



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV554 Idrottstränarutbildning III, 30 högskolepoäng

1IV554 Sport Coach Education III, 30 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2013-09-05

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2014

Förkunskaper

Idrottstränarutbildning I och II 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

Kursens övergripande syfte är att den studerande ska förvärva kunskaper om människokroppens byggnad och funktion med inriktning mot idrottsutövning samt en generell och tillämpad kunskap om hur träning kan bedrivas. Dessa kunskaper ska dessutom användas till att kritiskt granska tillämpad träningslära, samt ge möjlighet till att tänka kreativt och utvecklande kring träning. Kursen syftar också till att den studerande ska ha fördjupade kunskaper, i ett långsiktigt perspektiv om hur tävlings-, tränings- och mognadsprocesser styr och bidrar till prestationsförbättringar både ur ett grupp- och individperspektiv. Vidare syftar kursen till att den studerande ska utveckla sin förmåga att diskutera och förmedla verksamhetens idrottsliga resultat med olika målgrupper.

I kursen ingår också idrottsmedicin samt teorier kring återhämtning och överträning.

Efter avslutad kurs förväntas den studerande kunna

- definiera och förklara människokroppens byggnad och funktion under arbete

- urskilja, definiera och förklara om hur rörelseapparaten fungerar i olika idrotter
- definiera, värdera, planera träning av de fysiska kvaliteterna: uthållighet, styrka, spänst/snabbhet, koordination och rörlighet ur ett individperspektiv i specifik idrott
- i en specifik idrott från ett psykologiskt och fysiskt utvecklingsperspektiv, utvärdera effekterna av en längre tränings- och tävlingsperiod både på individ- och lagnivå och förmedla resultat till berörda grupper
- med utgångspunkt från principer om träningslära beskriva planering, genomförande, analys och utvärdering av ett års träning och tävling av en given målgrupp med individperspektiv.
- beskriva och förklara hur fysiska, tekniska, taktiska, psykologiska och kognitiva förmågor förändras över tid som ett resultat av träning, tävling och mognad.
- genomföra relevanta och valida tester och mätningar på ett tillförlitligt sätt
- implementera strategier kring överträning och återhämtning i träningsprocessen samt beskriva hur olika idrottsskador kan förebyggas
- använda grundläggande kunskaper till att kritiskt granska och utveckla träningsprocessen mot en specifik målgrupp

Innehåll

Kursen behandlar följande områden:

- rörelseapparatens anatomi (skelett, leder, muskler)
- fysiologi
- funktionell anatomi och idrottsmekanik
- fysisk och motorisk utveckling
- träning av fysiska kvaliteter:
- uthållighet, styrka, spänst/snabbhet, koordination och rörlighet
- träningsmetoder/former
- träningsplanering
- specialidrottens träningslära
- tester/analyser
- idrottsmedicin
- återhämtning och överträning
- vetenskaplig metod
- idrottsspecifik träning och tävling

Undervisningsformer

Kursen utgörs av föreläsningar och litteraturstudier, samt observationer, 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.

Detta bedöms genom tentor, uppgifter och större arbeten som lämnas in. Bedömningen av den studerandes prestationer sker också i slutet av kursen i en portfolio där den studerande genom dokumentation visar att han/hon har uppnått lärandemålen. Dokumentationen består av följande; videoklipp, analyser baserad på litteraturen, läraaktiviteter och den studerandes tillämpningsförmåga i den egna verksamheten. För betyget godkänd krävs det att kursens mål är 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.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Coker, Cheryl A. (2004). *Motor Learning and Control for Practitioners*. McGraw Hill, (179 s).

ISBN: 9781890871956

Expertgrupp från TEAM Danmark (2006). *Talangutveckling*. Farsta: SISU idrottsböcker, (170 s).

Hassmen, Kenttä (1999). *Träna smart*. Farsta: SISU idrottsböcker, (189 s).

ISBN: 9789188940452

Högberg, Jan-Ola (2008). *Effektiv idrottsträning* Farsta: SISU idrottsböcker, (128 s).

ISBN: 9789185433469

Kenney, Larry, Wilmore, Jack & Costill, David (2012). *Physiology of Sport and Exercise*. Fifth edition. Human Kinetics Publishers, (valda delar), (300 s).

ISBN13: 9780736094092

McArdle, William D., Katch, Victor L., Katch, Frank I. (2011). *Essentials of exercise physiology*. Philadelphia : Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, (699 s).

ISBN:9781451103236 (pbk) 9781608312672 (alk. paper) 4. ed., International ed.

Mejdevi, Mats (1996). *Basic, en bok om grundträning*. Farsta: SISU idrottsböcker, (150 s).

ISBN: 978-91-85433-46-9

Schmidt, Richard & Wrisberg, Craig A. (2001). *Idrottens rörelselära*. Farsta: SISU idrottsböcker, (253 s).

ISBN: 9188941043

Thomée, Roland, Swärd Leif & Karlsson, Jon (2011.) *Motions- & idrottsskador och deras , (317 s).*

ISBN: 9789186323097

Tonkonogi, Michail & Bellardini, Helena (2012). *Åldersanpassad träning för barn och ungdom. SISU Idrottsböcker, (149 s).*

ISBN: 13:9789186323448.

Wirhed, Rolf (2007). *Anatomi med rörelselära och styrketräning//*. Harpoon publications AB, (150 s).

ISBN13:9789197078115

Vetenskapliga artiklar tillkommer(tillhandahålls av Institutionen för idrottsvetenskap) (ca 300 s).