- Vad kan vara förklaringar till att det har blivit så här? Nyckelord; träningsbakgrund, ålder, kön, progression.
- Gör en grov planering för dessa killar så att båda har chansen att nå sina mål. Ta med vad som behövs för både kropp och knopp.

2) Fysiologi

Redogör för skelettmuskulaturens uppbyggnad och kopplingen till nervsystemet. Lägg extra tyngdpunkt på den så kallade nervmuskelfunktionen:

- Vilken betydelse har storhjärnan, lillhjärnan, ryggmärgen och nerverna för kanotpaddling. Koppla strukturerna till muskulaturen och kanotpaddling.
- Vad är koordination? Vilken betydelse har koordination i kanotpaddling och hur kan den tränas?
- Redogör för de energigivande processerna, hur dessa fungerar, vilken mängd energi som utvinns och hur de lämpligen tränas. Du bör i denna del av uppgiften bekanta dig med den så kallade citronsyrcykeln.
- Uppvärmning – ge exempel på uppvärmningsprogram för tävling och minst två olika sorters träning. Redogör dessutom för varför du valt dessa uppvärmningar och vad uppvärmningen har för betydelse.

3) Näringslära

- a) Elitkanotister är högenergiförbrukare vilket innebär att de måste äta ofta och mycket. Redogör för en vettig måltidsplanering med specificerat innehåll, energi- och näringsinnehåll, tider för matintag samt för träning.
- b) Mellanmålen är viktiga, ge förslag på tre bra mellanmål.

4) Aeroba och anaeroba processer

Genomför en eller flera fysiologiska tester på en eller flera kanotister. Du väljer själv om du vill genomföra en konditionstest av uthållig karaktär, en tröskeltest av något slag eller en anaerob test, t.ex. en frisättningstest.

- Beskriv testen utifrån ett fysiologiskt resonemang (vad avser testen av mäta)?
- Beskriv och förklara hur träningen bör bedrivas för att förbättra resultaten på denna test.
- Redogör för testresultaten, presentera dessa så pedagogiskt som möjligt. De aktiva ska förstå och kanske andra tränare också.
- Analysera testresultaten utifrån kanotistens / kanotisternas träningsbakgrund, ålder, kön och eventuellt psykologiska kapaciteter.
- Hur tillämpar, använder du de erhållna testresultaten i det fortsatta arbetet med träningsplanering för den eller de aktiva som agerat försökspersoner - gjort försöket och erhållit testresultat?

5) Ledarskap

Beskriv en fiktiv situation eller helst en verklig då ditt ledarskap sattes på prov i en situationsanpassning. Utifrån det situationsanpassade ledarskapet analyserar du följande parametrar:

- Vad låg till grund för att genomföra en förändring (situationsanpassing)?
- Hur påverkades din egen roll som ledare av den förändring som du tvingades göra?
- Hur hanterade du rent pedagogiskt situationsanpassningen – information, kommunikation...
- Påverkades din egen, gruppens eller enskilda individers motivation till följd av situationsanpassningen? Påverkades motivationen positivt / negativt, på vilket sätt och varför?
- Vilka skillnader i påverkan av gruppens medlemmar kunde du se till följd av situationsanpassningen? Någon skillnad mellan pojkar och flickor? Några skillnader eller förklaringar som du kan tillskriva individernas utvecklingsnivå?

6) Prestationspsykologi

Utgå från den grupp eller det lag som du tränar. Analysera på grupp- eller individnivå kanotisternas psykologiska status med fokus på prestationspsykologi. Gör gärna en kapacitetsprofil över de viktigaste prestationspsykologiska faktorerna.

- Är det stor skillnad inom gruppen vad avser prestationspsykologiska faktorer? Hur får du fram resultat, svar på kanotisternas status? Vilka ”verktyg”, metoder använder du?
- Föreligger det skillnader mellan pojkar och flickor eller mellan olika åldersgrupper? Vad för skillnader, har du någon förklaring till de eventuella skillnaderna?
- Vilka är de vanligast förekommande prestationspsykologiska svagheter inom gruppen? Hur kan du som tränare arbeta med detta? Vilka metoder kan du använda för att hjälpa och förbättra dessa svagheter?

