



# Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

## Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap

Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

1IV551 Idrottstränarutbildning II, 30 högskolepoäng

1IV551 Sport Coach Education II, 30 credits

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1F

### Fastställande

Fastställd av Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap 2010-12-10

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2013

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet. Särskild behörighet: Idrottstränarutbildning I eller motsvarande samt verksam som tränare i någon av idrotterna friidrott, innebandy, simning eller tennis i en omfattning av minst 8 timmar per vecka under utbildningstiden.

### Mål

Kursen syftar till att den studerande, verksam som ledare/tränare eller motsvarande i en av de specifika idrotterna tennis, simning, friidrott eller innebandy, ska kunna ansvara för och genomföra prestationsutvecklande idrott för en specifik målgrupp ur ett individperspektiv och med hänsyn till säkerhetsaspekter. Detta ska ske med utgångspunkt från teorier om kroppsligt lärande och fysisk prestation samt erfarenheter från den egna verksamheten. Dessutom syftar kursen till att bredda studenternas förståelse för hur en säker idrottsmiljö påverkar individens lärande.

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna

- i den egna verksamheten variera sätten att leda träning och utveckla idrottsliga kvaliteter baserat på teorier om kroppsligt lärande
- planera, genomföra och motivera aktiviteter i den egna verksamheten som syftar till att utveckla idrottsliga förmågor både på individ och lagnivå
- i den egna verksamheten planera, genomföra, observera, analysera och utvärdera

förändringar i individers idrottsliga kvaliteter

- beskriva vilka fysiska och psykosociala aspekter som påverkar lärandemiljön i den egna verksamheten
- implementera tävlingsliknande moment i de egna verksamheten för att utveckla individens idrottsliga kvaliteter
- organisera och genomföra aktiviteter att förbättra den fysiska psykosociala miljön i den egna verksamheten
- i den egna verksamheten reflektera över hur man utifrån ett didaktiskt perspektiv arbetar med att utveckla individens idrottsliga kvaliteter

## Innehåll

Kursen innehåller fördjupade kunskaper inom fälten pedagogik, humanbiologi och vetenskapliga metoder med inriktning på idrott samt grundläggande kunskaper om teorier om kroppsligt lärande, prestationspsykologi och den specifika idrottens tekniker.

## Undervisningsformer

Kursen innehåller varierande arbetsformer som kan utgöras av föreläsningar och litteraturstudier, samt observationer, laborationer, praktiska tillämpningar och seminarier som grundar sig på ett aktivt tränarskap i den egna verksamheten.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Bedömningen av studentens prestationer sker sammantaget i slutet av kursen i en portfolio där studenten genom dokumentation visar att han/hon har uppnått lärandemålen. Dokumentationen består av följande: videoklipp, reflektioner och analyser baserade på litteraturen, läraktiviteter och studentens tillämpningsförmåga i den egna verksamheten. Närmare specifikation av examinationsformerna sker i en studiehandledning. Oavsett examinationsform är det den enskilde studentens prestationer som bedöms och betygsätts.

## 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

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

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

Bahr, Roald & Engebretsen, Lars. (2010) *Undvik idrottskador : preventionsinsatser vid träning och tävling*. SISU Idrottsböcker. 294 s.  
ISBN13: 9789186323653

Behnke, Robert & Glad, Anette. (2008) *Anatomi för Idrotten*. SISU Idrottsböcker. 256 s.  
ISBN: 9789185433520

Coker, Cheryl A. (2009). *Motor learning & control for practitioners*. (2. ed.)  
Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway (valda delar) 150 s.  
ISBN: 9781890871956

Hassmén, Peter & Hassmén, Nathalie. (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. SISU Idrottsböcker. (valda delar) 200 s.  
ISBN: 9789185433292

Høigard, Rune & Jørgensen, Arild. (2002) *Coachingsamtal inom idrotten*. Farsta: SISU Idrottsböcker. 120 s.  
ISBN13: 9789188941497

Kamen, Gary. (2001) *Foundations of exercise science*. Baltimore, MD, U.S.A: Lippincott, Williams & Willkins. 304 s.  
ISBN: 0683044982

Kenney, W. Larry, Wilmore, Jack H. & Costill, David L. (2011) *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics Publishers. 621 s.  
ISBN13: 9780736094092

Malina, Robert, Bouchard, Claude & Bar-Or, Oded. (2004) *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics, Champaign, IL, U.S.A. (valda delar) 400 s.  
ISBN: 9780880118828

Nilsson, Björn & Waldemarsson, Anna-Karin. (2007) *Kommunikation : samspel mellan människor*. Studentlitteratur AB. 169 s.  
ISBN13: 9789144041285

Schmidt, Richard & Wrisberg, Craig A. (2001) *Idrottens rörelselära*. SISU Idrottsböcker. 253 s.  
ISBN: 9188941043

Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. (2010) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, fifth ed. Human Kinetics (valda delar) 625 s.  
ISBN 10: 0736064672, ISBN 13: 9780736064675

Wirhed, Rolf. (2007) *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Harpoon Publications. 150 s.  
ISBN: 9789197078115

Valbar litteratur från den specifika idrotten 400 s.  
Videoklipp  
Vetenskapliga artiklar