







TRÄNINGSLÄRA

Gymnastikförbundets utbildningar inom träningslära 2022. Alla kurser inom träningslära är digitala distanskurser som genomförs i egen takt.

Klicka på respektive rubrik för mer information om kursen alternativt gå till gymnastik.se/utbildning.

-  **Intro Svensk Gymnastik 2021-2022**
Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* vartannat år. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser. Kursen genomförs på ca två lektionstimmar.
-  **Åldersanpassad träning för barn och unga**
Kursen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Med kunskap om tillväxt kan du som ledare anpassa den långsiktiga träningsplaneringen i syfte att minska risken för att den aktive får tillväxtskador. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.
-  **Åldersanpassad träning för vuxna**
Kursen utgår från kunskapen om hur den vuxna kroppen åldras och hur det påverkar fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Med kunskap om hur kroppen åldras kan du som ledare anpassa den långsiktiga träningsplaneringen i syfte att möjliggöra utveckling på individnivå och skapa förutsättningar för ett friskt liv över tid. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.
-  **Styrka, rörlighet och fysiologi**
Kursen utgår från den grundläggande träningsläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi. Kursen ger dig kunskap om, och förståelse för muskler och deras respons på olika typer av träning, uppvärmning och rörlighetsträning samt konkreta medskick kring hur du använder dig av den kunskapen i din roll som ledare. Kursen genomförs på ca tio lektionstimmar.

-  **Biomekanik**
Kursen utgår från hur olika fysiska lagar och krafter påverkar kroppens rörelser. Med förståelse för biomekanik skapar du dig bättre förutsättningar att tillsammans med de aktiva förstå, förklara och förändra övningar eller rörelser. Ju mer biomekaniska kunskaper du har, desto enklare kan du som ledare förklara olika tekniskt komplicerade övningar. Kursen genomförs på ca tio lektionstimmar.
-  **Idrottsnutrition och återhämtning**
I kursen får du lära dig om sambandet mellan den mat du äter och de fysiologiska processer som är inblandade i energiproduktionen och återhämtningen. Kunskapen du får ger dig ett bättre utgångsläge för att kunna ge bra rekommendationer gällande kost och återhämtning till de aktiva, så väl som kunskap om nutritionsrelaterade problem och ätstörningar. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.
-  **Planering och periodisering**
Kursen *Planering och periodisering* utgår från allmänna träningsprinciper och ger dig ökad förståelse för hur du på ett organiserat sätt kan strukturera upp träningsperioder. Att planera och periodisera träningen innebär att på kort så väl som lång sikt variera träningsvariabler, till exempel volym, belastning, intensitet och återhämtning. Detta för att få en önskad prestationshöjande effekt vid ett givet tillfälle, stimulera långsiktig utveckling hos den aktive och minimera risken för överträning. Kursen genomförs på va fem lektionstimmar.