

Kursplan Tävlingstränare Utveckling

1. Välkomna!

- Mål och syfte med dagen
- Presentationer
- Utbildningstrappan

2. Min roll som tävlingstränare på högre nivå

- Ledarskap och självreflektion
- Athlete Centered Coaching & Case

3. Trygg träning – Progression & Utveckling

- Verktyg för att få till en säker progression för skillsträning
- Skadeförebyggning
- Gruppdiskussioner

4. Tävlingsförberedelse

- Målsättning – vad, hur, varför?
- Uppföljning av mål
- Vikten av mental förberedelse
- Acceptande & Commitment Theory (ACT)

5. Trygg tävling – Doping, jäv & matchfixning

- Vad doping är och vad man som tränare behöver ha kunskap kring
- Vad matchfixning och jäv är och hur vi förebygger detta – rent spel
- Case

6. Avslutning

- Reflektion
- Utvärdering
- Frågor