

TRÄNARSKAP I, 30 HÖGSKOLEPOÄNG **SPORT SPECIFIC METHODOLOGY, 30 CREDITS**

Basdata

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

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

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20 och senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2011-06-16, 2012-06-13 samt 2013-06-12.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2013/2014.

Förkunskapskrav

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

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,
- redogöra utförligt för fysisk testning inom idrott,
- utforma en vetenskapligt förankrad krav och kapacitetsprofil för egen specialidrott,
- beskriva i teori de väsentliga komponenter som ingår för att utföra en avancerad teknik- och taktikanalys av en idrott,
- erhålla kvantitativa data med utgångspunkt från en allmän 2D video- och datorbaserad teknikanalys,
- utforma en teknik- eller taktikanalys med vetenskapligt stöd för den egna specialidrotten,
- visa prov på ett självständigt kreativt tänkande som främjar den tekniska eller taktiska kunskapsproduktionen inom det idrottsliga fältet,
- redogöra för primära träningsmetoder inom aerob & anaerob träning, styrketräning, teknikträning samt rörlighetsträning,

- utforma en åldersanpassad träningsplanering 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 bidra till 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 idrottsskador,
- 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,
- fysisk testning i teori och praktik,
- informationssökning i vetenskapliga publikationsdatabaser,
- teori krav- och kapacitetsprofiler,
- självständigt arbete med framtagning specialidrottens krav- och kapacitetsprofil.

Moment 3 - Träningslära 2, 7,5 hp

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

- teori inom metoder för video- och datobaserad analys av teknik och taktik,
- analyser av teknik eller taktik inom egen specialidrott,
- självständigt arbete med inriktning på specialidrottens teknik eller taktik.

Moment 4 - Träningslära 3, 7,5 hp

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

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

Arbetsätt

I huvudsak sker undervisningen i form av föreläsningar, laborationer, seminarier samt handledning av självständigt arbete. I samband med att stoffet bearbetas under kursen återfinns återkommande tillfällen som inrymmer möjligheter att med lärare och kurskamrater kunna diskutera, få förklara, erhålla återkoppling, pröva idéer, tillämpa, analysera samt lösa problem av olika karaktär. Inom alla delmoment förekommer praktiska och laborativa undervisningsmoment

i Laboratoriet för Tillämpad Idrottsvetenskap (LTIV) 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.

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 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 de projektbaserade uppgifterna 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 tillvaratas studenternas förkunskaper på ett sätt som innebär att de lär av varandra och erhåller för sin specialidrott användbara kunskaper från andra idrotter.

Progression

Momentet idrottsmedicin utgör i vissa delar en fördjupning av innehållet i anatomi och fysiologi 1 inom idrott I. Kunskaper i rörelseapparatens anatomi från denna kurs tillämpas inom idrottsskador, rehabiliteringsträning med programkonstruktion samt massage och tejpning. Momenten träningslära 1-3 bygger vidare på kunskaperna från momenten idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap 1 och 2, anatomi och fysiologi 1 och 2, rörelselära samt tillämpad fysiologi och träningslära.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborativa moment, seminarier och examinationer. Grund för bedömning samt betygskriterier framgår av moment-pm.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

Part 1 – Sport Medicin, 7.5higher 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,
- självständigt arbete

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 kursens genomförande vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i moment PM som studenten erhåller i samband med momentstart.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller 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. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt betyg. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat till utbildnings- och forskningsavdelningen senast tre veckor efter avslutat moment.

Övrigt**Utvärdering**

Efter avslutat kursmoment deltar studenten en kursvärdering och momentansvarig gör en självvärdering tillsammans med undervisande lärare. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgrupp och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnd och programkommittén för Tränarprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel**Moment 1 - Idrottsmedicin, 7,5 hp**

Obligatorisk:

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

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

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

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar. 50 s.

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

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

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

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.

Moment 2 - Träninglära 1, 7,5 hp

Obligatorisk:

Att söka och värdera vetenskapliga artiklar inom idrottsvetenskap (2012). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 8s.

Bompa, T. & Haff, G., (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, Chapter 1.

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

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

Moment 3 - Träninglära 2, 7,5 hp

Obligatorisk:

Bompa, T. & Haff, G., (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, Chapter 3 (s. 62-78).

McGinnis, M.P. (2005). *Biomechanics of Sport and Exercise*. 2. ed. Champaigne, Ill: Human Kinetics, 411 s.

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

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

Moment 4 - Träninglära 3, 7,5 hp

Obligatorisk:

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)

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

Bompa, T. & Haff, G., (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, Chapter 2,3,4,6,8,9,10,11,12.

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