

## **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 samt i Grundutbildningsnämnden 2012-11-21 och 2013-10-09.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2014.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Grundläggande behörighet**

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

#### **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 15 hp.

#### **Urval**

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

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

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

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

- reflektera kring teorier inom organisationspsykologi, gruppdynamik, konflikthantering och samtalsmetodik,
- beskriva och visa förståelse för grundprinciperna inom OBM (Organizational Behavior Management),
- applicera den teoretiska kunskapen inom organisationspsykologi, gruppdynamik, konflikthantering och samtalsmetodik samt OBM på egen specialidrott och tränarroll,

- förstå grundprinciperna i forskningsprocessen samt kvalitativ och kvantitativ metod och omsätta dessa i en projektplan för B-uppsatsen.

**Moment 2 – Idrottspedagogik, 7,5 hp***Part 2 - Sport pedagogy, 7.5 higher education credits*

- analysera och förstå elitidrotten i samhället samt förstå och reflektera över frågor som rör idrottslig talang och riksidsrottsgymnasiernas roll,
- visa förståelse för hur sociala identiteter skapas och den betydelse genus, etnicitet och social klass har för idrotten,
- vara bekant med idrottsrörelsens policydokument samt kunna analysera och kritiskt granska ledares och tränares ageranden jämte föräldrars involvering,
- självständigt skriva idrottsrelaterade arbeten av vetenskaplig karaktär.

**Moment 3 – Idrottspsykologi II, 7,5 hp***Part 3 - Sport psychology, 7.5 higher education credits*

- 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.

**Moment 4 – Organisation och ledarskap II, 7,5 hp***Part 4 - Organization and leadership II, 7.5 higher education credits*

- reflektera kring teorier i ledarskap samt relatera dessa till organisationspsykologi, gruppdynamik, konflikthantering, samtalsmetodik och genus,
- beskriva och visa förståelse för grundprinciperna inom ACT (Acceptance and Commitment Therapy),
- applicera den teoretiska kunskapen kring ledarskap och ACT 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 higher education credits*

- Organizational Behavior Management (OBM),
- introduktion till organisationspsykologi innefattande konflikthantering, gruppdynamik och samtalsmetodik,
- applicering av organisationspsykologi, konflikthantering, gruppdynamik och samtalsmetodik samt OBM på egen specialidrott och tränarroll,
- forskningsprocessen samt kvalitativ och kvantitativ metod.

**Moment 2 – Idrottspedagogik, 7,5 hp***Part 2 - Sport pedagogy, 7.5 higher education credits*

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

**Moment 3 – Idrottspsykologi II, 7,5 hp***Part 3 - Sport psychology, 7.5 higher education credits*

- tillämpad idrottspsykologi med avseende på mental träning,
- stresshantering,

- föreställningsförmåga,
- inre samtal,
- självförtroendeträning,
- målsättning,
- koncentrationsträning ,
- idrottspsykologisk grenprofil/träningsprogram med utvärdering.

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

##### *Part 4 - Organization and leadershipII,7.5 higher education credits*

- ledarskap och dess koppling till organisationspsykologi, gruppdynamik, konflikthantering, samtalsmetodik och genus,
- Acceptance and Commitment therapy (ACT),
- praktisk tillämpning av ledarskap och ACT 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.

Momenten Organisation och Ledarskap I och Idrottspedagogik omfattar en B-uppsats. Uppsatsen skrivs inom ett tema som är relevant för kursens innehåll, organisation & ledarskap, idrottspedagogik eller idrottspsykologi, samt den kommande yrkesverksamheten. Uppsatsuppgiften introduceras med en projektplan och kvalitativ och kvantitativ metodik under Organisation och Ledarskap I (och omfattar där 3,5hp).Handledning av B-uppsatsen ligger parallellt under momenten Organisation och Ledarskap I och Idrottspedagogik, men examineras under momentet Idrottspedagogik (och omfattar där 4hp).

