



Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

1IV522 Tränarskap med inriktning mot friidrott I, 15 högskolepoäng
Coaching in Athletics I, 15 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av Organisationskommittén 2010-01-31

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2010

Förkunskaper

Grundläggande behörighet. Samt antingen:

- tränarutbildning för juniorer eller motsvarande och minst två års tränarerfarenhet

eller

- eget utövande på seniorlandslagsnivå

Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs förväntas studenten

- kunna, utifrån grundläggande kunskaper i anatomi och fysiologi, planera och genomföra träning
- kunna planera och utvärdera en aktivs tränings- och tävlingssäsong
- ha grundläggande kunskaper om lärande och coaching samt kunna tillämpa dessa i såväl tränings- som tävlingssituationer
- kunna, med stöd av grundläggande kunskaper i rörelseanalys, utveckla teknik
- ha allmän kännedom om skadeförebyggande träning och rehabiliteringsprocessen
- ha grundläggande förmåga att kritisk granska och utveckla den egna verksamheten

Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- Träningsplanering inom seniorträning
- Tester för träningsplanering
- Lärande samt ledarskap/coaching
- Rörelseanalys
- Skadeförebyggande träning och rehabilitering
- Metoder för analys och utveckling

Undervisningsformer

Undervisningen bedrivs på distans med fem fysiska träffar under studieperioden. Undervisningen består av dels föreläsningar och seminarier, laborationer och handledning individuellt och i grupp, dels av löpande arbete i hemmiljö med loggbok och analysering av egna verksamheten samt auskultering. Kommunikationen mellan de fysiska träffarna hanteras via en nätbaserad lärplattform. Alla laborationer och seminarier är obligatoriska.

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd.

Examination sker i form av skriftliga inlämningsuppgifter, projektarbete, muntliga seminarier, praktiska redovisningar och ledaruppgifter. Närmare specifikation av examinationsformerna sker i en studiehandledning. Oavsett examinationsform är det den enskilde studentens prestationer som bedöms och betygsätts. För betyget godkänd ska de förväntade studieresultaten vara uppnådda.

Kursvärdering

Kursvärdering genomförs kontinuerligt muntligt och/eller skriftligt under kursens gång. Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering. Kursvärderingen sammanställs och arkiveras på institutionen. Resultatet återkopplas till de studenter som gått kursen samt presenteras tillsammans med eventuellt vidtagna åtgärder för studenterna nästa gång kursen ges.

Övrigt

Student vid Linnéuniversitetet har rätt att få sitt betyg för kurs översatt enligt ECTS-skalan. En begäran om översättning skall helst ske i samband med kursstart, dock senast innan betyg sätts för kursen. Översättning av betyg sker i Ladok.

Eventuella merkostnader i samband med uppgifter eller dylikt bekostas av den enskilde studenten.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Annerstedt, Claes *Idrottens träningslära* SISU Idrottsböcker (1997) 340 sidor

Fahlström, Per Göran & Hageskog, Carl-Axel (2010). *Kreativ coaching* SISU Idrottsböcker. 250 sidor.

Kenttä, Göran & Svensson, Michael *Idrottarens återhämtningsbok* SISU Idrottsböcker (2008) 376 sidor

Wirhed, Rolf *Anatomi med rörelselära och styrketräning* Harpoon Publications AB (2007) 150 sidor

Artiklar och kompendier inom områdena träningslära, coaching och vetenskapligt arbete som tillhandahålls av Inst. för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap/Avd. för idrottsvetenskap. Materialet specificeras vid kursstart. 400 s.