

IDROTT B, INRIKTNING TRÄNARSKAP, 20 poäng
Sports B, subject area Sport Science and Coaching, 20 credits

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen är en obligatorisk kurs i Tränarprogrammet, 120 poäng.

Utbildningsområde:	Idrott
Ämne:	Idrott
Nivå:	21-40 poäng

Kursplanen har behandlats av prefekten vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2004-06-16.

SYFTE/MÅL

Syftet med kursen är att

- ge fördjupade kunskaper i idrottsmekanik med inriktning på den mänskliga rörelseapparaten och nervsystemets styrning av kroppsrörelser.
- ge kunskaper om människokroppens anpassning till fysisk aktivitet, inaktivitet och olika typer av träning och därtill kopplade skador och sjukdomar, samt olika faktorerens betydelse för idrottslig prestationsförmåga.
- studera grundläggande psykologisk teori för att kunna förstå och praktiskt förhålla sig till idrottspsykologisk problematik samt utveckla förmåga att tillämpa generell idrottspsykologisk teori inom den egna specialidrotten.
- studera och kritiskt granska idrottspsykologiskt centrala begrepp som t ex stress, utbrändhet och återhämtning, motivation, koncentration, målformulering, kommunikation, visualisering och självförtroende.
- identifiera, pröva och diskutera kända idrottspsykologiska metoder.
- ge studenten förmåga att relatera vetenskapliga teorier och praktiskt beprövad erfarenhet med de kommande arbetsuppgifterna som tränare och ledare inom det idrottsliga fältet samt i tolkning och analys av olika former av idrott, särskilt specialidrotten och dess träning.
- ge studenten de kunskaper som behövs för att som tränare förverkliga idrottsrörelsens mål och medverka i utvecklingen av specialidrotten såväl nationellt som internationellt.
- ge studenten god självkännedom och social kompetens och därigenom förmåga att verka som tränare samt att i samarbete med andra kunna lösa de i klubbar, föreningar och förbund förekommande uppgifterna.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

Rörelselära, 5p

- Neuromuskulära aspekter på motorik
- Sensoriska och motoriska bidrag till motorisk kontroll
- Nedärvd och förvärvad motorik
- Motoriska program
- Styrning av lokomotion, balans och handfunktion
- Principer för motorisk utveckling och inläring
- Tillämpad biomekanik och motorisk kontroll mot olika idrotter

Tillämpad fysiologi och träningslära, 5p

- Fysiologisk anpassning till fysisk aktivitet och träning
- Värmebalans samt inverkan av värme och kyla på idrottsprestationer
- Träning och tävling på hög höjd
- Ålder och kön
- Dimensioner
- Aeroba och anaeroba processer

Idrottspsykologi I, 5p

- Idrottspsykologins vetenskapliga grunder (idrottspsykologins fält och forskningsmetoder)
- Motivationspsykologi (filosofiska utgångspunkter, psykologiska motiv, stress, utbrändhet och återhämtning)
- Perceptionspsykologi (upplevelse och självförtroende, koncentrations- och uppmärksamhetsförmåga)
- Kognitionspsykologi och mental träning (kommunikation, visualisering och målformuleringsförmåga)
- Personlighetspsykologi (personlighets- och självförtroendeutveckling, attribution)

Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap II, 5p

- Vetenskaplig idrottsmetodik
- Projektarbete
- Fördjupad tolkning och praktiktäna analys av specialidrotten
- Fördjupad tolkning och analys av olika former av idrott – fallstudier
- Specialidrottsförbundens organisation och utbildning samt individanpassad utbildning avseende specialidrotten

Utbildningen är upplagd så att teori och praktik varvas och de verksamhetsförlagda momenten i utbildningen motsvarar 3 poäng. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, fältstudier, laborationer, demonstrationer och projektarbeten. Delar av kursen har karaktären av idrottslig laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtande av kunskaper och färdigheter. Vissa kurser läggs upp i samråd med de i utbildningen engagerade specialidrottsförbunden. Projektarbetet, ingående i kursen idrottslära och idrottsvetenskap, utgör en upptakt till kommande examensarbete. Projektarbetet sker i samverkan med respektive specialidrottsförbund och tar avstamp från den verksamhetsförlagda delen av utbildningen.

EXAMINATION

Kunskaper och färdigheter examineras genom seminarier, inlämningsuppgifter, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp, samt, i förekommande fall, genom praktiskt handlande. Examination kan även ingå som en integrerad del av undervisningen. Betyg sätts efter varje delkurs. Slutbetyg sätts när samtliga delkurser är godkända. Som betyg, såväl på delkurser som hel kurs, används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl Godkänd.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Tränarutbildningen 120 p vid Idrottshögskolan och ha minst 10 av 20 poäng godkänt från kursen Idrott A, inriktning tränarskap, 1-20 poäng.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2004.

KURSLITTERATUR

Rörelselära

Thorstensson, A. *Biomekanik, bas för idrotts- och arbetsteknik*. GIH, Stockholm, 1992, 147s.

Daggfeldt K, Thorstensson A. *Rörelselära*, Idrottshögskolan i Stockholm, 1998, 80s.

Tillämpad fysiologi och träningslära

Wilmore, J and Costill, D, *Physiology of Sport and Exercise* 3rd edition, Human Kinetics, 2004 ISBN: 0-7360-4489-2

Andersson, E, *Sjukdomar och fysisk aktivitet* (kompendium) Idrottshögskolan 1996

Idrottspsykologi

Hassmén, P, Hassmén, N & Plate, J, *Idrottspsykologi* (Natur och Kultur, 2003).

Kenttä, G, & Hassmén, P, *Träna smart* (SISU Idrottsböcker, 1999), 248s.

Dariush, A, *Introduktion till kognitiv psykologi* (Studentlitteratur, 1999), 214 sid.

Kompendiematerial. *Forskningsartiklar*. Ca 100-200s.

Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap
Litteratur bestäms efter samråd med specialidrottsförbunden.