

# Svenska Muaythai förbundets rekommendationer gällande utbildningar

Svenska muaythai förbundet arrangerar grenspecifika utbildningar för sina medlemsklubbar i 2 steg. Därutöver finns ett steg 3 som riktar sig till klubbar som har för avsikt att satsa på SM och internationella tävlingar. Den sista stegutbildningen kräver ett personligt engagemang och en personlig ansökan måste göras där uttagning sker av utbildningsrådet.

## Steg 1 Tränarutbildning på grundnivå/nybörjare

### Målgrupp:

Nya klubbar i Sverige som har en vilja att utveckla sin muaythai i den riktning förbundet anser är grundläggande muaythai. I mån av plats även för de klubbar som haft verksamhet under en längre tid men som har ett utbildningsbehov av nya ledare.

### Syfte:

Att lära ut grunderna till framgångsrik muaythai samt att ge klubbarna en bra grund att stå på när det gäller att lära ut teknik mm. Även att starta en breddsatsning för att på sikt öka konkurrensen och ge nya klubbar verktyg för att i framtiden vara med och hävda sig på ex SM.

### Innehåll:

- Grundläggande tekniker samt kortare information om vad förbundet står och verkar för.
- Kursen innehåller 3 st. teknikpass så ta med utrustning (handskar, benskydd, tandskydd osv.).

## Steg 2 Tränarutbildning på fortsättning och tävlingsnivå

Förkrav: Steg 1 utbildning alt flerårig erfarenhet som tränare och coach.

Utbildningen tar vid där steg 1 slutade.

### Syfte/mål:

Kursen är avsedd för tränare som ska matcha elever och ge ökade kunskaper inom muaythai samt att komma igång/fortsätta utveckla tävlingsverksamhet på ett planerat och pedagogiskt sätt. Kursen kommer även att ge fördjupade kunskaper hur man förbereder sig för tävling, regelförståelse (vad får man göra och inte göra , vad ger poäng osv ) samt info från läkare ur ett säkerhetsperspektiv.

### Innehåll:

- Kontroll ( stands , balans, rörelse, förflyttning, träffsäkerhet )
- Finter och kombinationer
- Försvar och anfall ( gardering block och försvar , kontra öka tempo mm )
- Taktik (vad är viktigt att veta när man möter olika stilar )
- Sparring med olika teman
- Förbereder inför match, tips på träningsupplägg/fystips.
- Regeltolkning , hjärnskakning och behandling samt vätskebantning och akut skadebehandling

### Steg 3 Tränarutbildning med avsikt på SM nivå och internationellt tävlande

Mer information kommer!

Utöver dessa utbildningar så rekommenderar förbundet att instruktörer som håller i träning för barn och ungdomar ska genomgå Svenska idrottsutbildarnas (SISU) utbildning Plattformen som är i 3 steg enligt nedan

## Plattformen

Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning på basnivå heter Plattformen – barn och ungdom och vänder sig till dig som vill ta första steget som tränare och idrottsledare för barn och ungdomar mellan 7-15 år. Det är också en utbildning för dig som redan är engagerad, vill utvecklas och bli bättre och tryggare i din roll, men ännu inte gått någon formell tränarutbildning.

### Mål och syfte

I Plattformen - barn och ungdom får du möjlighet att lära dig grunderna för att utveckla dina förmågor som självständig idrottsledare med ett positivt förhållningssätt till dina aktiva. Du ges möjlighet att utveckla dina ledaregenskaper, dela erfarenheter och knyta nya intressanta kontakter med andra ledare inom olika idrotter.

Efter genomförd utbildning kommer du bland annat att:

Ha kunskaper om barn och ungdomars utveckling och behov.

Förstå att ditt ledarskap påverkar barn och ungdomar.

Inse betydelsen av att skapa glädje och trygghet.

