

Tränings- och tävlingslära 2, 100 poäng

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

1. Fördjupning i kroppens anatomi och fysiologi, till exempel hur styrketräning påverkar kroppen ur anatomiskt och fysiologiskt perspektiv och ur prestationsperspektiv.

Fördjupad anatomi (ex. muskelfibrer, motoriska enheter etc.)

Fördjupad fysiologi (ex. processer i muskelcellerna etc.)

2. Kroppens energiomsättning samt näringsfysiologi. Energibehov och energibalans utifrån tränings- och tävlingsperspektiv.

Energigivande system, aerob + anaerob process etc.

+ fördjupad näringsfysiologi

3. Individens upplevelse av fysisk aktivitet, tävlings- och elitidrott samt hur tillstånd och karaktärsdrag spelar in och påverkar upplevelsen.

Skillnader mellan olika individer

Överträningssymptom

4. Fördjupning i träningsmetoder, till exempel uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.

Fördjupning inom någon/några av de ovanstående områdena.

5. Planering, genomförande och utvärdering av egna och andras tränings- och tävlingsprogram.

Planera, genomföra och utvärdera träning – fortsättning sedan tidigare kurser

(Kan sammankopplas med flera andra kurser och punkter)

6. Kostregistrering och kostdataprogram.

Kostregistrering – prova på

7. Tester för att mäta fysiska och psykiska kvaliteter, till exempel konditions- och rörlighetstester.

Genomförande och analys av olika tester

8. Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.

Omgivningens påverkan på träning och tävling

(Fortsättning från ”Tränings- och tävlingslära 1, punkt 9”)

9. Metoder för skadeförebyggande träning och för behandling av skador. Alternativa behandlingsformer.

Idrottsskador och rehabilitering – fortsättning från ”Träninglära 1, punkt 10”

+ Massage

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** kroppens anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning. Eleven beskriver även **översiktligt** hur skadeförebyggande träning kan bedrivas. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott. Eleven beskriver även **översiktligt** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. 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 olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **i samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa. Dessutom gör eleven en **enkelt** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **enkla** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **översiktligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Vidare värderar eleven **med viss säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med viss säkerhet** idrottspsykologiska teorier.

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 anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning. Eleven beskriver även **utförligt** hur skadeförebyggande träning kan bedrivas. Dessutom redogör eleven **utförligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott. Eleven beskriver även **utförligt** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. 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**, olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. 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. Dessutom gör eleven en **noggrann** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Vidare värderar eleven **med viss säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med viss säkerhet** idrottspsykologiska teorier.

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 anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** hur skadeförebyggande träning kan bedrivas. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. 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**, olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. **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. Dessutom gör eleven en **noggrann och utförlig** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Vidare värderar eleven **med säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med säkerhet** idrottspsykologiska teorier.

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.