

TRÄNARSKAP III

SPORT COACHING III

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: TATRÄ6

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Tränarskap

Fastställt av: Grundutbildningsnämnden 2015-12-17

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2016

Särskild behörighet

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 7,5 hp från Tränarskap II, 30hp.

För ansökan till fristående kurs gäller förutom grundläggande behörighet:

Kunskap om tränarskap/coaching genom akademiska studier eller praktisk erfarenhet.

Lärandemål

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 tävlingssituationen,
- 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

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.

Delkurser

Delkurs 1 - Hållbart ledarskap, 7.5 hp

Module 1 - Coach retention, 7.5 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.

Delkurs 2 - Mästerskapscoaching, 7.5 hp

Module 2 - Coaching at championships, 7.5 credits

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

Delkurs 3 - Optimal prestation ur ett nutritionsperspektiv, 7.5 hp

Module 3 - Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 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.

Delkurs 4 - Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv, 7.5 hp

Module 4 - Peak performance from a multidisciplinary perspective, 7.5 credits

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

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborationer och inlämning av labbrapporter.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Hållbart ledarskap, 7.5 hp

Coach retention, 7.5 credits

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

Mästarskapscoaching, 7.5 hp

Coaching at championship, 7.5 credits

- skriftligt paper,
- projektarbete och muntlig presentation.

Optimal prestation ur ett nutitionsperspektiv, 7.5 hp

Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits

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

Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv, 7.5 hp

Peak performance from a multidisciplinary perspective, 7.5 credits

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

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

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.

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.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och vid programråd med utbildningsledare för tränarprogrammet.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

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.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Hållbart ledarskap, 7.5 hp

Module 1 - Coach retention, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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

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

Fletcher, D & Scott, M. (2010). Psychological stress in sport coaches: A review of concepts, research and practice. *Journal of Sport Sciences*, 28(2), ss. 127-137.

Giges, B., Petitpas, A., & Vernacchia, R. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *Sport Psychologist*, 18(4), ss. 430-444.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), ss. 127-151.

Hjälms, S., Kenttä, G., Hassmén, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 30(4), ss. 415-427.

Kenttä, G. (2011). Vem bryr sig om coachen? *Svensk Idrottsforskning*, 20(2), ss. 31-33.

Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14(4), ss. 391-409.

Raedeke, T.D., Granzys, T.L., & Warren, A.H. (2000). Why coaches experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(1), ss. 85-105.

Raedeke, T.D., & Kenttä, G. (2013). Coach burnout. I: P. Potrac., W. Gilbert., & J. Denison (Eds.), *Handbook of sports coaching*. London, England: Routledge, Taylor & Francis Group, pp.

424-435

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(3), ss. 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(2), ss. 195-212.

Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), ss. 274-293.

Bentzen, M., Lemyre, P. N., & Kenttä, G. (2015a). The process of burnout among professional sport coaches explored through the lens of Self-determination theory: A qualitative approach. *Sports Coaching Review*, 3(2), ss. 101-116.

Delkurs 2 - Mästerskapscoaching, 7.5 hp

Module 2 - Coaching at championships, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk - Välja ett minimum av 5 artiklar bland följande:

Becker, A.J. (2009). Its Not What They Do, Its How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), ss. 93-119.

Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), ss. 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(3), ss. 229-250.

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

Mallett, C.J. (2005). Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching. *The Sport Psychologist*, 19(4), ss. 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*, 6(2), ss. 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(1), ss. 38-53.

Olusoga, P., Maynard, I., Hays, K., & Butt, J. (2012). Coaching under pressure: A study of Olympic coaches. *Journal of Sports Sciences*, 30(3), ss. 229-239

Din, C., Paskevich, D., Gabriele, T. & Werthner, P. (2015). Olympic Medal-Winning Leadership. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), ss. 589-604

Delkurs 3 - Optimal prestation ur ett nutritionsperspektiv, 7.5 hp

Module 3 - Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits

Obligatorisk:

Jeukendrup, Asker E.. (2010). *Sport nutrition: an introduction to energy production and performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. (978-0-7360-7962-4)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.

Delkurs 4 - Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv, 7.5 hp

Module 4 - Peak performance from a multidisciplinary perspective, 7.5 credits

Valbar:

Mujika, Iñigo. (2010). *Formtoppning i teori & praktik*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-85433-85-8)

Valbar

Mujika, Iñigo.. (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. (978-0-7360-7484-1)

Valbar

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Ytterligare vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.