

## Simidrott utbildning – Del 1, Idrotts generell

Välkommen till Svensk Simidrotts Simidrott utbildning. Utbildningen riktar sig mot aktiva simidrottare i åldrarna ca 15-19 år och består av en idrotts generell och en simidrottsspecifik del. Utbildningens främsta syfte är att simidrottaren ska vilja och kunna bli mer självständig i sin roll som idrottare och mer delaktig kring sin tränings- och tävlingsplanering. Ett annat viktigt syfte med utbildningen är att skapa delaktighet och möjlighet till medbestämmande genom att simidrottaren får större insikt kring bakomliggande faktorer för sitt idrottande.

Den idrotts generella delen utgår från boken Specialidrott, tränings- och tävlingslära (Riksidrottsförbundet). Utbildningen består av denna handledning samt en [PowerPoint presentation](#). PowerPoint presentationen är ett stöd i arbetet med att lägga upp utbildningen, men ni kan självklart anpassa utbildningen och presentationen efter era önskemål.

Kursledare behöver inte vara den ansvariga tränaren, utan kan även vara till exempel en äldre simidrottare, förälder, klubbansvarig eller assisterande tränare. Ni kan självklart även vara flera kursledare som håller i utbildningen. Ni väljer utifrån era förutsättningar om ni vill hålla utbildningen i en teorisal med projektor eller vid bassängkanten med exempelvis surfplatta. Ett tips är att låta simidrottarna ta ansvar för vissa delar av utbildningens genomförande, exempelvis genom att de själva får gå igenom ett eller flera avsnitt vid bassängkanten på surfplatta, för att därefter ha gemensamma diskussioner i grupp.

PowerPoint presentationen består till stor del av olika frågeställningar som simidrottarna behöver fundera på eller diskutera. Ni avgör när detta ska göras samt om det ska göras enskilt, två och två eller i grupp.

### Allmän information

Simidrott utbildning	
<b>Omfattning, idrotts generell del</b>	Totalt ca 10 studietimmar á 45 minuter.
<b>Mål med simidrott utbildningen</b>	Simidrottaren ska kunna bli mer självständig i sin roll som idrottare och mer delaktig kring sin tränings- och tävlingsplanering. Detta leder till att vi kan behålla fler aktiva inom simidrotten längre.
<b>Mål med idrotts generella delen</b>	Ge simidrottaren idrotts generell kunskap utifrån ovanstående mål.
<b>Målgrupp</b>	Aktiva Simidrottare i åldrarna ca 15-19 år.
<b>Kursledare</b>	Exempelvis tränare, förälder, klubbansvarig eller äldre simidrottare.
<b>Kursledaren bör ha</b>	Ca 10 års erfarenhet som aktiv eller ledare inom idrottsrörelsen.
<b>Referenslitteratur</b>	Specialidrott, tränings- och tävlingslära från Riksidrottsförbundet (SISU Idrottsböcker).
<b>Fördjupning</b>	Presentationen ger en del tips till fördjupning men sök gärna själv efter ytterligare material och anpassa utbildningen efter er förenings behov.
<b>Registrering, Idrottonline</b>	Glöm inte registrera att ni kört utbildningen i Idrottonline i samband med eller efter genomförandet. Hör av er om hjälp eller problem till – <a href="mailto:utbildning@svensksimidrott.se">utbildning@svensksimidrott.se</a>

## Ämnen och tidsåtgång

PowerPoint presentationen ger förslag på ett utbildningsupplägg. Nedan finns samtliga avsnitt, sidhänvisning för referensläsning och tidsåtgång, vilka givetvis kan anpassas efter era önskemål.

