

TRÄNARSKAP MED INRIKTNING INDIVIDUELLA IDROTTER

COACHING WITH FOCUS ON INDIVIDUAL SPORTS

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: FAIDRO

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställt av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-27

Version: 3

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- Beskriva grundprinciperna inom ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och reflektera kring hur metoden kan användas i din idrott,
- redogöra för arbetsfysiologiska grundbegrepp ur ett idrottsperspektiv,
- tillämpa kunskaper och visa förståelse för att planering av träning på kort och lång sikt,

Färdighet och förmåga

- välja lämpliga övningar för uthållighets-, snabbhets-, rörlighets-, styrke-, och koordinationsträning,
- tillämpa grundläggande kunskaper inom arbetsfysiologi, din idrotts arbetskrav och medicinska riskfaktorer till ett helhetsperspektiv kring planering av träning och återhämtning,
- redogöra för och reflektera kring olika begrepp och teorier inom idrottspsykologi med beteendefokus relaterat till träning och ledarskap,
- planera, organisera, leda, motivera och utvärdera verksamhet i din idrott utifrån en tränar- och ledarfilosofi,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- reflektera kring barns och ungdomars psykologiska, sociala och motoriska utveckling i och genom idrotten och specifikt i din idrott,
- reflektera kring hur barn och ungdomars utveckling påverkar ledarskapet och hur du som ledare vill förhålla dig till talangutveckling och selektering,
- reflektera kring hur en ledare kan skapa en god motivations- och prestationsmiljö,
- reflektera kring hur olika individer interagerar i en grupp och hur grupper utvecklas,

- visa förståelse för hur du kan lägga upp träning i din idrott för att utveckla specifika förmågor hos individen,
- visa förståelse för hur man kan förebygga och hantera vanliga idrottsskador i din idrott,
- visa färdigheter i att skapa lärandesituationer utifrån olika förutsättningar och genom att använda olika didaktiska modeller.

Innehåll

Progression

Kursen bygger på progressionen i de olika tränarutbildningarna i respektive idrott samt på deltagarnas personliga utveckling och kunskaper under kursens gång. Undervisning kommer exemplifieras bland annat med utgångspunkt från individuella idrotter såsom gymnastik, konståkning, friidrott, simning, alpin skidåkning, karate och idrotter inom budo och kampsport.

Delkurser

Delkurs 1 - Ledarskap i idrott med inriktning barn och ungdom, 7,5 hp

- Barn och ungdomars idrottande ur ett ledarperspektiv,
- barn och ungdomars psykologiska, sociala och motoriska utveckling,
- talang, urval och selektering inom barn och ungdomsidrott,
- de olika nationella tävlingsformerna i respektive idrott,
- skapande av goda utvecklingsmiljöer i idrott för barn och unga,

Delkurs 2 - Coaching, ledarskap och psykologi med inriktning mot idrott, 7,5 hp

- grundläggande begrepp, teorier, metoder och problemställningar kring idrottspsykologi med beteendefokus,
- acceptance and Commitment Therapy (ACT),
- teorier och modeller inom gruppsykologi,
- ledarbeteenden som främjar en god utvecklingsmiljö,
- specifitetsprincipen,

Delkurs 3 - Träninglära med inriktning mot olika individuella idrotter, 7,5 hp

- arbetsfysiologiska grundbegrepp med inriktning mot träning av uthållighet, snabbhet och styrka,
- idrottspecifika träningsmetoder för uthållighet, snabbhet och styrka,
- skadeprevention och monitorering,
- träningsplanering och återhämtning ur ett helhetsperspektiv,

Delkurs 4 - Idrottsdidaktik med inriktning individuella idrotter, 7,5 hp

- didaktisk förmåga för lindividuella idrotter *med inriktning mot din idrott*,
- träning av tekniska delar utifrån idrott, gren och individ,
- analys av individens tekniska och eventuellt taktiska utförande i träning och tävling,
- olika didaktiska modeller för lärande i idrott,
- upplägg för träning av de olika grenar och säsong *i* respektive idrott,
- förberedelse inför tävling,
- formtoppning.

