

## TRÄNARSKAP I, 30 HÖGSKOLEPOÄNG SPORT SPECIFIC METHODOLOGY, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

### Basdata

Kursen ingår i inriktningsstudierna som ett andra inriktningsämne och är en valbar kurs inom Lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2010-04-08.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden 2010-04-21 och senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2011-06-16 samt 2012-06-20.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2012/2013.

### Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet vid GIH med inriktning för verksamhet i grundskolans senare år och gymnasiet 270-330 högskolepoäng (hp). Särskilt förkunskaps krav är: minst tre års dokumenterad erfarenhet som ledare/tränare *eller* minst tre års dokumenterad erfarenhet som elitaktiv. Dessutom godkänd på kurserna: Perspektiv på kunskap och skola 30 hp (eller motsvarande), Idrott didaktisk inriktning I, 30 hp och minst 22,5 hp godkända i kursen Idrott didaktisk inriktning II.

### Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

- beskriva symptom och diagnos samt föreslå behandling av vanligt förekommande skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet,
- urskilja tänkbara uppkomstmekanismer och föreslå förebyggande åtgärder för olika typer av skador, kunna klassificera olika dopningspreparat, förklara deras respektive effekter och biverkningar samt ge råd om hur dopningsmissbruk kan behandlas och förebyggas,
- praktiskt utföra vissa rehabiliteringsåtgärder efter idrottsskador, innefattande konstruktion av träningsprogram, massagebehandling och tejpning,
- beskriva vilka fysiska delkapaciteter som har betydelse för prestationsförmågan inom olika idrotter samt ha en god kunskap om hur dessa kan värderas genom generella och idrottsspecifika fysiska tester,
- praktiskt genomföra ett urval av fysiska prestationstester

- erhålla relevant information från vetenskapliga databaser för framtagning av specialidrottens krav och kapacitetsprofil,
- beskriva och analysera de väsentliga komponenter som ingår i ett tekniskt och/eller taktiskt utförande av en idrott,
- genomföra en allmän video- och datorbaserad teknikanalys samt en teknik- eller taktikanalys för den egna specialidrotten,
- värdera olika rörelser i en teknikanalys relaterat till bakomliggande biomekaniska förhållanden samt hur rörelsen kan optimeras i relation till dessa,
- reflektera kring och värdera olika spel- och/eller rörelsestrategier med utgångspunkt från en analys i en idrott,
- visa prov på ett självständigt kreativt tänkande som främjar den tekniska- och/eller taktiska kunskapsproduktionen inom det idrottsliga fältet,
- kritiskt granska samt föra en kommunikation om teknisk- och/eller taktisk träning på vetenskaplig nivå,
- beskriva, analysera samt tillämpa grundläggande träningsmetoder inom allmängiltiga prestationsbestämmande fysiska delkapaciteter,
- utforma en träningsplanering med vetenskapligt stöd för barn och ungdomar,
- utarbeta en allomfattande och vetenskapligt baserad träningsplanering för elitidrottare inom en specialidrott,
- värdera, kritiskt analysera och kommunicera om träning på vetenskaplig nivå samt främja kunskapsproduktionen inom idrott.
- 

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

*Part 1 – Sport Medicin, 7.5higher education credits*

- skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet samt rehabiliteringsprogram och förebyggande åtgärder för specifika idrottskador,
- massage och tejpning,
- dopning och läkemedel.

Moment 2 - Träningslära 1, 7,5 hp

*Part 2 – Theory and Methodology of Training, 7.5higher education credits*

- allmän träningslära med centrala begrepp,
- informationssökning i vetenskapliga publikationsdatabaser,
- generella samt idrottspecifika fysiska tester i teori och praktik,
- självständigt arbete med framtagning specialidrottens krav- och kapacitetsanalys.

Moment 3 - Träningslära 2, 7,5 hp

*Part 3 – Theory and Methodology of Training, 7.5higher education credits*

- grundläggande metodkunskap inom video- och datorbaserad analys av teknik och taktik,
- analyser av teknik och taktik inom den egna specialidrotten,
- självständigt arbete med inriktning på specialidrottens teknik eller taktik.

