

## **TRÄNARSKAP III, 30 HÖGSKOLEPOÄNG** **SPORT COACHING III, 30 CREDITS**

### **Basdata**

Kursen ingår som en obligatorisk kurs inom Tränarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan. Kursen ges även som fristående kurs.

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

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2009-08-28.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2009-10-07 och senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2011-12-14 samt 2013-11-13.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2014.

### **Förkunskapskrav**

För studenten som är antagen till Tränarprogrammet, 120/180 poäng vid GIH. Studenten skall med godkänt resultat genomgått minst 15 hp från kursen Tränarskap I, 30 hp och 15 hp från Tränarskap II, 30hp.

För student som söker kursen som fristående kurs gäller: Grundläggande behörighet för högskolestudier, samt kunskap om tränarskap/coaching genom akademiska studier eller praktisk erfarenhet. Urval sker genom lottnings.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- visa grundläggande förståelse för coachens situation ur ett stress- och återhämtningsperspektiv,
- kunna problematisera hur coachens situation påverkar förutsättningar för ett hållbart ledarskap,
- kunna tillämpa enkla reflektionsmetoder med syfte att främja ett hållbart ledarskap,
  
- visa på kunskaper om psykologiska färdigheter och beteenden ur coachens perspektiv,
- visa på förståelse för samspelet mellan huvudcoach, ledningsteam och idrottare,
- beskriva samt motivera en önskvärd psykologisk mästerskapsprofil för en coach inom en specifikt vald idrott,
  
- visa på kunskaper om kroppens behov av energi, näringsämnen och vätskeintag i tävlingsituationen,
- visa på grundläggande kunskaper om val av livsmedel, tillagning, måltidsordning, kostbehov inom olika idrotter inför, under och efter tävling,

- visa på kunskap och insikt om tvärvetenskaplig grund för formtoppning,
- visa kunna redogöra för och problematisera formtoppning i olika situationer, t.ex. olika miljöer, olika idrotter (lag vs individuella),
- kunna överföra de teoretiska kunskaperna till att redovisa och redogöra för formtoppning i praktiken i ett specifikt och avgränsat fall.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Hållbart ledarskap, 7,5 hp

*Part 1 – Coach retention, 7.5 higher education credits*

- hållbart ledarskap på lång sikt,
- hållbart ledarskap under mästerskap,
- prevention av stressrelaterad problematik,
- främja återhämtning, vitalitet och välbefinnande,
- reflektionsdagbok,
- coachens situation och behov,
- tillämpat fördjupningsarbete.

Moment 2 – Mästerskapscoachning, 7,5 hp

*Part 2 – Coaching at championships, 7.5 higher education credits*

- mästerskapskompetens som psykologiska färdigheter,
- ledarskap och kommunikation,
- selektion och beslutsfattande,
- samspelet mellan huvudcoach, ledningsteam och idrottare
- debriefing och utvärdering,
- tillämpat fördjupningsarbete.

Moment 3 – Optimal prestation ur ett nutritionsperspektiv, 7,5 hp

*Part 3 – Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 higher education credits*

- näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättningen i kroppen samt energiomsättningen och näringsbehov vid idrottsutövning på elitnivå,
- näringsanalys av livsmedel, planering och tillagning av måltider med hjälp av dataprogram, livsmedelstabeller och kostundersökningsmetoder,
- laborationer för bestämning av kroppssammansättning och ämnesomsättning i vila.

Moment 4 – Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv, 7,5 hp

*Part 4 – Peak performance from a multidisciplinary perspective, 7.5 higher education credits*

- multidisciplinär teoretisk grund för formtoppning (*eng. tapering and peaking*),
- formtoppning (*eng. tapering and peaking*) av olika idrotter,
- monitoreringssystem,
- multidisciplinära stödfunktioner,
- projektarbete.

### Arbetsätt

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet inom respektive moment sker kopplingar till aktuell forskning.

## Progression

Utifrån de kunskaper studenterna har erhållit från kurserna i grundläggande och tillämpad idrottspsykologi, fysiologi samt träningslära sker en vidareutveckling och specialisering mot coachningens, nutritionens betydelse för idrottsutövning och formtoppning på elitnivå. Samtliga moment är kopplade till den kommande professionen som tränare.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborationer och inlämning av labbrapporter.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Hållbart ledarskap, 7,5 hp

*Part 1 – Coach retention, 7.5 higher education credits*

- reflektionsövning samt skriftligt paper,
- projektarbete och muntlig presentation.

