

TRÄNARSKAP MED INRIKTNING MOT FOTBOLL, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

COACHING WITH FOCUS ON SOCCER, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrott
Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2010-04-06.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden
2010-05-05

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2010.

Förkunskapskrav

För tillträde krävs grundläggande behörighet för högskolestudier.

Förväntade studieresultat

Kursen syftar till att analysera samt utveckla ledarrollen såväl generellt som med särskild tonvikt på ledarskap inom fotboll. Kursen syftar vidare till att utveckla kunskap om de speciella krav som ställs på ungdomsledare inom idrottslig verksamhet i förhållande till ungdomars fysiska, kognitiva, emotionella och motoriska utveckling och de kontextuella faktorer som påverkar ungdomars idrottsliga utveckling, t.ex. föräldramedverkan och kamratrelationer. Kursens mål är även att utveckla kunskaper i fotbollens träningslära genom att ge grunderna i arbetsfysiologi med inriktning mot prestation, styrke- och uthållighetsträning. Kursens mål är vidare att utveckla deltagarnas didaktiska kunskaper inom lagbollspel inriktning fotboll genom praktiska övningar som leds av verksamma instruktörer. Kursen berör också frågor om genus, etnicitet och mångfald.

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- Förstå gruppdynamiska processer i lagidrotter samt hur olika förhållningssätt hos ledaren påverkar gruppklimat, motivation, lärande och prestation,
- förstå de grundläggande fysiska krav som ställs inom fotboll och hur en ändamålsenlig träning med hänsyn till dessa och spelarnas specifika förutsättningar bör läggas upp,

- förstå barn- och ungdomars specifika psykiska, motoriska och sociala förutsättningar för träning och tävling med speciellt fokus på fotboll.

Färdighet och förmåga

- Planera, organisera, leda och motivera verksamhet inom fotboll på ett professionellt sätt,
- tillämpa teorier om gruppdynamiska processer, ledarskap och coaching i sin ledarroll inom fotboll,
- utveckla färdigheter vad gäller inläring i praktiska tillämpningssituationer exempelvis motorisk/teknisk träning och spelförståelse,
- skapa olika övningar för fotbolls Anpassad fysisk uthållighets- och styrketräning,
- visa förmåga att tillämpa metoder utifrån barn och ungdomars utvecklingsnivå i fotbollsmässig praktik.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Analysera och värdera vetenskapliga teorier, modeller och metoder och dess applicerbarhet inom fotboll,
- skapa en ledarfilosofi som vägledning för sitt eget ledarskap,
- reflektera över och kritiskt granska ledar-, föräldra- samt kamratskapets betydelse inom barn- och ungdomsidrott..
- reflektera över problematiken kring genus-, etnicitets- och mångfaldighetsfrågor.

Innehåll och uppläggning

Kursen består av 4 moment om vardera 7,5 högskolepoäng.

Moment

Moment 1 – Idrottsvetenskap – ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom, 7,5 högskolepoäng

Part 1 - Sport Science - leadership in soccer with a focus on children and youth 7,5 ECTS

I momentet behandlas olika perspektiv på ledarskap samt barns och ungdomars utveckling genom idrott. Viktiga aspekter som tas upp är kognitiv, emotionell, social och motorisk utveckling. I kursen diskuteras hur förhållanden som föräldrainvolvering och kamratrelationer påverkar barns idrottande och relationen till träning och tränare. Problematik kring avhopp från idrotten diskuteras. I kursen diskuteras olika förhållanden kring barns och ungdomars idrottande ur ett ledar och tränarperspektiv.

Efter avslutat moment förväntas studenten kunna:

- diskutera och reflektera kring barns och ungdomars utveckling i och genom idrotten,
- förstå hur psykologiska, sociala, och motoriska faktorer i barns och ungdomars utveckling påverkar ledarskapet,
- utveckla och reflektera över en personlig ledarfilosofi,
- tillämpa metoder utifrån barns och ungdomars utvecklingsnivå i fotbollsmässig praktik.
- diskutera och reflektera om problematiken kring genus-, etnicitets- och mångfaldighetsfrågor

Moment 2 – Idrottsvetenskap – inriktning mot lärande och coaching inom fotboll, 7,5 högskolepoäng

Part 2 -Sport didactics with focus on soccer I (7,5 credits/ECTS)

I momentet behandlas grundläggande idrottsvetenskapliga begrepp, teorier, metoder och problemställningar. Deltagarna ges möjlighet att granska det egna ledarskapet utifrån teorier och forskning om coaching, lärande/träning, kommunikation och psykologiska förberedelser. Teoribildning kring gruppdynamik, grupprocesser motivations- och prestationspsykologi lyfts fram. Vidare innehåller momentet praktiska tillämpade moment.

Efter avslutat moment förväntas studenten kunna:

- redogöra för relevanta pedagogiska, psykologiska och psykosociala begrepp relaterat till träning och ledarskap,
- förstå hur individer i grupper utvecklas, interagerar och hur en god motivations- och prestationsmiljö byggs upp,
- kunna tillämpa vetenskapliga teorier i tillämpningssituationer avseende motorisk/teknisk träning och spelförståelse.