Moment 4 - Träningslära 3, 7,5 hp

*Part 4 – Theory and Methodology of Training, 7.5 higher education credits*

- grundläggande teori och praktik inom träningsmetoder för allmängiltiga fysiska delkapaciteter,
- grundläggande teori inom träningsplanering för barn och ungdomar,
- teori inom träningsplanering för elitidrottare med vetenskaplig förankring,
- informationssökning i vetenskapliga publikationsdatabaser,
- självständigt arbete inom specialidrottens träningsmetoder och träningsplanering med integrering av kunskap från vetenskaplig litteratur och beprövad erfarenhet.

**Innehåll och uppläggning****Moment**

Kursen innehåller följande moment:

**Moment 1 - Idrottsmedicin, 7,5 hp***Part 1 – Sport Medicin, 7.5 credits*

- skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet samt rehabiliteringsprogram och förebyggande åtgärder för specifika idrottsskador
- massage och tejpning
- dopning och läkemedel

**Moment 2 - Träningslära 1, 7,5 hp***Part 2 – Theory and Methodology of Training 1, 7.5 credits*

- allmän träningslära
- informationssökning i vetenskapliga databaser
- generella samt idrottsspecifika fysiska tester
- fördjupningsarbete med inriktning på specialidrottens krav- och kapacitetsanalys

**Moment 3 - Träningslära 2, 7,5 hp***Part 3 – Theory and Methodology of Training 2, 7.5 credits*

- grundläggande metodkunskap inom video- och datobaserad analys av teknik och taktik
- analyser av teknik och taktik inom den egna specialidrotten
- fördjupningsarbete med inriktning på specialidrottens teknik eller taktik

**Moment 4 - Träningslära 3, 7,5 hp***Part 4 – Theory and Methodology of Training 3, 7.5 credits*

- grundläggande teori inom träningsplanering samt grundläggande teori och praktik inom metodik för träning av olika fysiska delkapaciteter
- informationssökning i vetenskapliga databaser
- fördjupningsarbete inom specialidrottens träningsmetoder och träningsplanering med inriktning på tillämpning av kunskaper från vetenskaplig litteratur och beprövad erfarenhet

**Arbetsätt**

Grundläggande faktakunskap inhämtas främst genom självstudier efter föreläsningar samt i mindre omfattning genom eftersökningar i vetenskapliga databaser. Inom alla delmoment förekommer praktiska och laborativa undervisningsmoment i Laboratoriet för Tillämpad Idrottsvetenskap med syftet att skapa en koppling mellan teori och praktik samt för att studenterna skall kunna förstå och lära sig hantera olika metoder samt test- och träningsapparatur. I huvudsak genomförs undervisningen i form av föreläsningar, laborationer,

praktiska övningar, seminarier, samt projektarbeten enskilt och i grupp. I samband med att stoffet bearbetas under kursen återfinns återkommande undervisningstillfällen som inrymmer möjligheter att med lärare och kurskamrater kunna diskutera, få förklara, erhålla återkoppling, pröva idéer, tillämpa, analysera samt lösa problem av olika karaktär.

Vidare ges det inom flera moment ett utrymme för studenterna att göra egna val samt att arbeta med frågeställningar som direkt är kopplade till sin egen specialidrott. Flera av dessa moment innebär att studenterna aktivt arbetar med att konstruera/utveckla egen kunskap genom olika projektbaserade arbetsuppgifter. Dessa undervisningsmoment genomförs så långt detta är möjligt i en samverkan med respektive specialidrottsförbund. Ett övergripande mål med kursens upplägg är att detta skall leda till ett meningsfullt och bestående lärande för studenterna.

Inom ramen för de projektbaserade arbetsuppgifterna ställs det vidare krav på en vetenskaplig förankring genom referering till vetenskapliga originalrapporter med syftet att studenterna skall tränas i att självständigt söka, värdera samt integrera ny kunskap. Under kursen nyttjas genomgående studenternas förkunskaper på ett sätt som innebär att de lär av varandra och erhåller för sin specialidrott användbara kunskaper från andra idrotter.

## Progression

Kursen är den första inom inriktningsstudierna *Tränarskap inriktning skolans specialidrott* som studenten möter och flera av momenten är av grundläggande och orienterande karaktär. Dock bygger momenten Idrottsmedicin och Träninglära vidare på kunskaper på momenten Idrottslära och Humanbiologi från tidigare inriktningsstudier.

Den vetenskapliga progressionen sker genom att delar på kursen bygger på vetenskapliga studier och tidigare kurser inom det allmänna utbildningsområdet och huvudämnet idrott didaktisk inriktning.

Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en tydlig inriktning på tränarskap som är användbart i skolans olika specialidrottsutbildningar.

Ämnesprogressionen tar sin utgångspunkt i litteraturstudier, föreläsningar och praktiskt handlande med fokus på ämnesteorier och tillämpning inom området.

## Examination

### Kurskrav

Inom kursen förekommer kurskrav i form av obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter samt studentens aktiva deltagande i undervisningen vilka utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Detaljerad information om dessa ges till studenterna i samband med introduktionen av respektive moment

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

*Part 1 – Sport Medicin, 7.5 higher education credits*

- skriftlig tentamen,
- praktiskt prov.

**Moment 2 - Träningslära 1, 7,5 hp**

*Part 2 – Theory and Methodology of Training 1, 7.5higher education credits*

- skriftlig tentamen,
- praktiskt prov,
- självständigt arbete med seminarium.

**Moment 3 - Träningslära 2, 7,5 hp**

*Part 3 – Theory and Methodology of Training 2, 7.5higher education credits*

- skriftlig tentamen,
- självständigt arbete med seminarium.

**Moment 4 - Träningslära 3, 7,5 hp**

*Part 4 – Theory and Methodology of Training 3, 7.5higher education credits*

- skriftlig tentamen,
- självständigt arbete med seminarium.

## 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/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 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. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### Urval

Urval till inriktningsstudier för kursen Tränarskap I

Vid fler sökande än platstillgång tillämpas följande urval:

betygsnivå på avslutade kurser vid GIH (antal G och VG)

- antal högskolepoäng på GIH,
- betygsnivå på avslutade kurser vid GIH (antal G och VG).

### Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och programkommittén för lärarprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

Obligatorisk:

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (2008). <http://www.fyss.se/>, 200 s.

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar. 50 s.

Bahr, L., och Maehlum, S. (2004). *Idrottsskador: förebygga, behandla och rehabilitera*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 300 s.

*Alternativt*

Peterson, L., & Renström, P. (2003). *Skador inom idrotten: handbok om förebyggande, behandlande och rehabiliterande åtgärder för aktiva, ledare, instruktörer m.fl.* Stockholm: Prisma, 300 s.

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar. 50 s.

*Referenslitteratur:*

Brukner, P., Kahn, K. (2010). *Clinical Sports Medicine*. McGraw Hill Australia, 1032 s.

SOU 2011:10 (2011). *Antidopning Sverige: En ny väg för arbetet*. Offentliga förlaget, 336 s.

Thurelius, A-M., Bäckström, C. m fl. (2005). *Dopning*. Stockholm: Gothia, 72s.

Thomèe, R., Swärd, L., Karlsson, J. (2011). *Nya motions- och idrottsskador och deras rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 344 s.

### Moment 2 - Träninglära 1, 7,5 hp

Obligatorisk:

Bompa, T. & Haff, G., (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 118 s.

Tanner, R. & Gore C. J. (ed.) (2012). *Physiological Tests for Elite Athletes*. 2 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 248 s.

*Kompendium i litteratursökning*. (2008). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 13 s.

Nilsson, J. (2000). *Träninglära kompendium*. Stockholm: GIH, 40 s.

### Moment 3 - Träninglära 2, 7,5 hp

Obligatorisk:

Hay, J. G. (1993). *The biomechanics of sports techniques*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 680 s.

Nilsson, J., och Nolan, L. (2006). *Motion analysis theory*. Stockholm: GIH, 20 s.

Nolan, L. (2006). *Workbook in technique analysis*, Stockholm, GIH, 6 s.

Nilsson, J. (2006). *Arbetsbok i löpteknik*, Stockholm: GIH

**Moment 4 - Träninglära 3, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Bompa, T. & Haff, G., (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 220 s

Bangsbo, J. Michalsik, L. (2004). *Aerob och Anaerob Träning*, Stockholm: SISU, 140 s.

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. (2008). *Physiology of Sport and Exercise*, 4 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 15 s.

*Alternativt*

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. (2012) *Physiology of Sport and Exercise*, 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 15 s.

Balyi, I., (2004) *Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of Opportunity, Optimal Trainability*. This article is based on the presentation given at the Scottish Strength and Conditioning Seminar in Largs, in May 2003. 8 s (erhålls via fronter)