

TRÄNARSKAP II

SPORT COACHING II

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: TATRÄ4

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad:

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2021-11-29

Version: 4.1

Gäller från: Vårterminen 2022

Särskild behörighet

Studenten ska vara antagen till Tränarprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- reflektera över teorier inom arbets- och organisationspsykologi,
- beskriva och visa förståelse för grundprinciperna inom Acceptance and Commitment Therapy (ACT),
- applicera den teoretiska kunskapen inom arbets- och organisationspsykologi samt ACT på egen specialidrott och tränarroll,
- resonera om och analysera grupprocesser,
- redogöra för och problematisera möjliga pedagogiska konsekvenser av barn- och ungdomsidrottens utformning och visa kunskap om vad det innebär att ta utgångspunkt i ett barnrättsperspektiv vid träning av unga idrottare,
- kritiskt granska idrottens roll som identitetsskapare och tränares roll som normförmedlare i förhållande till jämlikhet, jämställdhet, mångfald och inkludering,
- redogöra för och vara införstådd med några teorier om lärande i relation till idrottsutveckling,
- skapa, tillämpa och utvärdera ett enklare program för psykologisk färdighetsträning,
- utveckla samt praktiskt arbeta med en idrottspsykologisk grenprofil inom sin idrott,
- reflektera över psykologiska färdigheters roll för idrottare, tränare samt för talangutveckling,
- visa kunskap om intervjumetodik,
- reflektera över teorier i ledarskap,
- beskriva och visa förståelse för grundprinciperna inom Organizational Behavior Management (OBM),
- applicera den teoretiska kunskapen kring ledarskap och OBM på egen specialidrott och tränarroll,
- visa kunskap om observationsmetodik.

Innehåll

Progression

Under momentet Ledarskap utvecklas professionsprogressionen från tidigare kurser genom praktisk tillämpning och reflekterande över eget förhållningssätt i förhållande till den egna ledaridentiteten som sedan fördjupas i momentet Organisation genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas inom arbets- och organisationspsykologi. Inom momentet Idrottspedagogik sker både en breddning och en fördjupning i frågor som handlar om idrottens roll och funktion som socialisationsagent samt om lärandeteorier avseende coaching. Momentet Idrottspsykologi II utgör en direkt fördjupning med både teoretiska och praktiska tillämpningar av kunskaper erhållna under Idrottspsykologi I tidigare i programmet.

Den vetenskapliga progressionen fortsätter från tidigare kurser med genomgång av kvalitativa metoder såsom observationsmetodik och intervjumetodik samt examinationsuppgift i Ledarskap i form av en vetenskapligt strukturerad skriftlig examinationsuppgift.

Delkurser

Delkurs 1 - Ledarskap, 7.5 hp

Module 1 - Leadership, 7.5 credits

- Organizational Behavior Management (OBM),
- ledarskap och dess koppling till arbets- och organisationspsykologi,
- praktisk tillämpning av ledarskap om OBM på egen specialidrott och tränarroll,
- observationsmetodik.

Delkurs 2 - Idrottspedagogik, 7.5 hp

Module 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits

- barn- och ungdomsidrott som utvecklingsmiljö,
- selektion, specialisering och talangutveckling i relation till FN:s barnkonvention,
- idrottens sociala stratifiering avseende klass, kön, etnicitet och andra grunder för diskriminering,
- idrottens funktion som kulturbärare och identitetsskapare,
- teorier om lärande och social utveckling.

Delkurs 3 - Idrottspsykologi II, 7.5 hp

Module 3 - Sport psychology II, 7.5 credits

- psykologiska egenskaper (självförtroende och relaterade begrepp; nervositet och prestationsångest; koncentration),
- psykologisk färdighetsträning (målsättning, visualisering, inre samtal),
- idrottspsykologisk metodik och praktiskt idrottspsykologiskt arbete i fält, talang och tränare
- intervjumetodik.

Delkurs 4 - Organisation, 7.5 hp

Module 4 - Organization, 7.5 credits

- introduktion till arbets- och organisationspsykologi samt Acceptance and Comittment therapy (ACT),
- applicering av arbets- och organistaionspsykologi samt ACT på egen specialidrott och tränarroll,
- grupprocesser i teori och praktik.

Examination

Kurskrav

Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande. Litteraturseminarier och muntliga redovisningar är obligatoriska moment.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Ledarskap, 7.5 hp

Leadership, 7.5 credits

- vetenskaplig strukturerad skriftlig reflektionsuppgift inklusive plan för eget ledarskap,
- muntlig redovisning av reflektionsuppgift.

Idrottspedagogik, 7.5 hp

Sport pedagogy, 7.5 credits

- skriftlig analys och muntlig presentation av den egna specialidrottens riktlinjer för barn- och ungdomsidrott,
- skriftlig tentamen.

Idrottspsykologi II, 7.5 hp

Sport psychology II, 7.5 credits

- utveckling av en idrottspsykologisk grenprofil inom den egna idrotten,
- skapande, praktiskt genomförande samt utvärdering av ett psykologiskt färdighetsträningsprogram, med grund i profilen,
- skriftlig och muntlig redovisning av dessa båda uppgifter.

Organisation, 7.5 hp

Organization, 7.5 credits

- skriftlig reflektionsuppgift där den teoretiska kunskapen appliceras på egen specialidrott och tränarroll,
- muntlig redovisning av grupprocesser.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive delkurs fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra delkurserna har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad delkurs.