7) Träningsplanering

Utgå från träningsgruppen eller laget som du tränar. Analysera på grupp- eller individnivå simmarnas fysiologiska status, gör en så kallad kapacitetsprofil på en eller flera aktiva.

- Vilka parametrar (kvaliteter) tar du med i kapacitetsprofilen?
- Vilka tester genomför du för att ta reda på de aktivas status inom respektive delkapacitet?
- Vilka resultat erhåller du från testerna och din kapacitetsprofil? Hur presenterar du dessa för de aktiva och andra tränare?
- Vilka slutsatser kan du dra utifrån de erhållna kapacitetsprofilerna och vilka konsekvenser får resultaten för det framtida arbetet med träningsplanering och praktisk träning?

8) Styrketräning

De olika muskelfibrerna skiljer sig åt. Vad händer med de olika muskelfibrerna vid olika sorters träning. Redogör för olika sorters träning, vilka muskelfibrer som rekryteras och hur de eventuellt påverkas av olika sorters träning. Vid vilka olika belastningar, intensiteter och hastigheter kopplas de olika muskelfibrerna in och hur kan träningen i sig eventuellt påverka muskelfibrerna. Redovisa i svaret av din uppgift för olika sorters träning, så konkret som möjligt, och vilka muskelfibrer som engageras och hur denna träning eventuellt kan påverka vilka muskelfibrer.

9) Teknik / biomekanik

- a) Kalle tillhör junioreliten i racing, men han har ett problem. Han kommer alltid efter i starten! Hur ska ni kunna förbättra detta moment, hur arbetar du med tekniken? Hur bör en tekniskt riktig start genomföras?
- b) Sofie är inte så duktig i seniorklassen, inte i K1, men i besättning! Hur analyserar du hennes teknik, vad är det som gör att hon kommer bättre till pass i K2 och K4. Hur använder du analysen av Sofie för att förbättra klubbkompisen Andreas besättningspaddling och teknik i K2 och K4?
- c) Du blir erbjuden att hjälpa till vid landslagets VM-läger. Under ett av träningspassen ombeds du att studera teknik och att ge kanotisterna lite feedback. De kör både K1, K2 och K4. Hur antar du denna utmaning? Säger du ingenting, alla kör ju så bra. Eller vad försöker du angripa, har du någon filosofi, teori omkring hur framgångsrik paddling bör bedrivas rent tenkiskt.
- d) Åter i klubbverksamheten. Peter är klubben bästa junior men han når inte riktigt ända fram i ett nationellt perspektiv. Hans problem är framför allt de sista 200 m. på 500 m.-loppen. Hur arbetar du Peters teknik för att försöka lösa dessa problem?

10) Snabbhet / fartträning

- Hur planerar du och vad planerar du för att höja kanotisters snabbhet och fart inför säsongens viktigaste tävling – huvudmålet?
- När i tid, påbörjas fartträningen, vad avgör detta – träningsbakgrund, ålder, kön, tävlingsdistans o.s.v?
- Skriv fyra detaljerade planeringar för träning som syftar till att förbättra snabbheten hos kanotisten inför huvudmålet.
- Fartträning och snabbhet under vinterträning och ”off season”. Vad har du för teorier om detta? Vad, när och hur mycket ska det tränas. Gör en grov planering samt ge konkreta exempel, minst fem stycken på fartträning som bedrivs utanför kanoten. Försök dessutom att för dessa träningspass, precis som för de du redovisat för paddlingen att fysiologiskt förklara mål, mening och förväntade resultat med denna träning.
- Avslutningsvis, nämn några fysiologiska förklaringar till varför det kan vara motiverat att köra snabbhet och fartträning med en grupp kanotister i åldern 12 – 15 år.

11) Egen uppgift

Det finns en möjlighet att presentera och genomföra en egen examinationsuppgift. Kraven är då följande:

- Att uppgiften presenteras till ämnesföreläsare / kursledare och godkänns av henne / honom.
- I den skriftliga presentationen ska uppgiften presenteras så ingående som möjligt; inom vilket ämnesområde det är aktuellt, vad du avser att göra och varför.

Lycka till!