

TRÄNARSKAP B, 21-40p
Sport specific Methology, 20 credits

Ladok-kod: TRÄSKB

BESLUT OCH RIKTLINJER

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

Utbildningsområde	Idrott
Ämne	Tränarskap
Nivå	21-40 poäng

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för Idrotts- och hälsovetenskap 2005-03-16.

Kursplanen har fastställts av Forsknings- och utbildningsnämnden 2005-06-02

SYFTE/MÅL

Att studenten skall erhålla:

- ökad kunskap om orsaker, symptom samt behandlings- och rehabiliteringsåtgärder vid såväl akuta som överbelastningsskador vilka uppstår i samband med idrott/motion samt fördjupade kunskaper om specifik tränings- och rehabiliteringslära vad gäller styrke- och rörlighetsträning i samband med olika skador i rörelseapparaten

- fördjupad förståelse för såväl elitidrottens som breddidrottens roll i samhället, liksom för barns och ungdomars villkor och förutsättningar för att bedriva föreningsidrott. Ökad kunskap om vilka normer och värderingar som förmedlas via idrott och vad barn och ungdomar lär sig genom att vara idrottsaktiva – förutom idrott. Målet är därmed också att studenten blir medveten om vilka påverkans- och läroprocesser som sker via idrotten, samt på vilka sätt ledaren/tränaren medverkar i dessa processer. Avsikten med kursen är vidare att ge en förståelse för idrottens roll som kulturbärare och identitetsskapare.

- fördjupade kunskaper inom informationssökning och idrottsvetenskap samt att tillsammans med beprövad erfarenhet kunna tillämpa dessa kunskaper med syftet att erhålla djupgående kunskaper inom specialidrottens krav och kapacitetsanalys, specialidrottens analys och testmetoder samt specialidrottens träningsmetoder och träningsplanering.

INNEHÅLL

IDROTTSMEDICIN 5p

- Skador och sjukdomar i rörelseapparaten, artros och andra överbelastningsskador samt akuta skador
- Smärta och inflammation
- Läkemedel, doping
- Massage, tejpning, orthoser
- Rehabiliteringsprogram för specifika idrottsskador

IDROTTSPEDAGOGIK 5p

- Elitidrottens roll som värdeförmedlare i samhället
- Barn- och ungdomsidrotten som uppfostringsmiljö
- Ledaren/tränarens roll som normförmedlare
- Idrottens funktion som kulturbärare och identitetsskapare

SPECIALIDROTTENS TRÄNINGSLÄRA I, 5p

- Krav och Kapacitetsanalys –fördjupning (2p)
- Valbar del inom analys och testmetoder (3p)
- Spelanalyser för lagidrotter
- Rörelseanalyser/Teknikanalyser
- Utveckling av idrottsspecifika prestationstester

SPECIALIDROTTENS TRÄNINGSLÄRA II, 5p

- Träningsplanering –fördjupning (2p)
- Valbara delar inom specialidrottens träningsmetoder i teori och praktik (3p)
- Aerob träning
- Anaerob träning
- Styrketräning
- Rörlighetsträning
- Teknikträning
- Hybrid/kombinationsträning
- Överträning och restitution

UPPLÄGGNING

Undervisningen bedrivs både i storklass och i mindre grupper i form av föreläsningar, laborationer, praktiska övningar, seminarier, grupparbeten studiebesök samt projektarbeten. Vissa undervisningsmoment planeras och genomförs i samverkan mellan Idrottshögskolan och de i utbildningen engagerade specialförbunden. Delar av undervisningen förutsätter obligatorisk närvaro och ett aktivt deltagande från studentens sida.

EXAMINATION

Examination sker enskilt eller i grupp genom skriftliga och/eller muntliga prov, inlämningsuppgifter, genom egen dokumentation och projektredovisningar samt i förekommande fall genom praktiskt handlande. Examination kan även ingå som en integrerad del av undervisningen. Som slutbetyg på hela kursen samt på de i kursen ingående delarna sätts *Underkänt, Godkänt eller Väl godkänt.*

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten ska vara antagen till Tränarprogrammet 80/120 poäng och godkänd på 10 poäng i kursen Tränarskap 1-20 poäng.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller från 2005-06-02.

