

## **TRÄNARSKAP II, 30 HÖGSKOLEPOÄNG** SPORTS SPECIFIC METHODOLOGY, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

### **Basdata**

Kursen är en obligatorisk kurs inom Tränarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Tränarskap

Omfattning: 30 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-12-05.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-12-12, reviderad av Forsknings- och utbildningsnämnden 2010-11-19 samt reviderad av Grundutbildningsnämnden 2011-02-02

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2011.

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet, 120/180 högskolepoäng vid GIH.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall kunna:

- redogöra för grundläggande organisatoriska samband,
- bedriva självständiga projektarbeten och leda seminarier,
- beskriva viktiga aspekter av ledarskap och grupprocesser,
- redogöra för hur diskriminering och annan kränkande särbehandling av vuxna, ungdomar och barn förebyggs och motverkas,
- förmedla och tillämpa teorier som syftar till att kunna hantera frågor kring inflytande och konflikthantering,
- värdera rummets och arbetsformernas betydelse för lärande,
- kritiskt analysera och värdera olika perspektiv på ledarskap och genus,
- redogöra för den mentala träningens basala principer,
- generellt beskriva, redogöra samt tillämpa PST-programmet,
- utveckla samt förstå en idrottspsykologisk kravprofil inom sin idrott,
- beskriva och formulera ett mentalt träningsprogram inom sin idrott samt kunna genomföra en utvärdering av det mentala träningsprogrammets användbarhet,
- analysera och värdera elitidrottens roll och funktion i samhället,
- förstå och reflektera över frågor som rör utveckling av idrottslig talang och Riksidrottsgymnasiernas roll,
- problematisera konsekvenser utifrån utformningen av nutidens barn- och ungdomsidrott,
- visa förståelse för hur sociala identiteter skapas och den betydelse genus, etnicitet och social klass får för idrotten,
- vara bekant med idrottsrörelsens riktlinjer och policydokument relaterade till barn-, ungdoms-, vuxenidrott samt jämställdhet,

- analysera och kritiskt resonera runt ledares och tränares ageranden samt föräldrars involvering,
- reflektera över idrotten som kulturfenomen,
- på en grundläggande nivå använda informationsteknik som pedagogiskt hjälpmedel och självständigt skriva arbeten av vetenskaplig karaktär,
- genomföra ett självständigt arbete med utgångspunkt i aktuella frågeställningar inom idrottsrörelsens organisationer.

## **Innehåll och uppläggning**

### **Moment**

Kursen innehåller följande moment:

#### *Moment 1 Organisation och Ledarskap 1, 7.5 hp*

- ledarskap som relation,
- grupprocesser,
- samspel inom och mellan grupper,
- normer och värderingar,
- gruppdynamik,
- organisationsutveckling,
- konflikt och konflikthantering,
- organisationsteori.

#### *Moment 2 Organisation och Ledarskap 2, 7.5 hp*

- projektledarskap,
- projektarbetsmetodik,
- organisationspsykologi,
- gruppdynamik,
- behörighet och mandat, idrott,
- ledarskap och genus,
- teambuilding,
- gränser-tydlighet.

#### *Moment 3 Idrottspsykologi 2, 7.5 hp*

- idrottspsykologins verksamhetsområden – mental träning,
- tillämpad idrottspsykologi (Psychological Skill Training; PST),
- stresshantering (Arousal regulation),
- föreställningsförmåga (Imagery),
- självförtroendeträning (Self Confidence),
- målsättning (Goal Setting),
- koncentrationsträning (Concentration),
- idrottspsykologisk kravprofil/träningsprogram med utvärdering.

#### *Moment 4 Idrottspedagogik, 7.5 hp*

- elitidrottens roll som värdeförmedlare i samhället,
- barn- och ungdomsidrotten som utvecklingsmiljö,
- ledarens/tränarens roll som normförmedlare,
- idrottens funktion som kulturbärare och identitetsskapare.

