

Kursplan

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

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

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- diskutera idrottsvetenskap med koppling till kunskapsområdena tränarskap, träningsvetenskap och rörelsevetenskap samt reflektera över hur tränarrollen och träning utövas på individ-, grupp- och samhällsnivå
- diskutera kopplingen mellan tränarfilosofi och tränarpraktik samt formulera och besvara frågeställningar inom kunskapsområdet tränarskap med relevant vetenskaplig metod
- redogöra för grundläggande begrepp inom områdena vetenskapsteori och vetenskaplig metod i relation till forskningsfrågor inom idrottsvetenskap
- reflektera över och utvärdera sitt eget lärande kopplat till tränarpraktiken
- kritiskt granska tränarrollen med koppling till teorier inom kunskapsområdet tränarskap
- diskutera och problematisera hållbar utveckling inom idrott och fysisk aktivitet
- visa förmåga att planera samt leda ett träningspass för olika grupper inom idrott och fysisk aktivitet genom att anpassa innehållet till målgruppen.

Innehåll

I kursen diskuteras kunskapsområdet tränarskap samt hur tränarrollen och tränarpraktik utövas på individ-, grupp- och samhällsnivå. Historiskt belyses kunskapsområdena tränarskap, träningsvetenskap och rörelsevetenskap samt kopplingen mellan tränarfilosofi och tränarpraktik. I kursen övar studenterna på att identifiera och formulera frågeställningar kopplade till kunskapsområdet tränarskap samt att skriftligt dokumentera de olika stegen i processen att besvara en forskningsfråga. Grundläggande vetenskapsteori och olika former av datainsamlingsmetoder inom forskningsfältet idrottsvetenskap behandlas och diskuteras. En central del i kursen är att studenterna får reflektera över och utvärdera det lärande som sker i praktiken som tränare. Studenterna får även kritiskt granska tränarrollen i relation till sin egen tränarfilosofi och tränarpraktik med koppling till teorier inom exempelvis ledarskap, gruppdynamik, medier och kommunikation samt beslutsfattande. Vidare diskuteras och problematiseras hållbar utveckling inom idrott och fysisk aktivitet med

särskild hänsyn tagen till säkerhetsaspekter, funktionshinder, etnicitet och jämställdhet. Studenternas förmåga att planera och leda träningspass där innehåll, instruktion och feedback anpassas till en given målgrupp praktiserar. I samband med kursens praktiska moment behandlas även förhållandet mellan övningsval, belastning, volym och intensitet i ett träningspass.

Examinationsformer

Examination sker genom aktivt deltagande i seminarium, skriftliga inlämningsuppgifter samt muntliga och praktiska redovisningar.

Arbetsformer

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

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Tränarskap, träningsvetenskap och rörelsevetenskap, 3 hp
- Tränarfilosofi och tränarpraktik, 3 hp
- Datainsamling från idrott och fysisk aktivitet, 3 hp
- Ledarskap, kommunikation och beslutsfattande, 3 hp
- Träning och övningar, skapa och leda, 3 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet för hälsa och idrott, 180 hp. Kursen motsvarar IH1116.

Summary in English

After completing the course, the student shall be able to:

- discuss sports science in relation to the research areas of coaching, training and movement science, and reflect on how the coach's role and training are practised at the individual, group and community level
- discuss the link between coaching philosophy and training in practice, and formulate and answer research questions in the field of coaching with relevant scientific methods
- explain basic concepts related to scientific theory and scientific method in relation to research questions in sport science
- reflect on and evaluate his/her own learning in relation to coaching practice
- critically review the role of coach in conjunction with theories in the field of

- coaching
- discuss and problematize sustainable development in sports and physical activity
- demonstrate the ability to plan as well as lead a training session for different groups in sports and physical activity by adapting the content to a specific target group.

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 2018-03-08

Kursplanen gäller fr.o.m. 2018-09-03