



Kursplan

Tränarskap I, 30 högskolepoäng *Sport Specific Methodology, 30 credits*

1. Basdata

Kursen ingår som en obligatorisk kurs i Tränarprogrammet

Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grundnivå, 1-30 hp
Kurskod: TGTRÄ1

Kursen kan efter beslut i Forsknings och Utbildningsnämnden genomföras som en fristående kurs

Fastställande: Kursplanen har behandlats av Institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02 samt är fastställd av Forsknings och Utbildningsnämnden 2007-06-20.

Ikraftträdande: 2007-07-01
Revidering:

2. Innehåll och upplägning

Innehåll

Idrottsmedicin, 7.5 hp

- Idrottsrelaterade skador och sjukdomar i rörelseapparaten samt rehabiliteringsprogram och förebyggande åtgärder för specifika idrottsskador
- Läkemedel och dopning
- Instruktörsutbildning i hjärt-lungräddning

Träningslära I, 7.5 hp

- Allmän träningslära
- Specialidrottens krav och kapacitetsanalys
- Generella samt specialidrottsspecifika fysiska tester

Träningslära II, 7.5 hp

- Mätmetodik för analys av teknik och taktik
- Analys av teknik och taktik inom den egna specialidrotten

Träningslära III, 7.5 hp

- Träningsplanering och träning av olika fysiska delkapaciteter
- Integrering av träningsmetoder inom specialidrottens träningsplanering

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

Kurserna Träningslära I-III bygger främst vidare på kunskaper från momenten Idrottslära & tillämpad idrottsvetenskap I och II, Anatomi och Fysiologi I och II samt Tillämpad fysiologi och träningslära. Moment Idrottsmedicin 7.5hp utgör en fördjupning av den grundläggande skadekursen som ingår i Anatomi och fysiologi I under termin 1, Idrott A. Delmomentet instruktörskurs i hjärt-lungräddning (HLR) utgör en progression från grundkurs i HLR som ingår i Tillämpad Fysiologi inom Idrott B. I samband med massageutbildningen inom idrottsmedicinkursen tillämpas kunskaperna i rörelseapparatens anatomi inom kursen Anatomi och Fysiologi I.

Undervisningsmoment med metodik inom informationssökning, vilka ingår i Träningslära I-III, bygger vidare på undervisningsmomentet som ingick i studenternas färdigställande av en B-uppsats inom kursen Idrott B.

3. Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs skall studenten:

- kunna beskriva symptom och diagnos samt föreslå behandling och förebyggande åtgärder för de vanligast förekommande idrottsrelaterade skadorna och sjukdomarna i rörelseapparaten
- kunna reflektera kring tänkbara uppkomstmekanismer för olika typer av skador samt ha grundläggande kunskap om dopning inom idrotten
- kunna beskriva vilka kapaciteter och fysiska prestationsfaktorer som har betydelse för prestationsförmågan i olika idrotter samt ha en god kunskap om hur dessa kan värderas genom olika generella och specialidrottsspecifika fysiska tester
- kunna beskriva och analysera de väsentliga komponenter som ingår i ett tekniskt och taktiskt utförande av en idrott
- kunna beskriva samt motivera val av metodik för träning av olika fysiska delkapaciteter
- kunna beskriva väsentliga komponenter samt förklara viktiga begrepp som används inom träningsplanering
- praktiskt kunna genomföra rehabiliteringsåtgärder efter idrottsskador, innefattande programkonstruktion, massagebehandling och tejpning
- självständigt kunna planera och genomföra en grundutbildning i hjärt-lung-räddning
- visa färdighet i hanteringen vetenskapliga databaser för att kunna erhålla relevant information för konstruktion av krav och kapacitetsprofiler för egen specialidrott
- kunna praktiskt genomföra minst en generell test per delkapacitet i prestationsförmågan samt kunna konstruera ett test som är specifikt för den egna specialidrotten
- kunna genomföra en elementär video och datorbaserad teknikanalys
- visa god förmåga i att genomföra en avancerad video- och datorbaserad teknik- eller taktikanalys för den egna specialidrotten
- kunna skapa en elementär träningsplanering för olika idrotter samt visa god förmåga till att utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet kunna integrera relevanta träningsmetoder i en träningsplanering för utövare inom den egna specialidrotten
- visa förmåga till ett självständigt kreativt tänkande som främjar kunskapsproduktionen inom det idrottsliga fältet
- kunna värdera olika delkapaciteters betydelse inom olika specialidrotter utifrån en beskrivning av dess kravprofil samt kunna bedöma relevansen av olika generella och specifika tester som används inom olika specialidrotter
- kunna värdera olika rörelser i en teknikanalys relaterat till bakomliggande biomekaniska förhållanden samt hur rörelsen kan optimeras i relation till dessa
- kunna reflektera kring och bedöma för och nackdelar med olika spel och rörelsestrategier med utgångspunkt från en analys av taktiken i en idrott
- ha förmåga att värdera, kritiskt analysera samt föra en kommunikation om träning på vetenskaplig nivå
- ha förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap för att fortlöpande kunna utveckla sin kompetens inom träningslära

4. Examination

Idrottsmedicin, 7.5 hp

Genom *skriftlig tentamen* examineras:

