

Kursplan

Tränarskap 3 - Prestation, hälsa och tränarskap 7,5 högskolepoäng, Grundnivå 1

Coaching 3 - Performance, Health and Coaching 7.5 Credits*, First Cycle Level 1

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- identifiera, redogöra för och diskutera etiska frågeställningar inom idrott och fysisk aktivitet
- identifiera och analysera faktorer av betydelse för prestationen inom en idrottsgren eller fysisk aktivitetsform samt visa förmåga att skriftligt dokumentera resultaten från analysen med en vetenskaplig struktur
- utifrån resultaten från analysen av faktorer av betydelse för prestationen visa förmåga att planera, instruera och leda ett träningspass samt diskutera träningspassets innehåll i relation till hälsobegreppet.

Innehåll

En central del i kursen är att studenterna får öva på att observera olika idrotter och fysiska aktivitetsformer. Med observationerna som underlag samt litteratur inom kunskapsområdena tränarskap och idrott/medier får studenterna också identifiera, redogöra för och diskutera etiska frågeställningar inom tävlingsinriktad idrott och hälsoinriktad fysisk aktivitet. I samband med observationerna övar studenterna på att identifiera, analysera och dokumentera faktorer som är centrala för prestationen inom idrott och fysisk aktivitet. Studenterna leder samt deltar i olika idrotter och fysiska aktivitetsformer under kursen i syfte att bli bekanta med vilka krav dessa aktiviteter ställer på såväl utövaren som tränaren.

Examinationsformer

Kursen examineras genom praktiska redovisningar, aktivt deltagande i seminarier och skriftliga inlämningsuppgifter.

Arbetsformer

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

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

Betygsrapportering:

- Praktiska redovisningar, seminarier och inlämningsuppgifter, 7,5 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet för hälsa och idrott, 180 hp. Kursen motsvarar IH1118.

Summary in English

After completion of the course, the student shall be able to:

- identify, account for and discuss ethical issues in sport and physical activity
- identify and analyze factors of significance for performance related to a specific sport or form of physical activity, and demonstrate the ability to document the results of the analysis in a report that has a scientific structure
- plan, instruct and lead a training session based on the results of the analysis of factors that are relevant to performance in sport or physical activity, and discuss the content of the training session in relation to the concept of health.

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

Fastställt:

Fastställd 2018-03-08

Kursplanen gäller fr.o.m. 2018-09-03