## Arbetsätt

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. I momenten organisation och ledarskap är delar av undervisningen interaktiv och problemcenterad, miniföreläsningar varvas med rollspel, egen dokumentation och reflekterande team. Vissa delar av undervisningen karaktäriseras av upplevelsebaserat lärande samt projektarbete med fokus på projektledarskap. Teoretiska kunskaper omsätts i praktiskt handlande. De fyra momenten innefattar även verksamhetsförlagd utbildning inom idrottsrörelsens organisationer

Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet inom respektive moment sker kopplingar till aktuell forskning och studenterna får självständigt söka nya kunskaper via litteratursökningar och producera egna arbeten.

## Progression

Humaniora/samhällsvetenskap och beteendevetenskap introduceras via idrottspedagogiken och en fördjupning av ämneskunskaper sker, dels genom en vidareutveckling av momentet idrottspsykologi och dels genom en successiv fördjupning av organisation och ledarskap 1 och 2. Det allmänna humanistiskt/samhällsvetenskapliga perspektivet leder fram till mera specifika kopplingar till den kommande professionen som tränare i den egna idrotten. Den vetenskapliga progressionen från det första studieårets grundläggande vetenskapsteori och undersökningsmetodik utvecklas till ett självständigt arbete med litteratursökning och analyser som genomförs och presenteras som ett projekt under alla momenten inom kursen.

## Examination

### Kurskrav

Kurskrav utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter, studentens aktiva deltagande i undervisningen kan vara krav utöver förväntade studieresultat vilka framkommer i moment PM vid start av respektive moment.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

#### *Moment 1 Organisation och Ledarskap 1, 7.5 hp*

kontroll av att de förväntade studieresultaten har uppnåtts sker genom:

- en skriftlig tentamen,
- genomförande av seminarier,
- presentation av resultat från självständig undersökning.

#### *Moment 2 Organisation och Ledarskap 2, 7.5 hp*

kontroll av att de förväntade studieresultaten har uppnåtts sker genom

- aktivt deltagande i och ledning av seminarier i samband med projektarbete,
- återkoppling på andra studenters seminarium,
- skriftlig tentamen.

#### *Moment 3 Idrottspsykologi 2, 7.5 hp*

kontroll av att de förväntade studieresultaten har uppnåtts sker genom

- genomförande av en idrottspsykologisk kravprofil inom egna idrotten,
- utveckling, formulering samt test av ett mentalt träningsprogram,
- utvärdering av ett mentalt träningsprogram,
- skriftlig tentamen.

#### *Moment 4 Idrottspedagogik, 7.5 hp*

- kontroll av att de förväntade studieresultaten har uppnåtts sker genom
- skriftliga och muntliga prov,
  - inlämningsuppgifter.

Ett skriftligt, vetenskapligt arbete med koppling till tränarrollen genomförs fortlöpande, där PM godkänds i moment 3 och uppsattsseminarium behandlas i moment 4.

#### **Antal provtillfällen för prov och praktik**

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt moment-introduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprovtillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut samt ytterligare vid terminens slut/när kursen ges vid kommande tillfälle.

#### **Betyg**

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och ansvariga för respektive moment 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 momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

#### **Övrigt**

##### **Utvärdering**

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av kursen/momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

##### **Studentinflytande**

Studentens inflytande sker bl. a. genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning kursmål, examinationsformer samt informerar om betygskriterier före eller vid kursstart. Studentinflytande sker genom studentrepresentation i T-programkommittén och Grundutbildningsnämnden.

#### **Litteratur och övriga läromedel**

##### *Moment 1. Organisation och Ledarskap 1*

Obligatorisk:

Granström, K. *Dynamik i arbetsgrupper, Om gruppprocesser på arbetet*, 2:a upplagan (Lund: Studentlitteratur 2006), 197 s.

Norell Beach, A. & Berg-Danielsson, M-L. *Goda grunder och pedagogiska möjligheter* (Stockholm: Rädda barnen, 2000), 128s.

Svedberg, L. *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*, 4:de upplagan (Lund: Studentlitteratur, 2007), 428 s., valda delar

#### *Moment 2. Organisation och Ledarskap 2*

Obligatorisk:

Bergsten, U. Ledarskap – förståelse och handlande, *Svensk Idrottsforskning* 2007:2, s. 68-73.

Bergsten, U., Seger, J. "Teambuilding" är inte alltid teambuilding, *Svensk Idrottsforskning* 2007:2, s. 74-79.

Morgan, G. *Images of Organization*. (Sage Publications, 1986), valda delar 50 s.

