

## **TRÄNARSKAP II, 30 HÖGSKOLEPOÄNG** **SPORTS SPECIFIC METHODOLOGY II, 30 CREDITS**

### **Basdata**

Kursen är en obligatorisk kurs inom Tränarprogrammet 180 hp vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-12-05.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-12-12 senare reviderad av Forsknings- och utbildningsnämnden 2010-11-19 och Grundutbildningsnämnden 2012-11-21, 2014-11-12 samt i kursplaneutskottet 2015-12-17.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2016.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Grundläggande behörighet**

När kursen ges som fristående kurs krävs Grundläggande behörighet för högskolestudier.

#### **Särskild behörighet**

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet (180 högskolepoäng) vid GIH och ha genomgått kursen Tränarskap I, 30 hp, med godkänt resultat på minst 7,5 hp.

#### **Urval**

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

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall kunna:

- reflektera kring teorier inom arbets- och organisationspsykologi,
- beskriva och visa förståelse för grundprinciperna inom ACT (Acceptance and Commitment Therapy),
- applicera den teoretiska kunskapen inom arbets- och organisationspsykologi samt ACT på egen specialidrott och tränarroll,
- analysera och förstå elitidrotten i samhället samt förstå och reflektera över frågor som rör idrottslig talang och idrottsgymnasiernas roll,

- visa förståelse för hur sociala identiteter skapas och den betydelse genus, etnicitet och social klass har för idrotten,
- självständigt skriva idrottsrelaterade arbeten av vetenskaplig karaktär,
- förstå grundprinciperna i forskningsprocessen samt kvalitativ metod,
  
- skapa, tillämpa och utvärdera ett enklare program för psykologisk färdighetsträning,
- utveckla samt praktiskt arbeta med en idrottspsykologisk grenprofil inom sin idrott,
- reflektera över psykologiska färdigheters roll för idrottare, tränare samt för talangutveckling,
  
- reflektera kring teorier i ledarskap samt relatera dessa till arbets- och organisationspsykologi,
- beskriva och visa förståelse för grundprinciperna inom OBM (Organizational Behavior Management),
- applicera den teoretiska kunskapen kring ledarskap och OBM på egen specialidrott och tränarroll.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Organisation och ledarskap I, 7,5 hp

*Part 1 - Organization and leadership I, 7.5 credits*

- introduktion till arbets- och organisationspsykologi,
- Acceptance and Commitment therapy (ACT),
- applicering av arbets- och organisationspsykologi samt ACT på egen specialidrott och tränarroll,
- ledarskap, gruppprocesser och kommunikation i praktiken i grupp och i fjällmiljö.

Moment 2 – Idrottspedagogik, 7,5 hp

*Part 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits*

- elitidrottens roll som värdeförmedlare i samhället,
- barn- och ungdomsidrotten som utvecklingsmiljö,
- ledarens/tränarens roll som normförmedlare,
- idrottens funktion som kulturbärare och identitetsskapare,
- forskningsprocessen samt kvalitativ metod.
- vetenskaplig rapportering.

Moment 3 – Idrottspsykologi II, 7,5 hp

*Part 3 - Sport psychology, 7.5 credits*

- psykologiska egenskaper (självförtroende och relaterade begrepp; nervositet och prestationsångest; koncentration)
- psykologisk färdighetsträning (målsättning, stresshantering, visualisering, inre samtal, observationsinläring)
- Idrottspsykologisk metodik och praktiskt idrottspsykologiskt arbete i fält

Moment 4 – Organisation och ledarskap II, 7,5 hp

*Part 4 - Organization and leadershipII, 7.5 credits*

- Organizational Behavior Management (OBM),
- ledarskap och dess koppling till arbets- och organisationspsykologi,
- praktisk tillämpning av ledarskap och OBM på egen specialidrott och tränarroll.

## Arbetsätt

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, uppsatsarbeten 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 och studenterna får självständigt söka nya kunskaper via litteratursökningar och producera egna arbeten.