Moment 2 – Mästerskapscoachning, 7,5 hp

*Part 2 – Coaching at championships, 7.5 higher education credits*

- skriftligt paper,
- projektarbete och muntlig presentation.

Moment 3 – Optimal prestation ur ett nutritionsperspektiv, 7,5 hp

*Part 3 – Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 higher education credits*

- muntlig och skriftlig presentation av olika kostteman,
- skriftlig tentamen.

Moment 4 – Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv, 7,5 hp

*Part 4 – Peak performance from a multidisciplinary perspective, 7.5 higher education credits*

- skriftlig och muntlig redovisning av projektarbete,
- muntlig opposition med analys av annan students projektarbete.

### 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. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet.

Omtentamenstillfällen 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. Vid en betygskonferens med examinator och ansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på fyra 7,5 hp moment har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier

för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

### Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programkommittén för tränarprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 – Hållbart ledarskap, 7,5 hp

Obligatorisk - välj ett minimum av 6 artiklar samt ett bokkapitel bland följande:

Ekstedt, M., & Kenttä, G. (2011). Återhämming självklart för elitidrottare..., men inte för yrkesarbetare. *Läkartidningen*, 36, 1684-1687.

Fletcher, D & Scott, M. (2010). Psychological stress in sport coaches: A review of concepts, research and practice. *Journal of Sport Sciences*, 2, 127-137.

Giges, B., Petitpas, A., & Vernacchia, R. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *Sport Psychologist*, 18, 430-444.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.

Hjälms, S., Kenttä, G., Hassmén, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 4, 415-427.

Kenttä, G. (2011). Vem bryr sig om coachen? *Svensk Idrottsforskning*, 2, 31-33.

Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14, 391-409.

Raedeke, T.D. (2004). Coach commitment and burnout: A one year follow-up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 333-349.

Raedeke, T.D., Granzkyk, T.L., & Warren, A.H. (2000). Why coaches experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 85-105.

Raedeke, T.D., & Kenttä, G. (in press). Coach burnout. In: P. Potrac., W. Gilbert., & J. Denison (Eds.), *Handbook of sports coaching*. London, England: Routledge, Taylor & Francis Group.

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221.

Tashman, L., Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23, 195-212.

**Moment 2 – Mästerskapscoachning, 7,5 hp**

Obligatorisk - Välja ett minimum av 5 artiklar bland följande:

Becker, A.J. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4, 93-119.

Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4, 307-323.

Gould, D., Greeleaf, C., Guinan, D. & Chung, Y. (2002). "A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness", *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.

Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 313-331.

Mallett, C.J. (2005). Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching, *The Sport Psychologist*, 19, 417-429.

Thelwell, R.C., Lane, A.M., Weston, N.J.V. & Greenlees, I. A. (2008). "Examining Relationship between Emotional Intelligence and Coaching Efficacy", *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2, 224-235.

Thelwell R.C., Weston, N.J.V., Greenlees, I.A. & Hutchings, N.V. (2008). "A Qualitative Exploration of Psychological-Skills Use in Coaches", *The Sport Psychologist*, 22, 38-53.

**Moment 3 – Optimal prestation ur ett nutitionsperspektiv, 7,5 hp**

Jeukendrup, A. & Gleeson, M. (2010). *Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance* presents the principles, background, and rationale for current nutrition guidelines specifically for athletes. 2 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 145 s.

Lindgren Roger. (2011). *Energi Mat Träning*. Lund: Studentlitteratur, 93s.

Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. Länk <http://www7.slv.se/Naringssok/?epslanguage=sv>

Vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.

**Moment 4 – Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Bosquet L, Montpetit J, Arvisais D, Mujika I. (2007). Effects of tapering on performance: a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc.* 39(8):1358-65.

I samråd med momentansvarig lärare väljs en av följande två böcker:

Mujlika Iñigo (2010). *Formtoppning i teori och praktik*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 190 s.

Alt.

Mujlika Iñigo (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*. Campaign, IL: Human Kinetics, 190 s.

Ytterligare vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.