

## Kursplan

### **Tränarskap 1 - Det flerdimensionella tränarskapet inom idrott och fysisk aktivitet 15 högskolepoäng, Grundnivå**

Coaching 1 - Multidimensional Sports Coaching in Sport and Physical Activity 15 Credits\*, First Cycle

#### **Lärandemål**

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- identifiera och redogöra för olika vetenskapliga områden inom idrotts- och hälsovetenskap
- redogöra för och med utgångspunkt i ämnet exemplifiera vad ett vetenskapligt förhållningssätt innebär
- diskutera kopplingen mellan idrottens olika uttryck i samhället, tränarpraktik och forskning inom kunskapsområdet tränarskap.
- röra sig allsidigt i rörelseformer och sammanhang med relevans för professionsutövandet.
- visa förmåga att planera samt leda rörelseaktiviteter som skapar förutsättningar för rörelseutveckling för olika grupper inom idrott och fysisk aktivitet genom att anpassa innehållet till målgruppen.
- diskutera tränarrollen utifrån olika didaktiska perspektiv inom området rörelse samt i relation till idrottens former och uttryck.
- diskutera och problematisera hållbar utveckling inom idrott och fysisk aktivitet i relation till aktuella styrdokument för tränare.

#### **Innehåll**

I kursen belyses idrotts- och hälsovetenskapens tvärvetenskapliga karaktär med särskilt fokus mot kunskapsområdena tränarskap, träningsvetenskap och rörelsevetenskap samt kopplingen mellan idrotten i samhället och tränarpraktik. Idrott, fysisk aktivitet och hälsa i dess vida bemärkelse på individ-, grupp- och samhällsnivå diskuteras samt centrala begrepp inom området definieras och problematiseras. Vidare behandlas vetenskapligt förhållningssätt, vetenskaplig metod och vetenskapligt skrivande. Kursen behandlar rörelse och rörelseaktiviteter i syfte att utveckla allsidig rörelseförmåga samt didaktisk kompetens med fokus på barns och ungdomars rörelseutveckling och lärande. Studenterna reflekterar över vilket kunnande en tränare behöver utveckla för att jobba med olika målgruppers rörelseutveckling. Vidare diskuteras och problematiseras hållbar utveckling inom idrott och fysisk aktivitet med särskild hänsyn tagen till säkerhetsaspekter, funktionshinder, etnicitet

och jämställdhet.

### **Examinationsformer**

Examination sker genom skriftliga inlämningsuppgifter, muntliga och praktiska redovisningar samt seminarier.

### **Arbetsformer**

Arbetsformer är föreläsningar, obligatoriska seminarier, praktiska övningar samt workshops.

### **Betyg**

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Idrottsvetenskap, 5,5 hp
- Rörelse med didaktisk inriktning, 7 hp
- Hållbart tränarskap, 2,5 hp

### **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet

### **Övrigt**

Kursen ingår i Tränarprogrammet för hälsa och idrott, 180 hp. Kursen motsvarar GIH25Y.

### **Learning Outcomes**

Upon completion of the course, students will be able to:

- identify and clarify various scientific areas in sports and health sciences
- clarify, explain and, in relation to the topic, exemplify what a scientific approach means
- discuss the connection between the different expressions of sport within society, coaching and research in the field of coaching science
- move in a versatile manner in forms and contexts relevant to the profession
- demonstrate the ability to plan and lead movement activities that they adapt according to different target groups so that those groups develop their movement skills
- discuss the role of coach from different didactic perspectives in the field of movement and in relation to forms and expressions in sport

- discuss and problematise sustainable development in sports and physical activity in relation to current governing documents for coaches.

**Ämnestillhörighet:**

Idrotts- och hälsovetenskap

**Ämnesgrupp:**

Idrott/idrottsvetenskap

**Utbildningsområde:**

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

**Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):**

1. Idrotts- och hälsovetenskap

**Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:**

1. G1N

**Fastställd:**

Fastställd 2020-02-14

Kursplanen gäller fr.o.m. 2020-08-31

**Reviderad:**

Reviderad 2020-05-19

Revideringen är giltig fr.o.m. 2020-05-19