**Inför varje utbildningstillfälle ska kursledaren läsa igenom respektive avsnitts referenslitteratur.**

Avsnitt	Sidhänvisning i boken Specialidrott	Tidsåtgång
Muskelanatomi, funktion och stabilitet	11-25	Ca 45 min
Fysiologi och träningslära	27-71	Ca 60 min
Tester och mätmetoder, Tävlingslära	73-87	Ca 45 min
Idrottsnutrition	89-107	Ca 60 min
Idrottens psykologi	109-141	Ca 60 min
Idrottsskador	143-177	Ca 30 min
Idrottens värdegrund	179-199	Ca 60 min
Antidoping	201-209	Ca 30 min
Miljöns betydelse för idrottslig utveckling	217-235	Ca 30 min
Idrottens dubbla karriärer	237-251	Ca 30 min

## Tips på ytterligare fördjupning

Nedan ser ni några tips på fördjupning inom det idrottsgenerella området.

### Specialidrott.se

Boken Specialidrott, tränings- och tävlingslära från Riksidrottsförbundet (SISU Idrottsböcker) har en webbaserad plattform. Denna innehåller föreläsningar, instruktionsfilmer, frågebatterier och diskussionsmaterial. Inloggningsuppgifter finns i boken och adressen är [www.specialidrott.se](http://www.specialidrott.se).

### Lärgrupper med hjälp av SISU Idrottsutbildarna

Om ni vill fördjupa er inom något specifikt idrottsgenerellt område, kan ni med fördel ta hjälp av Svensk Idrotts Studie och Utbildningsorganisation (SISU Idrottsutbildarna). Kontakta ditt lokala distrikt innan ni börjar planera för lärgruppsarbete. Kontaktuppgifter finns på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se). Här nedan ser ni exempel på olika lärgruppsplaner:

Avsnitt	Ämne
Idrottsnutrition	<a href="#">Bra mat för unga idrottare</a> (SISU)
Idrottsnutrition	<a href="#">Idrottarnas kostbok</a> (SISU)
Träningslära	<a href="#">Träningslärans grunder</a> (SISU)
Idrottens Psykologi	<a href="#">Mental tuffhet</a> (SISU)
Miljöns betydelse för idrottslig utveckling	<a href="#">Dialogduk – En ny syn på träning och tävling</a> (SISU)

## Sammanställning av utbildningens avsnitt och frågeställningar, vilka finns i PowerPoint presentationen

Avsnitt	Frågeställningar
Muskelanatom, funktion och stabilitet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vad menas med bålstabilitet?</li><li>- Hur kan du träna bålstabilitet?</li><li>- Varför är en bra hållning och en god rörlighet i muskler och leder viktigt?</li><li>- Hur arbetar den stabiliserande muskulaturen och vad har den för uppgift?</li><li>- Vad menas med koncentriskt och excentriskt muskelarbete?</li></ul>
Fysiologi och träningslära	<ul style="list-style-type: none"><li>- På vilka två olika sätt bygger kroppen upp ATP (energi)?</li><li>- Vilka tre olika muskler och vilka två typer av muskelfibrer består människokroppen av?</li><li>- Vad innebär begreppet periodisering?</li><li>- Inom området idrottsträning finns det sex olika grundprinciper för att nå framgångsrik träning. Vilka är dessa och vad innebär dem?</li><li>- Vilka fem fysiska grundegenskaper kan en prestation delas upp i? Förklara kortfattat.</li><li>- Vad innebär anaerob respektive aerob träning?</li></ul>
Tester och mätmetoder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fysiologiska tester delas in i fält- och laborietester. Vilka för- och nackdelar finns med de båda tillvägagångssätten?</li><li>- Hur kan du testa din anaeroba respektive aeroba förmågan?</li></ul>
Tävlingslära	<ul style="list-style-type: none"><li>- Varför är det viktigt att registrera och analysera personliga kvaliteter hos en idrottare?</li><li>- Vad menas med standardisering av tester och varför är det viktigt?</li><li>- Vad innebär begreppet prestationsanalys?</li></ul>
Idrottsnutrition	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vad innebär energibalans? Nämn två varianter på energibalans.</li><li>- Energiförbrukningen (hur mycket energi kroppen gör av med) är olika hos alla. Vad påverkas den av?</li><li>- Vad är skillnaden på energibalans och näringsbalans?</li><li>- Vad är kolhydrater och varför är de viktiga att få i sig?</li><li>- Vad är fett och varför är det viktigt att få i sig?</li><li>- Vad är protein och varför är det viktigt att få i sig?</li><li>- Varför är det viktigt att dricka extra mycket vätska när du tränar?</li><li>- Vad behöver du tänka på kring återhämtningsmål efter ett tränings- eller tävlingspass?</li></ul>
Idrottens psykologi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vad innebär <i>fixed mindset</i> och <i>growth mindset</i>?</li><li>- Vad finns det för olika symptom på stress och anspänning?</li><li>- Vilka psykologiska faktorer kan påverka ditt idrottande? Hur medveten är du när detta sker?</li><li>- Vad innebär begreppet <i>motivation</i>?</li><li>- Vad driver dig och när känner du dig motiverad?</li><li>- Vad är skillnaden mellan positiv och negativ förstärkning?</li><li>- Hur bör du tänka när du sätter upp mål?</li><li>- Vad är skillnaden mellan självkänsla, självförtroende, självbild och självsäkerhet?</li><li>- Vad menas med <i>flow</i>?</li></ul>