Lekens betydelse i den personliga utvecklingen

SISU Idrottsutbildarnas mål är att vi tillsammans med dig som tränare och ledare ska bidra till en positiv upplevelse av att idrotta. Att du som tränare, ledare och alla barn och ungdomar ska trivas och må bra inom idrotten.

### Plattformen barn och ungdom består av följande moment:

- Introduktion
- Barnet och ungdomen i centrum
- Ditt ledarskap
- Barns och ungdomars utveckling (psykiskt och fysiskt)
- Pedagogik i praktiken

### Målgrupp

I första hand ledare för barn och ungdomar i åldersgruppen 7 – 15 år.

### Omfattning

18 utbildningstimmar.

## Grundtränarutbildning (GTU 1)

Utveckla dig i tränarskap och träningslära ihop med tränare inom andra idrotter. Grundtränarutbildningen är för dig som har varit tränare ett tag. Du har redan gått någon grundutbildning. Du tycker det är kul och vill nu gå vidare och utvecklas i din tränar- och ledarroll.

I GTU har du möjlighet att utveckla dig i tränarskap och träningslära tillsammans med idrottserfarna utbildare. Du möter och byter erfarenheter med tränare inom andra idrotter som befinner sig i motsvarande situation som du.

GTU är en fortsättning och påbyggnad på Plattformen – barn och ungdom. GTU innehåller utöver tränarskap och träningslära också tränarpraktik och självstudier på hemmaplan. Mötet med och möjlighet till nätverksbyggande mellan tränare från olika idrotter, för att ta till vara varandras olika kunskaper och erfarenheter, är ett mycket viktigt och uppskattat inslag i denna utbildning. GTU innehåller även en idrottsspecifik del som respektive specialidrottsförbund ansvarar för.

GTU 1 är för dig som är och vill utvecklas som tränare för 11 - 15-åringar.

### Mål och syfte

På GTU 1 fyller du på dina kunskaper inom träningslära och utvecklar din förståelse för ungdomars utveckling och olika behov i förpubertets- och pubertetsåldern. Du får också en djupare och bredare kunskap kring tränarskap och hur du kan leda barn och ungdomar i olika åldrar, med olika förutsättningar.

**GTU 1 är indelad i två moment – Träningslära och Tränarskap.**

#### I Träningslära ingår momenten:

- Kroppens utveckling
- Kost och idrottsskador
- Träningsplanering
- Fysisk träning

#### I Tränarskap ingår momenten:

- Psykosocial utveckling
- Coaching i praktiken
- Mental träning

### Målgrupp

Utbildningen riktar sig till dig som vill utveckla dina tränarkunskaper genom ökad vetskap om ungdomars fysiska och psykiska utveckling i 11 till 15 års ålder. Ditt mål är att på egen hand leda barn och ungdomar inom en idrottsförening.

### Omfattning

15 utbildningstimmar.

## Grundtränarutbildning (GTU 2)

### Mål/syfte

GTU 2 är fortsättningen på Plattformen och GTU 1. Den fokuserar främst på ledarskap, inlärningsstilar och fördjupad träningslära, kopplat till den viktiga teknikträningen. Det ger ett mervärde för både dig och din förening. Efter genomförd GTU 1 och 2 innebär det att du kan leda och lära andra tränare samt den eller de målgrupper du har specialiserat dig på. Du har en bred bas att stå på och kan sedan efter intresse och behov ständigt fortbilda dig genom deltagande på olika temakurser och forum för tränare som SISU Idrottsutbildarna erbjuder.

### Deltagare

Utbildningen vänder sig i första hand till dig som är tränare i en förening och arbetar med träning för barn, tonåringar och/eller juniorer.

### Behörighet/förkunskaper

Även klubbtränare utan dessa utbildningar är välkomna mot att du kan uppvisa diplom att du genomgått grundläggande tränarutbildningssteg inom din idrott (SISU Skåne förbehåller sig då rätten att validera ditt diplom).