Examinationerna avläggs under delkursens gång vid separata tillfällen enligt anvisningarna i delkurspromemorian som studenten får i och med delkursstart. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens/delkursens slut samt när restexaminationstillfälle erbjuds.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i programråd genomförda av utbildningsledare för programmet.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. Delar av kursen förutsätter praktiskt deltagande i undervisningen.

Inom ramen för arbetet inom respektive moment sker kopplingar till aktuell forskning och studenterna får självständigt söka nya kunskaper via litteratursökningar samt producera egna arbeten.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Ledarskap, 7.5 hp

Module 1 - Leadership, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Hassmén, N. & Hassmén, P.. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. (978-91-85433-29-2)

Northouse, Peter Guy. (2018). *Leadership: theory and practice*. (9781506362311)

Andersson, Leif.E.(2019). *OBM-boken: psykologi för ledare*. (9789152353790)

Sveningsson, S. & Alvesson, M. (2021). *Ledarskap: en interaktiv ansats*. (Första upplagan).

Stockholm: Liber. (9789147129799)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Valfria vetenskapliga artiklar relevanta för reflektionsuppgift (minst tre stycken)

Delkurs 2 - Idrottspedagogik, 7.5 hp

Module 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits

Obligatorisk:

Dartsch, C. & Pihlblad, H (red.) . (2013). *Spela vidare: en antologi om vad som får ungdomar att fortsätta idrotta. Centrum för idrottsforskning 2013:2, Stockholm: Centrum för idrottsforskning*. . Stockholm: Centrum för idrottsforskning. (9789197956284)

Fahlström, PG, Gerrevall, P, Glemne, M. & Linnér, S.. (2015). *Vägarna till landslaget: om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Hedbenborg, S. (2016). *Idrottsvetenskap : en introduktion*. Stockholm: Studentlitteratur. (9789144074689)

Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill: idrottsrörelsens idéprogram : antagen av RF-stämman 2009* . Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Förenta Nationerna (1989). *FN:s konvention om barnets rättigheter*. UNICEF: Sverige, www.unicef.se/barnkonventionen.

Larsson, H. & Svender, J. (2015). Att utveckla idrott med ett genusperspektiv, I: Fahlén, J. & Karp, S. *Idéer för idrottsutveckling*. Stockholm: SISU Idrottsutbildarna. s. 77-94.

Light, R. & Harvey, S. (2017). Positive pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*, vol. 22(2), s. 271-287.

Linghede, E. & Larsson, H. (2013). Att tiga är inte alltid guld. *Svensk Idrottsforskning*. 22(1) ss. 11-15.

Quennerstedt, M. & Maivorsdotter, N. (2017). The role of learning theory in learning to teach. I: Ennis, C. (Ed.) *Routledge Handbook of Physical Education Peagogies*. London och New York; Routledge, s. 417-427

Redelius, K. (2015). Att utveckla idrott med ett barnrättsperspektiv, I: Fahlén, J. & Karp, S. *Idéer för idrottsutveckling*. Stockholm: SISU Idrottsutbildarna. s. 8-22.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Egen vald fördjupningslitteratur i form av idrottspedagogisk forskning med koppling till momentets förväntade studieresultat om ca 40 s tillkommer.

Delkurs 3 - Idrottspsykologi II, 7.5 hp

Module 3 - Sport psychology II, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Beaumont, C., Maynard, I. W., & Butt, J. (2015). *Effective ways to develop and maintain robust sport-confidence: Strategies advocated by sport psychology consultants*. *Journal of Applied Sport Psychology* 27(3), 301-318.

Kent, S., Devonport, T. J., Lane, A. M., Nicholls, W., & Friesen, A. P. (2018). *The effects of*

coping interventions on ability to perform under pressure. Journal of Sports Science & Medicine, 17(1), 4055.

Crust, L. & Clough, P. J. (2011) *Developing Mental Toughness: From Research to Practice*, Journal of Sport Psychology in Action, 2(1), 21-32.

Duda, J. L., Cumming, J. L. & Balaguer, I. (2005). Enhancing athletes' self regulation, task involvement and self determination via psychological skills training. I: *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 18 s.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., & Hutchings, N. V. (2008). A qualitative exploration of psychological-skills use in coaches. *The Sport Psychologist*, 22(1), ss. 38-53.

Weinberg, Robert S. (Robert Stephen). (2019). 7th ed. *Foundations of sport and exercise psychology*. Leeds: Human Kinetics. (978-1-4504-6981-4)

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Självvald idrottspsykologisk forskningslitteratur med koppling till grenprofilen och/eller psykologisk färdighetsträning. ca 100 s.

Delkurs 4 - Organisation, 7.5 hp
Module 4 - Organization, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:
Andersson, Leif.E.(2019). *OBM-boken: psykologi för ledare*. (9789152353790)

Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbioörn, I. (2012). *Arbets- och Organisationspsykologi individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & kultur.

Harris, R. (2009). *ACT helt enkelt, en introduktion till Acceptance and Commitment Therapy*. Stockholm: Natur & Kultur, 2009.

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Valfria vetenskapliga artiklar (peer reviewed) relevanta för reflektionsuppgift och litteraturseminarium.