### Progression

Under momentet Organisation och Ledarskap I utvecklas professionsprogressionen från tidigare kurser genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas om organisationer och väsentliga delar inom organisationskontexten 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 B-uppsats under momentet Idrottspedagogik.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro krävs vid litteraturseminarium moment 1 (aktivt deltagande i fyra litteraturseminarium), moment 2 (aktivt deltagande i fyra litteraturseminariumer) samt inom moment 4 (aktivt deltagande i två litteraturseminariumer).

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

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

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

- skriftlig reflektionsuppgift där den teoretiska kunskapen appliceras på egen specialidrott och tränarroll,
- projektplan för B-uppsats,

Moment 2 – Idrottspedagogik, 7,5 hp

*Part 2 - Sport pedagogy, 7.5 higher education credits*

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

Moment 3 – Idrottspsykologi II, 7,5 hp

*Part 3 - Sport Psychology, 7.5 higher education credits*

- skriftlig samt muntlig redovisning av nedan två examinationer;
- utveckling av en idrottspsykologisk grenprofil inom den egna idrotten,
- skapande, praktiskt genomförande samt utvärdering av ett psykologiskt färdighetsträningsprogram, med grund i profilen.

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

*Part 4 - Organization and leadership II, 7.5 higher education credits*

- skriftlig reflektionsuppgift inklusive projektplan för eget ledarskap.

### 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 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 programkommittén för tränarprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

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

Obligatorisk:

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

Thomas, J.R., Nelson, J.K. & Silverman, S.J. (2010). *Research methods in physical activity*, 6<sup>th</sup> edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg R., & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL: *Human Kinetics* (kap. 7-10)

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s till litteraturseminarierna.

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

Obligatorisk:

*Uppsatsdelen*

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

*Rånsäsdokumentet* (2013). Råd och anvisningar för uppsatsskrivning för studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan, ver 6.3. Stockholm: GIH, 34 s.

*Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH*, 7:e uppl. (2012). Stockholm: GIH, 25 s.

*Seminarieserien*

Augustusson, C. & Patriksson, G. (2007). Innebörd och utbredning av upplevd föräldrarpress i ungas idrott, *Svensk Idrottsforskning*, (2), 16-21.

Carlson, R. (2007). *Emicitet och kulturell mångfald inom föreningsidrotten – en analys av Handslagets första år*. Stockholm: GIH och Riksidrottsförbundet, 50 s.

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

Carlson, R. (2010). *Från stav till stav. Utvecklingen till elit inom svensk skidskytte*. Stockholm: Stockholms universitetsförlag, 110 s.

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

David, D. (2005). *Human Rights in Youth Sports*. New York: Routledge, valda delar 75 s.

Engström, L-M, (2002). Motion som fritidskultur. I: *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 I: *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. I: *Idrottens själ* av (red) Nilsson, B. Stockholm: Nordiska museet, 15 s.

Grahn, K. (2009). Att lära om flickor och pojkar: hur genus skapas i tränarutbildningens läromedel, *Svensk Idrottsforskning*, (1) 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*, (1) 11-15.

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

*Riksidrottsförbundet FOU 2005:4*. Toppningsstudien. Stockholm: RF, s. 6-26.

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

*Riksidrottsförbundet FOU 2005:7*, Inkilning inom idrotten. Stockholm, RF, s. 17-29.

*Riksidrottsförbundet*, (2009). Idrotten vill. Stockholm, RF, s. 11-38.

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

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

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

Obligatorisk:

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, 20 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.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics*. Cirka 150 s.

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

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

Obligatorisk:

Charbonneau, D., Barling, J., & Kelloway, E. K. (2001). Transformational Leadership and Sports Performance: The Mediating Role of Intrinsic Motivation. *Journal of Applied Social Psychology*, vol. 31(7), s. 1521-1534.

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

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

Valfria vetenskapliga artiklar relevanta för reflektionsuppgift (minst tre stycken)