Idrottsskador	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vad finns det för två olika typer av idrottsskador? Ge exempel på vad som händer i kroppen vid en idrottsskada.</li><li>- Vad kan du göra för att förebygga och undvika idrottsskador?</li><li>- Hur ska du göra för att komma tillbaka till samma nivå som före en idrottsskada?</li></ul>
Idrottens värdegrund	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vad handlar idrottens verksamhetsidé om?</li><li>- Idrottsrörelsen har en värdegrund som består av fyra grundpelare, vilka är dessa?</li><li>- Vad menas med jämställdhet inom idrotten och vad innebär begreppet "normer"?</li><li>- Hur ser jämställdheten ut inom din idrott? Om något inte är jämställt, varför tror du att det är så? Finns det något konkret man kan göra för att idrotten ska bli mer jämställd?</li><li>- Barnens spelregler (7 stycken) bygger på barnkonventionen och fungerar som en guide för barn. Vilka är reglerna?</li><li>- Diskutera barnens spelregler och hur din förening arbetar med dessa.</li></ul>
Antidoping	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enligt idrottens antidopingreglemente är idrottsutövare, tävlingsfunktionärer och ledare skyldiga att följa RF:s regler mot doping, vad innebär detta?</li><li>- World Anti-Doping Agency (WADA) har en dopinglista, vad innehåller den?</li><li>- När kan man få dispens till att använda dopingklassade läkemedel?</li><li>- Hur går en dopingkontroll kortfattat till och vem får utföra dem?</li></ul>
Miljöns betydelse för idrottslig utveckling	<ul style="list-style-type: none"><li>- Titta på figuren, vilken av de olika vägarna passar bäst in på dig? Har du upplevt några fördelar/nackdelar med din idrottsväg?</li><li>- Ge exempel på vilka faktorer det finns i din egen idrottsliga utvecklingsmiljö. Hur påverkar dessa faktorer dig som idrottare?</li><li>- Beskriv kortfattat vad som skapar goda idrottsliga utvecklingsmiljöer.</li></ul>
Idrottens dubbla karriärer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vad menas med en dubbel karriär?</li><li>- Finns det några fördelar med en dubbel karriär? Om ja, vilka?</li><li>- Hur är den Svenska idrottsmodellen för dubbla karriärer? Fundera på vilka faser och övergångar som du själv har varit med om i din dubbla karriär fram till idag.</li><li>- I en undersökning bland idrottselever som just börjat gymnasiet framkommer de tio viktigaste kompetenserna för att hantera sin dubbla karriär. Vilka var dessa? I en undersökning bland idrottselever på gymnasiet togs det reda på de tio viktigaste kompetenserna för att hantera sin dubbla karriär. Vilka tror du att dessa var?</li><li>- Utifrån de tio olika kompetenserna, vilka anser du vara viktigast respektive svårast för dig att hantera?</li></ul>