

## **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, 2013-06-12 samt 2014-06-18.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2014/2015.

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet 180 högskolepoäng vid GIH.

### **Förväntade studieresultat**

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

- redogöra för generella fysiska tester inom idrott samt värdera dess relevans för kapacitetsanalys inom egen specialidrott,
- skapa en vetenskapligt förankrad kravprofil inom valfri specialidrott,
  
- beskriva väsentliga komponenter som ingår i avancerade teknik- och taktikanalyser inom idrott samt metoder för teknikträning,
- 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,
  
- utforma en åldersanpassad träningsplanering för barn och ungdomar,
- utarbeta en allomfattande och vetenskapligt baserad träningsplanering innehållande allmängiltiga träningsmetoder för elitidrottare inom en specialidrott,
- visa prov på förmåga att kommunicera om träning på vetenskaplig nivå,
  
- 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.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

#### Moment 1 - Träninglära 1, 7,5 hp

##### *Part 1 – Theory and Methodology of Training, 7.5 credits*

- centrala begrepp inom träninglära,
- fysisk testning i teori och praktik,
- informationssökning i vetenskapliga publikationsdatabaser,
- teori krav- och kapacitetsprofiler med exempel inom olika idrottsgrenar,
- framtagning av kravprofil för en specialidrott.

#### Moment 2 - Träninglära 2, 7,5 hp

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

- teori och praktik inom video- och databaserad analys av teknik och taktik,
- grundläggande metoder inom teknikträning,
- framtagning av en teknik- eller taktikanalys inom specialidrotten.

#### Moment 3 - Träninglära 3, 7,5 hp

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

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

#### Moment 4 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

##### *Part 4 – Sports Medicine, 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,
- doping och läkemedel.

### 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 rörelseapparatus 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 betygsriterier framgår av moment-pm.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 - Träningslära 1, 7,5 hp

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

- skriftlig tentamen,
- posterpresentation.

Moment 2 - Träningslära 2, 7,5 hp

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

- skriftlig tentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift.

Moment 3 - Träningslära 3, 7,5 hp

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

- skriftliga inlämningsuppgifter med seminarium.

Moment 4 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

*Part 4 – Sports Medicine, 7.5credits*

- skriftlig tentamen,
- praktiskt prov.

## 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. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments 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. 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 avslutad kurs sker utvärdering av varje student och undervisande lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 - Träningslära 1, 7,5 hp

Obligatorisk:

*Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH.* (2012), 7:e uppl. Stockholm: GIH, 23 s.

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

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

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

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

### **Moment 2 - 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. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise-Third Edition*. Human Kinetics, 456 s.

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

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

### **Moment 3 - Träninglära 3, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Bangsbo, J. och 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.

Sveriges Riksidrottsförbund. (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*, 52 s.

Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

### **Moment 4 - Idrottsmedicin, 7,5 hp**

Obligatorisk:

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

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar, 50 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, 72 s.

Valbar litteratur:

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.

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.