

## **TRÄNARSKAP II, 30 HÖGSKOLEPOÄNG** SPORTS SPECIFIC METHODOLOGY, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

### **Basdata**

Kursen är en obligatorisk kurs inom Tränarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Tränarskap  
Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap [datum ej ifyllt].

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden [datum ej ifyllt].

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2009.

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall kunna:

- redogöra för grundläggande organisatoriska samband,
- bedriva självständiga projektarbeten och leda seminarier,
- beskriva viktiga aspekter av ledarskap och grupprocesser,
- redogöra för hur diskriminering och annan kränkande behandling av vuxna, ungdomar och barn förebyggs och motverkas,
- förmedla och tillämpa teorier som syftar till att kunna hantera frågor kring inflytande och konflikthantering,
- värdera rummets och arbetsformernas betydelse för lärande,
- kritiskt analysera och värdera olika perspektiv på ledarskap och genus,
- redogöra för den mentala träningens basala principer,
- generellt beskriva, redogöra samt tillämpa Psychological Skill Training (PST)-programmet,
- utveckla samt förstå en idrottspsykologisk kravprofil inom sin idrott,
- beskriva och formulera ett mentalt träningsprogram inom sin idrott samt kunna genomföra en utvärdering av det mentala träningsprogrammets användbarhet,
- analysera och värdera elitidrottens roll och funktion i samhället,
- förstå och reflektera över frågor som rör utveckling av idrottslig talang och ridsidrottsgymnasiernas roll
- problematisera konsekvenser utifrån utformningen av nutidens barn- och ungdomsidrott
- visa förståelse för hur sociala identiteter skapas och den betydelse genus, etnicitet och social klass får för idrotten
- vara bekant med idrottsrörelsens riktlinjer och policydokument relaterade till barn-, ungdoms-, vuxenidrott samt jämställdhet

- analysera och kritiskt resonera runt ledares och tränares ageranden samt föräldrars involvering
- reflektera över idrotten som kulturfenomen
- på en grundläggande nivå använda informationsteknik som pedagogiskt hjälpmedel och - självständigt skriva arbeten av vetenskaplig karaktär,
- genomföra ett självständigt arbete med utgångspunkt i aktuella frågeställningar inom idrottsrörelsens organisationer.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

#### *Moment 1 TR1 Organisation och Ledarskap 1, 7.5 hp*

*Part 1 – Organisation and Leadership 1, 7.5 higher education credits*

- ledarskap som relation,
- grupprocesser,
- samspel inom och mellan grupper,
- normer och värderingar,
- gruppdynamik,
- organisationsutveckling,
- konflikt och konflikthantering,
- organisationsteori
- uppsatsarbete.

#### *Moment 2 TR2 Organisation och Ledarskap 2, 7.5 hp*

*Part 2 - Organisation and Leadership 2, 7.5 higher education credits*

- projektledarskap,
- projektarbetsmetodik,
- organisationspsykologi,
- gruppdynamik,
- behörighet och mandat, idrott,
- ledarskap och genus,
- teambuilding,
- gränser - tydlighet.

#### *Moment 3 TR3 Idrottspsykologi, 7.5 hp*

*Part 3 – Sports Psychology, 7.5 higher education credits*

- idrottspsykologins verksamhetsområden – mental träning,
- tillämpad idrottspsykologi (Psychological Skill Training; PST),
- stresshantering (Arousal regulation),
- föreställningsförmåga (Imagery),
- självförtroendeträning (Self Confidence),
- målsättning (Goal Setting),
- koncentrationsträning (Concentration),
- idrottspsykologisk kravprofil/träningsprogram med utvärdering
- uppsatsarbete, handledning

#### Moment 4 *TR8 Idrottspedagogik, 7.5 hp*

##### *Part 4 – Sports Pedagogy, 7.5 higher education credits*

- elitidrottens roll som värdeförmedlare i samhället,
- barn- och ungdomsidrotten som utvecklingsmiljö,
- ledarens/tränarens roll som normförmedlare,
- idrottens funktion som kulturbärare och identitetsskapare
- uppsatsarbete

#### Arbetsätt

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. I momenten organisation och ledarskap är delar av undervisningen interaktiv och problemcentrerad, miniföreläsningar varvas med rollspel, egen dokumentation och reflekterande team. Vissa delar av undervisningen karaktäriseras av upplevelsebaserat lärande samt projektarbete med fokus på projektledarskap. Teoretiska kunskaper omsätts i praktiskt handlande. De fyra momenten innefattar även verksamhetsförlagd utbildning, som genomförs i samarbete med specialförbunden. Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet inom momenten sker kopplingar till aktuell forskning och studenterna förväntas också självständigt söka nya kunskaper via litteratursökningar.

