

# Innehåll

<b>Förord</b>	<b>3</b>
<b>Träningsläran</b>	<b>5</b>
<b>Tränarens roll</b>	<b>7</b>
<b>Hållbart ledarskap</b>	<b>9</b>
<b>Den optimala träningsprocessen</b>	<b>11</b>
<b>De prestationsbestämmande faktorerna</b>	<b>19</b>
<b>Idrottsutvecklingens uppbyggnad</b>	<b>25</b>
<b>Anatomi och fysiologi</b>	<b>30</b>
<b>De fysiska grundegenskaperna</b>	<b>37</b>
<b>Teknik</b>	<b>59</b>
<b>Personlighetsegenskaper – Psykologi</b>	<b>70</b>
<b>Träningens grundprinciper</b>	<b>75</b>
<b>Pedagogiska principer</b>	<b>90</b>
<b>Träningens mål</b>	<b>95</b>
<b>Översikt – Träningsmedel</b>	<b>99</b>