### Kursinnehåll

- Aerob och anaerob träning
- Olika nivåer av styrketräning
- Lyftteknikträning
- Koordination och rörlighetsträning
- Ledarskap och talangutveckling
- Prestationspsykologi
- Idrottsmedicin

Utbildningen är både teoretisk och praktisk där delar av praktiken sker med skivstång och vikter.

För ledare som ska bedriva träning för vuxna, rekommenderar SMTF att genomgå de av Budo- och kampsportsförbundet anordnade utbildningar enligt nedan:

## **Tränarutbildning steg 1**

Kursen bygger på tre områden, Tränarskap, Träningslära och Metodik med innehåll enligt nedan.

Deltagarna ska efter genomgången kurs;

### **Tränarskap**

Känna till de fyra vanliga ledarskapsstilarna

Ha kunskap om gruppens utveckling enligt FIRO-modellen

Ha kunskap om de olika krav och förväntningar som ställs på en gruppinstruktör

Kunna se sin roll och funktion i idrottsföreningen

Ha kunskap om effektiv coaching enligt VBC-modellen

Kunna informera medlemmarna i en förening om nödvärnsrätten och kampsportslagen

Kunna se och begränsa riskmomenten under en träning

Kunna ta hand om akuta mjukdelsskador och stukningar

Kunna göra en terminsplanering för en träningsgrupp utifrån planeringshjulet

### **Träningslära**

Förstå grundläggande principer bakom enklare rörelseanalyser

Förstå grundläggande principer bakom konditions- och styrketräning

Ha kunskap om hur psykologiska faktorer påverkar prestationen

Ha kunskap om hur kosten påverkar prestationen

Ha kunskap om olika metoder för konditionsträning

Ha kunskap om olika metoder för styrketräning

Ha kunskap om olika metoder för rörlighetsträning

### **Metodik**

Ha kunskap om motorinlärning i praktiken

Kunna ge feedback enligt trestegsprincipen

Förstå hur instruktörens framträdande och kroppshållning påverkar gruppen

Kunna använda Visa Pröva Instruera Öva i praktiken

Kunna använda Hel- och Delmetod i praktiken

Kunna använda olika metoder för kondition-, styrke- och rörlighetsträning i praktiken

## Tränarutbildning steg 2

Kursen bygger på fyra områden, funktionell träning, tillämpad träningslära, planering samt metodik med innehåll enligt nedan

Deltagarna ska efter genomgången kurs

### **Funktionell träning**

- Kunna grunderna i funktionell träning
- Kunna några metoder för skadeförebyggande träning och core-träning
- Kunna göra enklare bedömningar av de vanligaste idrottsskadorna
- Kunna akut behandla mjukdelsskador och stukningar
- Kunna tejpa för att stabilisera leder

### **Tillämpad träningslära**

- Kunna beskriva hur rörelseapparaten fungerar
- Kunna göra enklare rörelseanalyser
- Kunna kroppens största muskelgrupper
- Kunna använda några metoder för konditionsträning
- Kunna några metoder för styrketräning
- Känna till utvecklingsstegen i barn och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling

### **Planering**

- Kunna göra en kapacitetsprofil av en idrottare
- Kunna göra en träningsplanering för en individ eller för en grupp
- Kunna använda begreppen adaptation, hypertrofi, maxstyrka och grenspecifikt i sin träningsplanering
- Kunna planera träning utifrån periodisering och pulsering
- Kunna några metoder för utvärdering av genomförd träning

### **Metodik**

- Känna till dynamisk systemteori och hur det påverkar rörelseinlärning
- Kunna använda DS i praktisk verksamhet

Dessutom finns en hel uppsjö av utbildningar som ger instruktörer och ledare i klubbarna en god förutsättning att bedriva sin verksamhet på ett sätt som stöds av riksidrottsförbundet.

Svenska idrottsutbildarna - SISU

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Sokvarautbildningar/>

Budo och kompsportsförbundet

<http://www.budokampsport.se/utbildning>