

TRÄNARSKAP III

SPORT COACHING III

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: TBTRÄ6

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Tränarskap

Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2022-05-31

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2023

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 kunna:

- visa grundläggande förståelse för coachen ur ett stress- och återhämtningsperspektiv,
- problematisera hur coachens kontext påverkar förutsättningar för ett hållbart ledarskap,
- 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,
- beskriva och motivera kroppens behov av energi, näringsämnen och vätskeintag i tävlingssituationen,
- beskriva och resonera om val av livsmedel, måltidstiming samt specifika kostbehov inom olika idrotter inför, under och efter aktivitet,
- förstå och förklara metoder för mätning av näringsintag och kroppssammansättning samt hur man via kosten kan förändra kroppssammansättning på ett säkert sätt,
- förstå, värdera och reflektera kring hur olika dieter/kosthållningar, specifika näringsämnen samt kosttillskott påverkar prestation och träningsanpassning,
- beskriva symptom och diagnos samt föreslå behandling av vanligt förekommande skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet,
- urskilja tänkbara uppkomstmekanismer och föreslå rehabiliteringsövningar samt förebyggande åtgärder för olika typer av idrottsskador,
- klassificera olika dopningspreparat, förklara deras respektive effekter och biverkningar samt ge råd om hur dopningsmissbruk kan behandlas och förebyggas,

- praktiskt utföra vissa åtgärder relaterade till idrottsskador, innefattande akutbehandling, massagebehandling och tejpning,
- tillämpa och instruera grundläggande kunskaper inom sjukdomslära och hjärtlungräddning (HLR).

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 och nutritionens betydelse för idrottsutövning på elitnivå. Kursen i idrottsmedicin utgör i vissa delar en fördjupning av innehåll i anatomi och fysiologi. Samtliga kursdelar 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 träning och tävling,
- analys av livsmedel/kostintag med hjälp av kostundersökningsmetoder och analysprogram samt planering av måltidssammansättning och timing vid aktivitet,
- behov av näringsämnen och kosttillskott för olika idrottare samt vid varierande situationer så som veganism, allergier, ätstörningar eller justering av viktklass,
- strategier för optimering av kroppsammansättning vid träning och tävling,
- koststrategier för optimering av prestation och träningsanpassning för olika idrotter,
- praktiska sessioner för bestämning av kroppsammansättning och ämnesomsättning i vila och näringsintag

Delkurs 4 - Idrottsmedicin, 7.5 hp
Module 4 - Sports Medicine, 7.5 credits

skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet samt rehabiliteringsprogram och förebyggande åtgärder för specifika idrottsskador, dopning och läkemedel, massage, akutbehandling och tejpning, instruktörsutbildning i HLR.

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 nutrivtionsperspektiv, 7.5 hp
Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits

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

Idrottsmedicin, 7.5 hp
Sports Medicine, 7.5 credits

- skriftlig tentamen

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

Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och ansvariga för respektive delkurs 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 delkurs har minst tre Väl godkänt

samt ett Godkänt. Senast i samband med delkursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok enast tre veckor efter avslutad delkurs.

Examinationerna avläggs under delkursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i delkurspromemorian som studenten får i och med delkursstart. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive delkurs slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/delkursen ges vid nästa tillfälle.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation 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., Lavalley, 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., Granzzyk, 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 nutitionsperspektiv, 7.5 hp

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

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Jeukendrup, A. E. & Gleeson, M. (2019). *Sport nutrition* (3 uppl.). Champaign, IL: Human Kinetics.

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 - Idrottsmedicin, 7.5 hp

Module 4 - Sports Medicine, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Peterson, L och Renström P (2017). Skador inom idrotten: Prevention, behandling och rehabilitering, 4. upplagan, Columbus förlag, ISBN 9789185617210

Thurelius, A-M., Bäckström, C. m fl. (2005). Dopning. Stockholm: Gothia, 72 s. Valbar litteratur och övriga läromedel:

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar, 100 s.

Valbar litteratur:

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2021). FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. (4., rev. uppl.). Stockholm: Läkartidningen förlag AB, www.fyss.se,

Brukner P.(2016), Brukner & Khans Clinical Sports Medicine: Injuries, Vol 1, 5ed, McGraw-Hill Australia, ISBN 9781743761380

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Ytterligare vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.