Momentet Idrottspedagogik omfattar en uppsats. Uppsatsen skrivs inom ett tema som är relevant för kursens innehåll.

## Progression

Under momentet Organisation och Ledarskap I utvecklas professionsprogressionen från tidigare kurser genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas inom Arbets- och organisationspsykologi som sedan fördjupas i momentet Organisation och Ledarskap II genom praktisk tillämpning och reflekterande över sitt eget förhållningssätt kring dessa ämnen i förhållande till den egna ledaridentiteten. Inom momentet Idrottspedagogik sker en fördjupning i humaniora/samhällsvetenskap genom att studenten självständigt får analysera och bedöma vetenskaplig litteratur kring fyra temata inom idrottspedagogik. Momentet Idrottspsykologi II utgör en direkt fördjupning med både teoretiska och praktiska tillämpningar av kunskaper erhållna under Idrottspsykologi I tidigare i programmet.

Under kursen fördjupas det allmänna humanistiskt/samhällsvetenskapliga och beteendevetenskapliga perspektivet och leder fram till mera specifika och applicerbara kopplingar till den kommande professionen som tränare i den egna idrotten. Den vetenskapliga progressionen från det första studieårets grundläggande vetenskapsteori och undersökningsmetodik utvecklas till ett arbete med litteratursökning och analyser som genomförs och presenteras som en uppsats under momentet Idrottspedagogik.

## Examination

### Kurskrav

I några lärandeaktiviteter är aktivt deltagande en förutsättning för lärandet. Exempelvis är det obligatorisk närvaro i praktikdelen i fjällmiljö i moment Organisation och ledarskap I. Litteraturseminarier, muntliga redovisningar och opponering samt försvar av ”uppsats” är också obligatoriska moment.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Organisation och ledarskap I, 7,5 hp

*Part 1 - Organization and leadership I, 7.5 credits*

- skriftlig reflektionsuppgift där den teoretiska kunskapen appliceras på egen specialidrott och tränarroll,
- muntlig redovisning av reflektionsuppgift.

Moment 2 – Idrottspedagogik, 7,5 hp

*Part 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits*

- fördjupningsuppgift,
- uppsats,
- granskning och opponering av annat arbete.

### Moment 3 – Idrottspsykologi II, 7,5 hp

#### *Part 3 - Sport Psychology, 7.5 credits*

- utveckling av en idrottspsykologisk grenprofil inom den egna idrotten,
- skapande, praktiskt genomförande samt utvärdering av ett psykologiskt färdighetsträningsprogram, med grund i profilen,
- skriftlig samt muntlig redovisning av dessa båda uppgifter.

### Moment 4 – Organisation och ledarskap II, 7,5 hp

#### *Part 4 - Organization and leadership II, 7.5 credits*

- skriftlig reflektionsuppgift inklusive projektplan för eget ledarskap,
- muntlig redovisning av reflektionsuppgift.

## 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. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets 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 kursansvariga 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 de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå. Betygsmatris ska användas för betygsättning av uppsatsen. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### 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 programråd genomförda av utbildningsledare för programmet.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 – Organisation och ledarskap I, 7,5 hp

Obligatorisk:

Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbiörn, I. (2012). *Arbets- och Organisationspsykologi – individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & kultur, 464s.

Fält, L. (2011). *Uteliv på vintern*. Växjö: Vildmarksbiblioteket, 158 s.

Harris, R. (2009). *ACT helt enkelt, en introduktion till Acceptance and Commitment Therapy*. Stockholm: Natur & Kultur, 2009, 318s, valda delar.

Priest, S. & Gass, M.A. (1997). *Effective Leadership in Adventure programming*. Champaign, Ill: Human Kinetics, kap 5 och 18, s.62-71, 238-245.

Tordsson, B. (1993). *Perspektiv på friluftslivets pedagogik* (särtryck kap 6 och 7). Örebro: Örebro univ, s.164-215.

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s till litteraturseminarierna tillkommer.