Seger, J., Bergsten, U. Ledarskapscentrum vid GIH, *Svensk Idrottsforskning* 2007:2, s. 64-67

Svedberg, L. *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*, 4:de upplagan, (Lund: Studentlitteratur 2007), 428 s., valda delar

#### *Moment 3. Idrottspsykologi 2*

Obligatorisk:

Weinberg, R.S. & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Human Kinetics, 2007), 570 s.

#### *Moment 4. Idrottspedagogik*

Obligatorisk:

Augustusson, C. & Patriksson, G. Innebörd och utbredning av upplevd föräldrappress i ungas idrott, *Svensk Idrottsforskning* 2007:1, 2. 16-21.

Carlson, R. *Etnicitet och kulturell mångfald inom föreningsidrotten – en analys av Handslagets första år* (Stockholm: GIH och Riksidrottsförbundet, 2007), 50 s.

Carlson, R. Från talang till firad stjärna- vilka blir bäst, *Svensk Idrottsforskning*, 2007:1, s.10-15.

Carlson, R. *Från stav till stav. Utvecklingen till elit inom svensk skidskytte*. (Stockholm: Stockholms universitetsförlag, 2010), 110 s.

Csikszentmihalyi, M., et al. *Talented Teenagers – the roots of failure and success* (Cambridge: Cambridge University Press, 1993), valda delar 25 s.

David, D. *Human Rights in Youth Sports*. (New York: Routledge 2005), valda delar 75 s.

Engström, L-M, Motion som fritidskultur. *Pedagogiska perspektiv på idrott* av (red) Engström, L-M. & Redelius, K. (Stockholm: HLS Förlag, 2002), s. 270-287.

Fagrell, B. Genus – historien om manligt och kvinnligt, *Pedagogiska perspektiv på idrott*, (red) Engström, L-M. & Redelius, K. (Stockholm: HLS Förlag, 2002), s. 164-185.

Fundberg, J. Invandrare och idrott. Om att skapa kategorier och normalitet, *Idrottens själ* av (red) Nilsson, B. (Stockholm: Nordiska museet, 2000), 15 s.

Grahn, K. Att lära om flickor och pojkar: hur genus skapas i tränarutbildningens läromedel, *Svensk Idrottsforskning*, 2009:1, s. 38-41.

Green, M. & Houlihan, B. *Elite Sport Development – policy learning and political priorities* (London: Routledge 2005), valda delar 25 s.

Jönsson, K. *Könsmaktordningen, maskuliniteten och moralen. Sexualiseringen av idrottens offentliga rum FOU 2007:2.* (Stockholm: Riksidrottsförbundet), s. 25-34.

Larsson, H. *Idrottens könsmonster: varför finns de? Vad handlar de om?, Svensk Idrottsforskning, 2009: 1, s. 11-15.*

Peterson, T. Några argument för sen specialisering, *Svensk Idrottsforskning, 2007:1, s. 32-34.*

*Riksidrottsförbundet FOU 2005:4. Toppningsstudien.* (Stockholm: RF), s. 6-26.

*Riksidrottsförbundet FOU 2004. Varför lämnar ungdomar idrotten.* (Stockholm, RF), s. 5-43.

*Riksidrottsförbundet FOU 2005:7, Inkilning inom idrotten.* (Stockholm, RF), s. 17-29.

*Riksidrottsförbundet, Idrotten vill.* (Stockholm, RF. 2009), s 11-38.

*Riksidrottsförbundet FOU 2006:4. Nya perspektiv på riksidrottsgymnasierna, valda delar.*

Wagnsson, S. & Patriksson, G. *Specialisering inom barn- och ungdomsidrotten, Svensk Idrottsforskning, 2007:1, s. 6-9.*

En av nedanstående väljs i samråd med momentansvarig lärare:

Bäckström, Å. *Spår, om brädkulturer, informella lärprocesser och identitet.* (Stockholm: HLS Förlag 2002), 330 s.

Fundberg, J. *Kom igen gubbar! Om pojkfotboll och maskulinitet.* (Stockholm: Carlssons Bokförlag), 215 s.

Redelius, K. *Ledarna och barnidrotten. Idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran.* (Stockholm: HLS Förlag), 240 s.