

TRÄNARSKAP A, 1-20p *Coaching, 20 credits*

Ladok-kod: TRÄSKA

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ingår som en obligatorisk kurs på tränarprogrammet 80/120 poäng.

Utbildningsområde	Idrott
Ämne	Tränarskap
Nivå	1-20 poäng

Kursen har behandlats av prefekten vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2004-06-16.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2004-06-23.

SYFTE/MÅL

Att studenten skall erhålla:

- grundläggande kunskaper inom organisationsteori, ledarskap och grupprocesser samt tillfälle för färdighetsträning av det egna ledarskapet,
- fördjupade kunskaper i allmän psykologisk teori och idrottspsykologisk teori samt även utveckla förmågan att tillämpa idrottspsykologisk teori inom den egna idrotten,
- förmåga att tillämpa vetenskap och beprövad erfarenhet i tolkning och analys av olika former av idrott men särskilt inom specialidrotten och dess träning.

INNEHÅLL

ORGANISATION OCH LEDARSKAP I, 5p

- Ledarskap som relation
- Grupprocesser
- Samspel inom och mellan grupper
- Ledarskap och genus
- Organisationsteori
- Kommunikation som medel i ledarskap
- Organisationsutveckling - förändringsledarskap

IDROTTPSYKOLOGI II, 5 poäng

- Idrottspsykologins verksamhetsområden
- Idrottspsykologi ur individens perspektiv, som tex personlighet, motivation, anspänning och feedback
- Idrottspsykologi ur gruppens perspektiv, som tex gruppsammanhållning, ledarskap och kommunikation
- Idrottspsykologi ur ett träningsperspektiv, utifrån exemplet Psychological Skills training (PST)

- Idrottspsykologi ur ett hälsoperspektiv, som tex well-being, skador, idrottsberoende och överträning
- Idrottspsykologi ur ett utvecklingsperspektiv, som tex barns utveckling

TRÄNINGSLÄRA, 5p

- Informationssökning i databaser inom idrottsvetenskap
- Träningsplanering
- Krav och Kapacitetsanalys
- Generella testmetoder
- Teknik- och taktikanalyser

ORGANISATION OCH LEDARSKAP II, 5p

- Projektledarskap
- Projektarbetsmetodik
- Organisationspsykologi
- Gruppdynamik
- Behörighet och mandat
- Idrott, ledarskap och genus
- Teambuilding
- Gränser - tydlighet

UPPLÄGGNING

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten samt praktiska övningar. Undervisningen sker både i storklass och i mindre grupper. Inom kurserna i organisation och ledarskap är delar av undervisningen interaktiv och problemcentrerad samt att miniföreläsningar varvas med rollspel, egen dokumentation och reflekterande team. En del av undervisningen karaktäriseras även av upplevelsebaserat lärande samt projektarbete med fokus på projektledarskap. De teoretiska kunskaperna omsätts i praktiska tillämpningsuppgifter. Vissa moment inom undervisningen läggs upp i samförstånd mellan Idrottshögskolan och de i utbildningen engagerade specialidrottsförbunden genom att delar av utbildningen läggs som verksamhetsförlagd utbildning i samarbete med respektive SF, vilket motsvarar totalt 4 p. Studierna övergår gradvis från en allmän idrottslig nivå till den särskilda som kännetecknar specialidrotten.

EXAMINATION

Examination sker genom skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp, genom egen dokumentation samt i förekommande fall genom praktiskt handlande. Som slutbetyg på hela kursen samt på de i kursen ingående delarna sätts *Underkänt, Godkänt eller Väl godkänt*.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten ska vara antagen Tränarprogrammet 80/120 poäng.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller från höstterminen 2004.

KURSLITTERATUR
Se delkursplaner.