KURSLITTERATUR

Idrottsmedicin:

Peterson, L och Renström, P. *Skador inom idrotten*. (Prisma. Andra upplagan. 2003), 514 sidor.

Bahr, L., och Maehlum,, S. Idrottsskador: förebygga, behandla och rehabilitera, (SISU idrottsböcker, 2004).

Karlsson, J., Thomeé, R., Martinsson, L. och Swärd, L. Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering, (SISU Idrottsböcker, 1998).

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna.

Idrottspedagogik

Engström, L-M & Redelius, K, *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (Stockholm: HLS Förlag, 2002), (Kap. 3, 4, 5, 8, 13, 15), ca. 100 s.

Riksidrottsförbundet (2004) Varför lämnar ungdomarna idrotten. En undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13-15 år. Fou-rapport 2004:3, (Författare: Tomas Peterson & Mats Franzén), 45 s.

Svensk Idrottsforskning, nr 2, årg. 7, 1998 (Tema: Barn), ca 50 s.

Wallin, B. *Idrotten till tjugohundra. En trettioårig utvecklingsperiod*. (SISU Idrottsböcker, 2003), 170 s.

Studenten väljer mellan följande tre doktorsavhandlingar:

Bäckström, Å. *Spår. Om brädsporkultur, informella lärprocesser och identitet*. (HLS Förlag, 2002) 330 s.

Fundberg, J (2003) *Kom igen, gubbar! Om pojkfotboll och maskulinitet*. Carlssons Bokförlag, 215 s.

Redelius, K (2002) *Ledarna och barnidrotten. Idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran*, HLS Förlag, 240 s.

Dessutom tillkommer vissa artiklar som delas ut vid kursstart.

Specialidrottens träningslära I:

Asbjörn Gjerset, Claes Annerstedt (red), *Idrottens Träningslära*, (SISU Idrottsböcker, Upplaga 1997), ISBN 91-88940-14-4

Garett, W., Kirkendall, D. (red) Lippincott Williams & Wilkins (2000),
Exercise and Sport Science, ett urval av artiklar

Ett urval av nedan beroende på studentens val inom analys och testmetoder.

Morrow, Jr. J. R. *Measurement and Evaluation*, (Human Performance 3rd
Edition.
Human Kinetics, Champaign, IL, US, 2005), ISBN 0-7360-5540-1

Gore C. J. (red). *Physiological Tests for Elite Athletes*,
(Champaign, IL: Human Kinetics, 2000), ISBN 0-7360-0326-6

Foster, C & Maud, P.J. (red) *Physiological Assessment of human fitness*.
(Human Kinetics, Champaign, IL, US, 1995), ISBN 0-87322-776-X

Specialidrottens träningslära II:

Asbjörn Gjerset, Claes Annerstedt (red), *Idrottens Träningslära*,
Uppåga 1997, SISU Idrottsböcker, ISBN 91-88940-14-4

Bompa, T.O., *Theory and Methodology of Training –the key to athletic
performance*. (Third Ed. Kendall/Hunt Publishing Company, Iowa, US
1994), ISBN 0-7872-3371-4

Ett urval av nedan beroende på studentens val inom Specialidrottens
Träningsmetoder.

Alter, M. J. *Science of Flexibility –3rd Edition*,
(Human Kinetics, Champaign, IL US. 2004). ISBN 0-7360-4898-7

Bangsbo, J. Michalsik, L. *Aerob och Anaerob Träning*.
(SISU 2004), ISBN 91-88941-87-6

Baechle, T.R., Earle, R.W. (red) *Essentials of Strength Training and
Conditioning*. (Second Ed., Human Kinetics, Champaign, IL, US, 2000),
ISBN 0-7360-0089-5

Kryder, R.B. Fry, A.C. & O'Toole, M.L. (red) *Overtraining in Sport*.
(Human Kinetics, Champaign, IL US. 1997)

Kellman, M. (ed) *Enhancing Recovery –Preventing underperformance in
sport*. (Human Kinetics, Champaign, IL US. 2002). ISBN 0-7360-3400-5

Schmidt, R.A. *Motor Learning and Performance –3rd Edition*.
(Human Kinetics, Champaign, IL US. 2004), ISBN 0-7360-4566-X