

Specialisering styrke- och mobilitetsprofil

Huvudsakliga block och dess innehåll

Lärlista:
Lärlista:
Carl Norell (CN)
Erik Asperheim (EA)
Håkan Andersson (HA)
Mikael Johansson(MA)

Onlineundervisning inför block 1:

Vi förankrar viktiga grundkunskaper kring applicering av biomekanik och funktionell anatomi till mobilitetsstråning. Du får lära dig bakgrund till olika metoder och flertalet viktiga principer kring övningsdesign. Du kommer efter modulen ha bättre förståelse för mobilitetsstråning och vara redo att förankra flertalet praktiska förmågor under de lärarledda modulerna.

Block 1	Modul 1 & 2	Modul 3 & 4
Mobilitetsstråning - Biomekanik och individpassad rörelse	Applicering av funktionell anatomi och effektiva tillvägagångssätt vid mobilitetsstråning av foten	Applicering av funktionell anatomi och effektiva tillvägagångssätt vid mobilitetsstråning av ryggen
	Applicering av funktionell anatomi och effektiva tillvägagångssätt vid mobilitetsstråning av höften	Applicering av funktionell anatomi och effektiva tillvägagångssätt vid mobilitetsstråning av skuldra/axel

Onlineundervisning inför block 2:

Du får en teoretisk förståelse kring applicering av funktionell anatomi till styrketråning i kroppens grundrörelser. Du får också en fördjupning kring olika metoder för styrkeökning och kommer förankra flertalet viktiga principer och taktiker inom övningsdesign. Du kommer efter modulen dels vara förberedd för den lärarledda delen och även förstå rörelseutveckling och träning av olika styrkekvaliteter bättre.

Block 2	Modul 5 & 6	Modul 7 & 8
Styrketråning - Biomekanik och individpassad rörelse	Individpassad teknik och övningsdesign kopplat till grundrörelsen knäböj	Individpassad teknik och övningsdesign relativt grundrörelsen fällningar
	Individpassad teknik och övningsdesign relativt grundrörelsen utfall	Individpassad teknik och övningsdesign relativt grundrörelsen rotation

Onlineundervisning inför block 3:

Vetenskaplig bakgrund kopplat till respektive modul. Vi förankrar viktiga grundkunskaper kopplat till konditionsidrottens fysiologi och träningslära vilket medför att planering, design och coaching av pass förbättras. Du kommer få teoretisk förståelse för träningsplanering och passdesign inom triathlon, cykel, löpning och allmän kondition. Efter modulen är du redo för mer praktiskt lärande och diskussioner i de lärarledda modulerna

Block 3	Modul 9, 10 & 11	Modul 12, 13 & 14
Snabbhetstråning - Acceleration, riktningsförändringar och maxfart	Tråning och utveckling av accelerationsförmåga inom löpning	Tråning och utveckling av förmåga hastighetsförändring inom löpning
	Tråning och utveckling av maximal hastighet inom löpning	Tråning och utveckling av riktningförändringar inom löpning