Examination

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

(2601) Delkurs I - Skriftlig reflektion och seminarium, 7.5 hp
(2601) *Module I - Written reflection and seminar, 7.5 credits*

(2602) Delkurs II - Skriftlig inlämningsuppgift, 7.5 hp
(2602) *Module II - Written Assignment, 7.5 credits*

(2603) Delkurs III - Muntlig presentation, 1.5 hp
(2603) *Module III - Oral presentation, 1.5 credits*

(2604) Delkurs III - Skriftlig inlämningsuppgift, 6 hp
(2604) *Module III - Written assignment, 6 credits*

(2605) Delkurs IV - Skriftlig inlämningsuppgift, 4.5 hp
(2605) *Module IV - Written assignment, 4.5 credits*

(2606) Delkurs IV - Praktiska och skriftliga hemuppgifter, 3 hp
(2606) *Module IV - Practical and written homework assignments, 3 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH. Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

Varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Betyg

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsgränser för respektive nivå.

Som betyg på delkurs och som kursen som helhet används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

För betyget VG på hel kurs (30 hp), gäller att studenten på de fyra delkurserna har minst tre VG samt minst godkänt på samtliga examinationer.

Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Studentinflytande och kursvärdering

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

- Föreläsningar,
- praktiska och teoretiska övningar grupparbeten,
- seminarier,
- hemuppgifter i studentens förening.

Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

Litteraturlistan gäller från 2025-12-10

Obligatorisk litteratur:

Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (3), 307-323.

PG., Gerrevall, P., Glemne, M., & Linnér, S. (2015). Vägarna till landslaget. Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering. FoU-rapport 2015:1. Stockholm, Riksidrottsförbundet

Fahlström, PG. (2016). Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer: en studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare. FoU-rapport 2016:6. Stockholm, Riksidrottsförbundet.
Johansson, F. (2019).

Johansson Fredrik (2019). Träna och coacha unga idrottare. SISU Idrottsböcker. 233 s.

Kilger, M. (2020). Dad as a coach: Voluntary work in youth sports. *Education Sciences*, 10 (132), 1-15. DOI: [<http://dx.doi.org/10.3390/educsci10050132>]()

Delkurs 2**Obligatorisk litteratur:**

Elnäs, S. & Söderfjäll, S. (2023). *Kära ledarskap*. Umeå: Ett hum förlag.

Harris, R. (2020). *ACT helt enkelt: en introduktion till Acceptance and Commitment Therapy*. (Andra utgåvan). [Stockholm]: Natur & Kultur.

Lindwall, M., Johnson, U. & Rylander, P. (2016). *Gruppdynamik inom idrott: nycklar till världens bästa lag*. (Första upplagan). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Övriga läromedel:

Henriksen, K. (2019). The Values Compass: Helping Athletes Act in Accordance With Their Values Through Functional Analysis. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10 (4), 199-207 [<https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549637>]()

Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M. & Parling, T. (2020). Acceptance and Commitment Training to Promote Psychological Flexibility in Ice Hockey Performance: A Controlled Group Feasibility Study, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14, 170-181 [<https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0081>]()

Meckbach, S., Wagstaff, C., Kenttä, G. & Thelwell, R. (2022). Building the “team behind the team”: A 21-month instrumental case study of the Swedish 2018 FIFA World Cup team, *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-25 [<https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2046658>]()

Delkurs 3**Obligatorisk litteratur:**

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

Valbar litteratur:

Urval av vetenskapliga artiklar

Delkurs 4**Obligatorisk litteratur:**

Byra, M. (2006). Teaching styles and inclusive pedagogies. I: Kirk, Macdonald & Ó Sullivan. *The handbook of Physical Education*. Sage: London.

Didaktiska modeller för lärande i bollspel. I: Lundvall, S. (red).

Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse, Liber Stockholm, s. 84-101. Wiorek, D. (2023).

Didaktiska nycklar för inkluderande spel och match. I: Lundvall, S. (red). Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse, Liber Stockholm, s. 148-165. Wiorek, D. (2023).

Att konstruera och modifiera bollekar och bollspel för lärande. I: Lundvall, S. (red). Boll och bollspel i skolan Lek, lärande och rörelse, Liber Stockholm, s. 166-185.

Övriga läromedel:

Aktuella artiklar och vetenskapliga artiklar tillkommer.