#### Progression

Humaniora/samhällsvetenskap och beteendevetenskap introduceras via idrottspedagogiken och en fördjupning av ämneskunskaper sker, dels genom en vidareutveckling av momentet idrottspsykologi och dels genom en successiv fördjupning av organisation och ledarskap 1 och 2. Det allmänna humanistiskt/samhällsvetenskapliga perspektivet leder fram till mera specifika kopplingar till den kommande professionen som tränare i den egna idrotten. Den vetenskapliga progressionen från det första studieårets grundläggande vetenskapsteori och undersökningsmetodik utvecklas till ett självständigt arbete med litteratursökning och analyser som genomförs och presenteras som ett projekt under alla momenten inom kursen.

#### Examination

##### Kurskrav

Kurskrav utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter, studentens aktiva deltagande i undervisningen kan vara krav utöver förväntade studieresultat.

##### Examinationsformer

Ett skriftligt, vetenskapligt arbete med koppling till tränarrollen genomförs fortlöpande och utvärderas i ett särskilt seminarium.

Följande examinationsformer gäller i kursen:

##### *Moment 1 Organisation och Ledarskap 1, 7.5 hp*

##### *Part 1 – Organisation and Leadership 1, 7.5 higher education credits*

kontroll av att de förväntade studieresultaten har uppnåtts sker genom:

- en skriftlig tentamen,
- genomförande av seminarier,
- presentation av resultat från självständig undersökning
- PM uppsats

### *Moment 2 Organisation och Ledarskap 2, 7.5 hp*

#### *Part 2 - Organisation and Leadership 2, 7.5 higher education credits*

kontroll av att de förväntade studieresultaten har uppnåtts sker genom

- aktivt deltagande i och ledning av seminarier i samband med projektarbete,
- återkoppling på andra studenters seminarium,
- skriftlig tentamen

### *Moment 3 Idrottspsykologi 2, 7.5 hp*

#### *Part 3 – Sports Psychology, 7.5 higher education credits*

kontroll av att de förväntade studieresultaten har uppnåtts sker genom

- genomförande av en idrottspsykologisk kravprofil inom egna idrotten,
- utveckling, formulering samt test av ett mentalt träningsprogram,
- utvärdering av ett mentalt träningsprogram,
- skriftlig tentamen
- delredovisning av insamlade data för uppsats

### *Moment 4 TR8 Idrottspedagogik, 7.5 hp*

#### *Part 4 – Sports Pedagogy, 7.5 higher education credits*

kontroll av att de förväntade studieresultaten har uppnåtts sker genom

- skriftliga och muntliga prov,
- inlämningsuppgifter
- examination - ledning av seminarium kring egen uppsats samt feedback på andras uppsatser

## **Antal tillfällen för prov och praktik**

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och när 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 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.

## **Utvärdering**

Efter avslutad kurs/moment gör varje student en utvärdering av kursen/momentet och varje 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. Organisation och Ledarskap 1*

K. Granström, *Dynamik i arbetsgrupper, Om gruppprocesser på arbetet*, 2:a upplagan (Lund: Studentlitteratur 2006), 197 s.

L. Svedberg, *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*, 4:de upplagan (Lund: Studentlitteratur 2007), sid 71-251

A. Norell Beach & M-L Berg-Danielsson, *Goda grunder och pedagogiska möjligheter* (Stockholm: Rädda barnen, 2000), 128s.

*Moment 2. Organisation och Ledarskap 2*

T.Andersen,). *Reflekterande processer. Samtal och samtal om samtal.* (Mareld, 2003, 237 s. valda delar, ca 40 sidor.

U. Bergsten, *Ledarskap – förståelse och handlande.* (*Svensk Idrottsforskning 2*) 2007, s.68-73

U. Bergsten, J. Seger, "Teambuilding" är inte alltid teambuilding. (*Svensk Idrottsforskning 2*) 2007, s. 74-79

C. Crafoord, *Människan är en berättelse.* Tankar om samtalskonst. (Natur och Kultur, 1995), 226 s. Valda delar, ca 35 sidor.