Moment 3 – Fotbollens Träningslära, 7,5 högskolepoäng

Part 3 - Exercise training in soccer 7,5 ECTS

I momentet behandlas arbetsfysiologiska grundbegrepp med inriktning mot uthållighet och prestation. I momentet ingår även grundläggande fotbollsträning för ungdomsfotboll och senior fotboll där bl.a. fotbollsspecifik uthållighet och funktionell styrketräning fokuseras.

Efter avslutat moment förväntas studenten kunna:

- förstå fysiologiska faktorerens funktion vid fysisk aktivitet,
- förstå fotbollens fysiska krav,
- skapa olika övningar för fotbolls Anpassad fysisk uthållighets- och styrketräning,
- kunna reflektera över och förstå arbetsfysiologiska krav för fotbollsspelare.

Moment 4 – Idrottsdidaktik med inriktning fotboll, 7,5 högskolepoäng

Part 4 - Sport didactics with focus on soccer, 7,5 ECTS

Momentet ger studenterna möjlighet att vidareutveckla sina didaktiska kunskaper inom lagbollspel med inriktning mot fotboll. Metoder och praktiskt ledarskap diskuteras. De studerandes egna kunskaper i idrott utnyttjas genomgående som resurs och undervisningen kopplas till specialförbundets teoretiska och praktiska uppläggning och utbildningskrav. I momentet kommer instruktörer från specialförbunden att utnyttjas som resurs.

Efter avslutat momentet förväntas studenten kunna:

- planera, organisera, leda och motivera verksamhet inom fotboll på ett professionellt sätt,
- utveckla en ledarfilosofi som vägledning för sitt eget ledarskap,
- visa färdigheter vad gäller inläring i praktiska tillämpningssituationer exempelvis motorisk/teknisk träning och spelförståelse.

Arbetsätt

Undervisning

Undervisningen kan ske i form av föreläsningar, lektioner, seminarier, laborationer och gruppövningar. Obligatoriska moment kan förekomma. Praktiska tillämpningar förekommer inom samtliga moment och är den huvudsakliga undervisningsformen under moment 4. Undervisning bedrivs normalt på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

Examination

Examinationsformer

Examination kan ske individuellt, och/eller i grupp, i form av skriftliga och muntliga tentamina.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens/momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurs-/momentpromemorian som studenten får i och med kurs-/momentstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle. Antal provtillfällen är begränsat till totalt fem tillfällen och antalet praktiktillfällen till två tillfällen.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och ansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs/moment gör varje student en utvärdering av kursen/momentet och var Idrottsvetenskap – ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom je lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Lärarutbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Moment 1 - Idrottsvetenskap – ledarskap i fotboll med inriktning barn och ungdom

Annerstedt, C. (2006). Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott. IPD rapporter idrottsvetenskap. Göteborg: Göteborgs universitet.

Fallby, J. (2006). Spelarutveckling: ett helhetsperspektiv. Solna: FotbollFörlaget.

Humprey, J.H. (2003). Child development through sports. Binghamton, NY: The Haworth Press.

Wagnsson, S. (2009). Föreningsidrott som socialisationsmiljö. En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling. Karlstad University Studies 2009:53. Karlstad: Karlstad universitet.

Ytterligare litteratur tillkommer enligt examinatorns anvisningar.

Moment 2 - Idrottsvetenskap – inriktning mot lärande och coaching inom fotboll

Annerstedt, C. (2006). Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott. IPD rapporter idrottsvetenskap. (utdrag) Göteborgs universitet, Göteborg.

Fallby, J. (2006). Spelarutveckling: ett helhetsperspektiv. Svenska FotbollFörlaget, Solna.

Lindwall, M., Johnson, U., & Åström, O . (2002). Världens bästa lag – om gruppdynamik inom idrotten. SISU idrottsböcker, Stockholm.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology (4th ed.) Champaign IL: Human Kinetics.

Ytterligare kan litteratur tillkomma enligt examinatorns anvisningar.

Moment 3 - Fotbollens Träningslära

Wilmore, J.H., Costill, D.L and Larry KW. Physiology of sport and exercise, 4 ed. Human Kinetics, Champaign, IL, US, 2008. (574 s)

Gjerset, A & Annerstedt, C. Idrottens träningslära. Farsta : SISU idrottsböcker ; 1997. (464 s)

Balsom, P. Fotbollens Träningslära. Solna: Fotbollsförlaget, 2007. (288 s)

Bangsbo, J. Aerobic and Anaerobic Training in Soccer - with special emphasis on training of youth players. August Krogh Institute - Copenhagen University. 2008 . (232 s)

Träningslära, deltagarmaterial BAS 1 och BAS 2. Fotbollsförlaget, 2009.

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer enligt examinatorns anvisningar.

Moment 4 - Idrottsdidaktik med inriktning fotboll

Fallby, Johan (u.å). Spelarutveckling – ett helhetsperspektiv. Stockholm: Svenska FotbollFörlaget. (302s.)

Griffin, Linda, L., Butler, Joy I. (eds.). (2005). Teaching games for understanding. Theory, research, and practice. Champaign, Ill.: Human Kinetics. 238 s. (utdrag)

Halling, Anders, Andersen, Bjarne, Skov Agergaard, Charlotte, Worm, Charlotte (2005). Bolden i spil – teambold i teori og praksis. Odense: Syddansk Universitetsforlag. 154 s. (valda delar)

Fotbollens tränarutbildning. Bas. (2007). Stockholm: Svenska Fotbollförlaget. (100 s.)