

TRÄNARSKAP MED INRIKTNING MOT FOTBOLL, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

COACHING WITH FOCUS ON SOCCER, 30 CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

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

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2010-04-06.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden och senare reviderad av
Grundutbildningsnämnden
2012-11-19.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2013/2014.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier på grundnivå.

Särskild behörighet

Minst 2 års dokumenterad tränarverksamhet eller minst 10 spelade matcher i division 1 eller allsvenskan för herrar, allsvenskan för damer.

Urval

Platserna fördelas enligt följande: betyg (34 %), högskoleprov (33 %) och högskolepoäng (33 %).

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

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

Innehåll och upplägg

Kursen innehåller följande fyra 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 higher education credits

- olika perspektiv på ledarskap samt barns och ungdomars utveckling genom idrott,
- kognitiv, emotionell, social och motorisk utveckling,
- föräldrainvolvering och kamratrelationer påverkar barns idrottande och relationen till träning och tränare,
- problematik kring avhopp från idrotten,
- barns och ungdomars idrottande ur ett ledar- och tränarperspektiv.

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

Part 2 - name Sport didactics with focus on soccer I, 7.5 higher education credits

- grundläggande idrottsvetenskapliga begrepp, teorier, metoder och problemställningar,
- granska det egna ledarskapet utifrån teorier och forskning om coaching, lärande/träning,
- kommunikation och psykologiska förberedelser,
- teoribildning kring gruppdynamik, grupprocesser motivations- och prestationspsykologi,
- praktiska tillämpade moment.

Moment 3 – Fotbollens Träninglära, 7,5 högskolepoäng

Part 3 - Exercise training in soccer 7.5 higher education credits

- arbetsfysiologiska grundbegrepp med inriktning mot uthållighet och prestation,
- grundläggande fotbollsträning för ungdomsfotboll och senior fotboll,
- fotbollsspecifik uthållighet och funktionell styrketräning fokuseras.

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

Part 4 - Sport didactics with focus on soccer, 7.5 higher education credits

- didaktiska kunskaper inom lagbollspel med inriktning mot fotboll,
- metoder och praktiskt ledarskap,
- specialförbundets teoretiska och praktiska uppläggning och utbildningskrav.

Arbetsätt

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.

Progression

Progressionen bygger på deltagarnas kunskaper och utveckling under kursens gång.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid seminarier och praktiska redovisningar. Aktivt deltagande i undervisningen vid ledarmoment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

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

Part 1 - Sport Science - leadership in soccer with a focus on children and youth, 7.5higher education credits

- Litteraturseminarium
- Skriftlig tentamen

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

Part 2 - name Sport didactics with focus on soccer I, 7.5 higher education credits

- Skriftlig inlämningsuppgift

Moment 3 – Fotbollens Träningslära, 7,5 högskolepoäng

Part 3 - Exercise training in soccer 7.5 higher education credits

- Skriftlig tentamen

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

Part 4 - Sport didactics with focus on soccer, 7.5 higher education credits

- Skriftlig tentamen
- Praktisk examination

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omentamenstillfällen

anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

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 kursansvariga 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 erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden, institutionsrådet och i programkommitté för tränarprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

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

Obligatorisk:

Annerstedt, C. (2006). *Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott*. IPD rapporter idrottsvetenskap. Göteborg: Göteborgs universitet, 127 s.

Fallby, J. (2006). *Spelarutveckling: ett helhetsperspektiv*. Solna: FotbollFörlaget, 302 s.

Humprey, J.H. (2003). *Child development through sports*. Binghamton, NY: The Haworth Press, 141 s.

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, 243 s.

Ytterligare litteratur tillkommer enligt examinatorns anvisningar.

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

Obligatorisk:

Annerstedt, C. (2006). *Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott*. IPD rapporter idrottsvetenskap. (utdrag) Göteborgs universitet, Göteborg, 127 s.

Fallby, J. (2006). *Spelarutveckling: ett helhetsperspektiv*. Svenska FotbollFörlaget, Solna, 302 s.

Lindwall, M., Johnson, U., & Åström, O . (2002). *Världens bästa lag: om gruppdynamik inom idrotten*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 231 s.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.) Champaign IL: Human Kinetics, 625 s.

Ytterligare kan litteratur tillkomma enligt examinatorns anvisningar.

Moment 3 - Fotbollens Träninglära

Obligatorisk:

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

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

Balsom, P. (2007). *Fotbollens Träninglära*. Solna: Fotbollsförlaget, 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.

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

Aktuella vetenskapliga artiklar tillkommer enligt examinatorns anvisningar.

Moment 4 - Idrottsdidaktik med inriktning fotboll

Obligatorisk:

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.

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