G. Morgan. *Images of Organization* (Sage Publications, 1986), valda delar 50 s.

P. Moxnes, *Vardagens ångest hos individen, gruppen, organisationen.* (Natur och Kultur 1992), 299 s. Valda delar, ca 25 sidor.

J. Seger, U. Bergsten, *Ledarskapscentrum vid GIH* (*Svensk Idrottsforskning 2*) 2007, s. 64-67

L. Svedberg, *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*, 4:de upplagan, (Lund: Studentlitteratur 2007), sid 13-68 samt 255-403.

*Moment 3. Idrottspsykologi 2*

R.S. Weinberg, & D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Human Kinetics, 2007), 570 s.

*Moment 4. Idrottspedagogik*

Ch. Augustsson & G. Patriksson, *Innebörd och utbredning av upplevd föräldrappress i ungas idrott.* (*Svensk idrottsforskning 1*) 2007.

R. Carlson, *Etnicitet och kulturell mångfald inom föreningsidrotten – en analys av Handslagets första år* (Stockholm: GIH och Riksidrottsförbundet, 2007), 50. s.

R. Carlson, *Från talang till firad stjärna.* (*Svensk idrottsforskning 1*) 2007.

M. Csikszentmihalyi, et al. *Talented Teenagers – the roots of failure and success* (Cambridge: Cambridge University Press, 1993), s. 21-39.

P. David, *Human Rights in Youth Sports* (New York: Routledge 2005), valda delar 75 s.

L-M. Engström, *Motion som fritidskultur. Pedagogiska perspektiv på idrott* av (red) Engström, L-M. & Redelius, K. (Stockholm: HLS Förlag, 2002).

B. Fagrell, *Genus – historien om manligt och kvinnligt, Pedagogiska perspektiv på idrott* av (red) Engström, L-M. & Redelius, K. (Stockholm: HLS Förlag, 2002).

J. Fundberg, *Invandrare och idrott. Om att skapa kategorier och normalitet, Idrottens själ* av (red) Nilsson, B. (Stockholm: Nordiska museet, 2000).

M. Green, & B. Houlihan, *Elite Sport Development – policy learning and political priorities* (London: Routledge 2005), s. 11-29.

K. Jönsson, *Könsmaktordningen, maskuliniteten och moralen. Sexualiseringen av idrottens offentliga rum FOU 2007:2*. (Stockholm: Riksidrottsförbundet), valda delar.

A. af Malmberg, *Den lyckliga idrotten – en handbok*. (Stockholm: SISU), 1999 155 s.

G. Patriksson & S. Wagnsson, *Specialisering inom barn- och ungdomsidrotten (Svensk idrottsforskning 1)*, 2007.

T. Peterson, *Några argument för sen specialisering (Svensk idrottsforskning 1)*, 2007.

*Riksidrottsförbundet FOU 2005:4. Toppningsstudien* (Stockholm: RF).

*Riksidrottsförbundet FOU 2006:4. Nya perspektiv på riksidrottsgymnasierna, valda delar.*

*Riksidrottsförbundet. Idrotten Vill.* (Stockholm RF), 2005.

*Riksidrottsförbundet. Idrottens jämställdhetsplan.* (Stockholm RF), 2005.

J. Svender, *Inkilning inom idrotten FOU 2005:7*. (Stockholm: Riksidrottsförbundet), s. 17-29.

B. Thedin-Jakobsson & K. Redelius, *Idrottsledare som dörröppnare. (Svensk idrottsforskning 3-4)*, 2007.

A. Wikman & A. Werner, *Vett och etikett för idrottsföräldrar.* (Stockholm: Sv. Fotbollförbundet 2005), 64 s.

Valbar:

Å. Bäckström, *Spår, om brädkulturer, informella läroprocesser och identitet.* (Stockholm: HLS Förlag 2002), 330 s.

J. Fundberg, *Kom igen gubbar! Om pojkfotboll och maskulinitet.* (Stockholm: Carlssons Bokförlag), 215 s.

K. Redelius, *Ledarna och barnidrotten. Idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran.* (Stockholm: HLS Förlag), 240 s.

Fritt vald litteratur och artiklar i anslutning till föreläsningar och seminarier inom momenten