

Kursplan Tävlingstränare Utveckling

1. Välkomna!

- Mål och syfte med dagen
- Presentationer
- Utbildningstrappan

2. Min roll som erfaren tävlingstränare

- Hur kan vi främja utveckling? Utifrån Long Term Athletic Development & Athlete Centered Coaching
- Självsfattning och reflektion

3. Progression & Utveckling

- Arbeta skadeförebyggande
- Trygg och säker utveckling och progression av nya skills
- Filmer, case, övningar

4. Tävlingsförberedelse

- Målsättning
- Prestation och mental förberedelse utifrån Acceptance and Commitment Theory (ACT)

5. Trygg tävling

- Information om antidoping
- Hur kan vi förebygga matchfixning?
- Vad är jäv och hur tillämpas det?
- Case

6. Avslutning

- Reflektion
- Utvärdering
- Information
- Frågor
- Nästa utbildningssteg