

**TRÄNARSKAP I**  
**SPORT COACHING I**  
30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** TATRÄ3

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:**

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Tränarskap

**Fastställd av:** Grundutbildningsnämnden 2019-04-10

**Version:** 1.1

**Gäller från:** Höstterminen 2019

---

**Särskild behörighet**

Inga särskilda förkunskapskrav.

**Lärandemål**

Studenten skall:

- visa grundläggande kunskaper inom teori och praktiskt genomförande av generella fysiska tester inom idrott,
- kunna välja och motivera ändamålsenliga fysiska tester för att skapa en fysisk kravprofil inom specialidrott,
- visa förmåga att kunna kommunicera om fysiska tester på vetenskapliga grunder,
- kunna beskriva väsentliga komponenter som ingår i teknik- och taktikanalyser inom idrott samt metoder för teknikträning,
- kunna erhålla kvantitativa data med utgångspunkt från en allmän 2D video- och datorbaserad teknikanalys,
- kunna utforma en teknik- eller taktikanalys med vetenskapligt stöd för specialidrott,
- visa grundläggande kunskap om åldersanpassad träning för barn och ungdomar,
- kunna utforma en träningsplanering med vetenskaplig grund för idrottare på elitnivå inom specialidrott,
- visa förmåga att kunna kommunicera om träningsplanering på vetenskapliga grunder,
- kunna beskriva symptom och diagnos samt föreslå behandling av vanligt förekommande skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet,
- kunna urskilja tänkbara uppkomstmekanismer och föreslå rehabiliteringsövningar samt förebyggande åtgärder för olika typer av idrottsskador,
- kunna klassificera olika dopningspreparat, förklara deras respektive effekter och biverkningar samt ge råd om hur dopningsmissbruk kan behandlas och förebyggas,
- kunna praktiskt utföra vissa åtgärder relaterade till idrottsskador, innefattande akutbehandling, massagebehandling och tejpning.

## Innehåll

### Progression

Momentet idrottsmedicin utgör i vissa delar en fördjupning av innehållet i anatomi och fysiologi 1 inom idrott I. Kunskaper i rörelseapparatens anatomi från denna kurs tillämpas inom idrottsskador, rehabiliteringsträning med programkonstruktion samt massage och tejpning. Momenten träningslära 1-3 bygger vidare på kunskaperna från momenten idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap 1 och 2, anatomi och fysiologi 1 och 2, rörelselära samt tillämpad fysiologi och träningslära.

## Examination

### Kurskrav

Delar av kursen har karaktären av idrottslig laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande är en förutsättning och ett kurskrav. Seminarier är obligatoriska och framställning av poster är ett kurskrav inför examination.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

#### Träningslära 1, 7.5 hp

*Theory and methodology of training 1, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- muntlig examination av poster.

#### Träningslära 2, 7.5 hp

*Theory and methodology of training 2, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift.

#### Träningslära 3, 7.5 hp

*Theory and methodology of training 3, 7.5 credits*

- två skriftliga inlämningsuppgifter.

#### Idrottsmedicin, 7.5 hp

*Sports Medicine, 7.5 credits*

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

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt betyg. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

Betyg ska vara rapporterat till utbildnings- och forskningsavdelningen senast tre veckor efter avslutat moment.

Examinationerna avläggs under momentens genomförande vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten erhåller i och med momentstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas i enlighet med Riktlinjer för examination vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

## **Studentinflytande och kursvärdering**

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programråd med utbildningsledare för Tränarprogrammet.

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**

I huvudsak sker undervisningen i form av föreläsningar, laborationer, seminarier samt handledning av självständigt arbete. I samband med att stoffet bearbetas under kursen återfinns återkommande tillfällen som inrymmer möjligheter att med lärare och kurskamrater kunna diskutera, få förklara, erhålla återkoppling, pröva idéer, tillämpa, analysera samt lösa problem av olika karaktär. Inom samtliga delmoment förekommer praktiska och laborativa undervisningsmoment i Laboratoriet för Tillämpad Idrottsvetenskap (LTIV) med syftet att skapa en koppling mellan teori och praktik samt för att studenterna skall kunna förstå och lära sig olika test- och mätmetoder samt test- och träningsapparatur.

Vidare ges det inom flera moment ett utrymme för studenterna att göra egna val samt att arbeta med frågeställningar som direkt är kopplade till sin egen specialidrott. Flera av dessa moment innebär att studenterna aktivt arbetar med att konstruera egen kunskap genom olika projektbaserade arbetsuppgifter. Dessa undervisningsmoment genomförs så långt detta är möjligt i en samverkan med respektive specialidrottsförbund. Ett övergripande mål med kursens upplägg är att detta skall leda till ett meningsfullt och bestående lärande för studenterna.

Inom de projektbaserade uppgifterna ställs det vidare krav på en vetenskaplig förankring genom referering till vetenskapliga originalrapporter med syftet att studenterna skall tränas i att självständigt söka, värdera samt integrera ny kunskap. Under kursen tillvaratas studenternas förkunskaper på ett sätt som innebär att de lär av varandra och erhåller för sin specialidrott användbara kunskaper från andra idrotter.

## **Övrigt**

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet 180 högskolepoäng vid GIH.

## Litteratur och övriga läromedel

### **Delkurs 1 - Träninglära 1, 7.5 hp**

#### ***Module 1 - Theory and methodology of training 1, 7.5 credits***

Obligatorisk:

Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2018). *Periodization : theory and methodology of training.* Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. (9781492544807)

Coombes, Jeff. (2014). *ESSA's student manual for health, exercise & sport assessment.* (9780729541428)

GIH. *Att ange källor, råd och anvisningar till studenter på GIH.*

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

### **Delkurs 2 - Träninglära 2, 7.5 hp**

#### ***Module 2 - Theory and methodology of training 2, 7.5 credits***

Obligatorisk:

Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2018). *Periodization : theory and methodology of training.* Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. (9781492544807)

GIH. *Att ange källor, råd och anvisningar till studenter på GIH.*

McGinnis, Peter Merton. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise.* (9780736079662)

Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, Linda L. Griffin. (2013). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach for Ages 7 To 18.* Human Kinetics Publishers. (9781450411226)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

### **Delkurs 3 - Träninglära 3, 7.5 hp**

#### ***Module 3 - Theory and methodology of training 3, 7.5 credits***

Obligatorisk:

Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2018). *Periodization : theory and methodology of training.* Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. (9781492544807)

GIH. *Att ange källor, råd och anvisningar till studenter på GIH.*

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Sveriges Riksidrottsförbund. (2009). *Idrotten vill Idrottsrörelsens idéprogram, 52 s.*

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

### **Delkurs 4 - Idrottsmedicin, 7.5 hp**

#### ***Module 4 - Sports Medicine, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Peterson, L och Renström P (2017). *Skador inom idrotten: Prevention, behandling och rehabilitering*, 4. upplagan, Columbus förlag, ISBN 9789185617210

Thurelius, A-M., Bäckström, C. m fl. (2005). *Dopning*. Stockholm: Gothia, 72 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:  
Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar, 100 s.

Valbar litteratur:

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2016). *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 3., rev. uppl. Stockholm: Läkartidningen förlag AB, [www.fyss.se](http://www.fyss.se) 200 s.

Brukner P.(2016), *Brukner & Khans Clinical Sports Medicine: Injuries*, Vol 1, 5ed, McGraw-Hill Australia, ISBN 9781743761380