

## **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, 2014-06-18 samt i Kursplaneutskottet 2016-04-28.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2016/2017.

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet 180 högskolepoäng vid GIH.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- visa grundläggande kunskaper inom teori och praktiskt genomförande av generella fysiska tester inom idrott,
- kunna välja och motivera ändamålsenliga fysiska tester för att skapa en fysisk kravprofil inom specialidrott,
- visa förmåga att kunna kommunicera om fysiska tester på vetenskapliga grunder,
  
- kunna beskriva väsentliga komponenter som ingår i teknik- och taktikanalyser inom idrott samt metoder för teknikträning,
- kunna erhålla kvantitativa data med utgångspunkt från en allmän 2D video- och datorbaserad teknikanalys,
- kunna utforma en teknik- eller taktikanalys med vetenskapligt stöd för specialidrott,
  
- visa grundläggande kunskap om åldersanpassad träning för barn och ungdomar,
- kunna utforma en träningsplanering med vetenskaplig grund för idrottare på elitnivå inom specialidrott,
- visa förmåga att kunna kommunicera om träningsplanering på vetenskapliga grunder,
  
- kunna beskriva symptom och diagnos samt föreslå behandling av vanligt förekommande skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet,

- kunna urskilja tänkbara uppkomstmekanismer och föreslå rehabiliteringsövningar samt förebyggande åtgärder för olika typer av idrottsskador,
- kunna klassificera olika dopningspreparat, förklara deras respektive effekter och biverkningar samt ge råd om hur dopningsmissbruk kan behandlas och förebyggas,
- kunna praktiskt utföra vissa åtgärder relaterade till idrottsskador, innefattande akutbehandling, massagebehandling och tejpning.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

#### Moment 1 - Träningslära 1, 7,5 hp

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

- centrala begrepp inom träningslära och fysiska tester,
- fysiska kravprofiler för olika idrottsgrenar,
- teori & praktiskt genomförande av generella fysiska tester,
- självständigt arbete med handledning och informationssökning i vetenskapliga databaser för framtagning av tester för en fysisk kravprofil inom specialidrott.

#### Moment 2 - Träningslära 2, 7,5 hp

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

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

#### Moment 3 - Träningslära 3, 7,5 hp

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

- åldersanpassad träning- och träningsplanering för barn och ungdomar,
- grundläggande teori inom träningsplanering för idrottare på elitnivå,
- informationssökning om träningsplanering i vetenskapliga databaser,
- självständigt arbete med handledning inom specialidrottens 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,
- dopning och läkemedel,
- massage, akutbehandling och tejpning.

### 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 samtliga 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 olika test- och mätmetoder samt test- och träningsapparat.

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

Delar av kursen har karaktären av idrottslig laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande är en förutsättning och ett kurskrav. Seminarier är obligatoriska och framställning av poster är ett kurskrav inför examination.

### 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,
- muntlig examination av poster.

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*

- två skriftliga inlämningsuppgifter.

Moment 4 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

*Part 4 – Sports Medicine, 7.5credits*

- skriftlig tentamen.

## Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens genomförande vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten erhåller i och med momentstart. Om-examination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Om-examinationstillfällen anordnas i enlighet med ”Riktlinjer för examination vid Gymnastik- och idrottshögskolan”.

## 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 moment 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 och i programråd med utbildningsledare för Tränarprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 - Träninglära 1, 7,5 hp

Obligatorisk:

*Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH.* (2015), 8:e uppl. Stockholm: GIH, 26 s.

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

Coombes, J., Skinner, T. (2014). *ESSA's Student Manual for Health, Exercise & Sport Assessment.* Chatswood: Elsevier, 440 s.

Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

### Moment 2 - Träninglära 2, 7,5 hp

Obligatorisk:

*Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH.* (2015), 8:e uppl. Stockholm: GIH, 26 s.

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*. 3 ed. Champaign, IL.: Human Kinetics, 456 s.

Mitchell, S. A., Oslin, J.L. & Griffin, L.L. (2013). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18*. 3 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, s. 3-16, 43-61.

Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

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

Obligatorisk:

*Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH*. (2015), 8:e uppl. Stockholm: GIH, 26 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, T. & Bolic, T. (2015). *Idrottsskador – En illustrerad guide*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 496 s.

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

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar, 100 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.