- kunskaper om symptom, diagnos samt behandling och förebyggande åtgärder för de vanligast förekommande idrottsrelaterade skadorna och sjukdomarna i rörelseapparaten
- förmågan att reflektera kring tänkbara uppkomstmekanismer för olika typer av skador och visa på grundläggande kunskap om dopning inom idrotten

Genom *lärarbedömning av studentens agerande i praktik* examineras:

- kunskaper om rehabiliteringsåtgärder efter idrottsskador, innefattande programkonstruktion, massagebehandling och tejpning

Enligt riktlinjerna för instruktörsutbildning, givna av HLR rådet, Svenska rådet för hjärt-lung räddning examineras:

- förmågan att självständigt planera och praktiskt genomföra en grundutbildning i hjärt-lung räddning

Träningslära I, 7.5 hp

Genom *skriftlig tentamen samt lärarbedömning av studentens agerande vid genomförandet av fysiska prestationstester* examineras:

- kunskaper om vilka delkapaciteter och fysiska prestationsfaktorer som har betydelse för prestationsförmågan inom olika idrotter samt hur dessa värderas med hjälp av generella och idrottsspecifika fysiska tester

Genom *lärarbedömning av inlämningsuppgift samt seminariepresentation* examineras:

- förmågan att självständigt beskriva specialidrottens krav- och kapacitetsanalys samt för denna erhålla relevant information från vetenskapliga databaser för konstruktion av krav och kapacitetsprofiler för egen specialidrott

Träningslära II, 7.5 hp

Genom *skriftlig tentamen* examineras:

- kunskaper om samt analyser av de väsentliga komponenter som ingår i ett tekniskt och taktiskt utförande av en idrott

Genom *lärarbedömning av inlämningsuppgift samt seminariepresentation* examineras:

- förmågan att kunna genomföra en elementär video och datorbaserad teknikanalys samt avancerad video- och datorbaserad teknik- eller taktikanalys för den egna specialidrotten
- förmågan att värdera olika rörelser i en teknikanalys relaterat till bakomliggande biomekaniska förhållanden samt hur rörelsen kan optimeras i relation till dessa
- förmågan att reflektera kring och bedöma för och nackdelar med olika spel och rörelsestrategier med utgångspunkt från en analys av taktiken i en idrott

Träningslära III, 7.5 hp

Genom *skriftlig tentamen* examineras:

- kunskaper om viktiga begrepp inom träningsplanering samt om metodik för träning av olika fysiska delkapaciteter

Genom *lärarbedömning av inlämningsuppgift samt seminariepresentation* examineras:

- förmågan att skapa en elementär träningsplanering för olika idrotter samt utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet integrera relevanta träningsmetoder i en träningsplanering för utövare inom den egna specialidrotten

Förväntade studieresultat som ingår i samtliga moment inom Tränarskap A

och examineras genom *lärarbedömning av inlämningsuppgift samt seminariepresentation*

- förmågan att arbeta självständigt och tänka kreativt för att främja kunskapsproduktionen inom det idrottsliga fältet
- förmågan att värdera, kritiskt analysera samt kommunicera om träning på vetenskapliga grunder
- förmågan att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap för att fortlöpande kunna utveckla sin kompetens inom träningslära

5. Betyg

Som betyg på delkurser och som slutbetyg används Underkänt, Godkänt och Väl Godkänt. Betyg sätts efter varje delkurs medan slutbetyget sätts när samtliga kurser är betygsatta. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive delkurs fastställs slutbetyg för hel kurs om 30 hp. För betyget Väl Godkänt på hel kurs om 30 hp, gäller som princip, att studenten på de fyra delkurserna har minst tre Väl Godkända samt ett Godkänt betyg.

6. Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet 120/180hp vid GIH.

7. Litteratur och övriga läromedel

Idrottsmedicin, 7.5 hp

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

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.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.svenskidrottsmedicin.org/fyss) (Valda delar)

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar delas ut i anslutning till föreläsningarna.

Träningslära I, 7.5 hp

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

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

Kompendier

Litteratursökning, Biblioteket, Gymnastik- och idrottshögskolan

Träningslära, Johnny Nilsson, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 1997

Träningslära II, 7.5 hp

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

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

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

Kompendier

Träningslära, Johnny Nilsson, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2001

Motion analysis theory, Johnny Nilsson, Lee Nolan, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2006

Workbook in technique analysis, Lee Nolan, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2006

Arbetsbok I löpteknik, Johnny Nilsson, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2006

Träningslära III, 7.5 hp

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

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

Vetenskapliga artiklar tillkommer och delas ut i anslutning till föreläsningarna.

8. Övrigt

I samband med start av respektive moment erhåller studenterna ett detaljerat schema samt en kursplanering med preciserad information om, kursens målsättning, kursinnehåll, förväntade studieresultat, examinationsformer samt betygskriterier för respektive moment. Efter genomförandet av varje delkurs om 7.5hp utvärderar studenterna kursen skriftligt samt att kursansvariga lärare genomför en självvärdering. Underlaget från kursens samtliga fyra kurs- och självvärderingar utgör vidare grunden för den utvärdering av hela Tränarskap A som äger rum i samband med programrådsträff och möte inom GIH:s Forsknings- och Utbildningsnämnd.