### **Moment 2 – Idrottspedagogik, 7,5 hp**

Obligatorisk:

*Uppsatsdelen*

Att ange källor: *Råd och anvisningar till studenter på GIH*, (2015). 8:e uppl. Stockholm: GIH 2015, 28 s.

Thomas, J.R., Nelson, J.K. & Silverman, S.J. (2015). *Research methods in physical activity*, 7<sup>th</sup> edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 457 s.

*Rånäsdokumentet*. (2015). Råd och anvisningar för uppsatsskrivning för studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan, ver 6.4, Stockholm: GIH, 33 s.

Relevanta vetenskapliga artiklar och övrig litteratur inom det ämne som studeras i uppsatsen

*Seminarieserien*

Carlson, R. (2007). Från talang till firad stjärna - vilka blir bäst, *Svensk Idrottsforskning*, 1, s.10-15.

Csikszentmihalyi, M., et al. (1993). *Talented Teenagers – the roots of failure and success* Cambridge: Cambridge University Press, valda delar, 25 s.

Engström, L-M, (2002). Motion som fritidskultur. *Pedagogiska perspektiv på idrott* av (red) Engström, L-M. & Redelius, K. Stockholm: HLS Förlag, s. 270-287.

Fagrell, B. (2002). Genus – historien om manligt och kvinnligt, *Pedagogiska perspektiv på idrott*, (red) Engström, L-M. & Redelius, K. Stockholm: HLS Förlag, s. 164-185.

Fundberg, J. (2000). Invandrare och idrott. Om att skapa kategorier och normalitet, 1: Nilsson.B (red) *Idrottens själ*. Stockholm: Nordiska museet, 15 s.

Grahn, K. (2009). Att lära om flickor och pojkar: hur genus skapas i tränarutbildningens läromedel, *Svensk Idrottsforskning*, 1, s. 38-41.

Green, M. & Houlihan, B. (2005). *Elite Sport Development – policy learning and political priorities*. London: Routledge, valda delar, 25 s.

Jönsson, K. (2007). *Könsmaktordningen, maskuliniteten och moralen. Sexualiseringen av idrottens offentliga rum FOU 2007:2*. Stockholm: Riksidrottsförbundet, s. 25-34.

Larsson, H. (2009). Idrottens könsmonster: varför finns de? Vad handlar de om?, *Svensk Idrottsforskning*, 2009: 1, s. 11-15.

Peterson, T. (2007). Några argument för sen specialisering, *Svensk Idrottsforskning*, 2007:1, s. 32-34.

*Riksidrottsförbundet FOU 2004*. Varför lämnar ungdomar idrotten. Stockholm, RF, s. 5-43.

*Riksidrottsförbundet FOU 2006:4*. Nya perspektiv på riksidrottsgymnasierna, valda delar.

Wagnsson, S. & Patriksson, G. (2007). Specialisering inom barn- och ungdomsidrotten, *Svensk Idrottsforskning*, 2007:1, s. 6-9.

### **Moment 3 – Idrottspsykologi II, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics*. Cirka 150 s.

Duda, J. L., Cumming, J. L. & Balaguer, I. (2005). Enhancing athletes' self regulation, task involvement and self determination via psychological skills training. In: *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives*. Fitness Information Technology, Morgantown, WV. 18 s.

MacNamara, A., Button, A. & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52-73.

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.

Självvald idrottspsykologisk forskningslitteratur med koppling till grenprofilen och/eller psykologisk färdighetsträning. Cirka 100 s.

### **Moment 4 – Organisation och ledarskap II, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Northouse, P.G. (2013). *Leadership- Theory and Practice*. Thousand Oaks: Sage Publications, 485 s.

Olofsson, R. (2010). *Beteendeanalys i organisationer, handbok i OBM*. Stockholm: Natur & Kultur, ca 200 s.

Valfria vetenskapliga artiklar relevanta för reflektionsuppgift (minst tre stycken)