

## TRÄNARSKAP MED INRIKTNING MOT SPECIALIDROTT COACHING WITH A FOCUS ON SPORT SPECIFIC

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

---

**Kurskod:** TASPEC

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsnivå:** G2F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fastställt av:** Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-05

**Version:** 2

**Gäller från:** Vårtermin 2026

---

### Behörighetskrav

7,5hp inom tränarskapets didaktik, 7,5hp forskningsmetodik, 15hp humanbiologi, 15hp inom området idrottspsykologi, idrottspedagogik, ledarskap och organisation samt 15hp träningslära.

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- visa kunskap och förståelse för metoder och teorier som stödjer tränarrollen och prestationsutveckling i vald specialidrott, samt hur dessa tillämpas praktiskt

#### *Färdighet och förmåga*

- visa förmåga att planera, leda och analysera prestationsinriktad träning eller tävling i vald specialidrott, med hänsyn till individer och grupperns förutsättningar och behov för att optimera utveckling, hälsa och prestation.
- visa förmåga att utveckla en långsiktig plan för idrottslig utveckling och prestation, med fokus på att identifiera nyckelområden för träning och behov av ytterligare kompetens.

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- reflektera över sitt tränarskap och hur vetenskapliga och etiska förhållningssätt kan integreras i praktiken

### Innehåll

Kursen innehåller och verksamhetsförlagd praktik där studenten får möjlighet att följa det dagliga arbetet i där praktiken är förlagd. Studenten ska få möjlighet att planera, genomföra och analysera träning en hel eller delar av en träning inom sin idrott. Studenten dokumenterar sina erfarenheter genom en reflekterande loggbok som kopplas till relevant vetenskaplig litteratur. Kursen innehåller också seminarium.

### Progression

Kursen bygger på tidigare kurser i programmet och utvecklar studenternas förmåga att omsätta teoretisk kunskap i praktiskt tränarskap genom verksamhetsförlagd praktisk verksamhet. Genom handledd praktik förstärks den didaktiska förmågan, ledarskapet, och träningsplaneringskompetens som utvecklats under tidigare terminer. Under praktiken får studenterna även möjligheter att bidra med nya idéer för att utveckla verksamheten i sin specialidrott. Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en tydlig inriktning mot didaktisk förmåga i rollen som tränare. Under praktiken utvecklingsprojekt ges studenten även möjlighet att reflektera över sitt eget ledarskap och idrotten som ett socialt fenomen tillsammans med sin handledare.

### Examination

(2501) 4 hp, Praktiskt tränarskap, Tregradig skala  
*(2501) 4 credits, Practical coaching, Three-grade scale*

(2502) 3 hp, Skriftlig reflektion över tillämpat tränarskap, Tregradig skala  
*(2502) 3 credits, Written reflection on applied coaching and leadership, Three-grade scale*

(2503) 0.5 hp, Seminarium, Tvågradig skala  
*(2503) 0.5 credits, Seminar, Two-grade scale*

För 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.

### Kurskrav

Elar av undervisningen kräver att studenten har tillgång till en idrottsförening eller en idrottsorganisation.

Vid frånvarande från ett kurskrav kan studenten, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

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

### Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänt (U).

För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs betyg Väl Godkänd på den skriftliga uppgiften samt ett väl dokumenterat engagemang och ansvarstagande under praktiken.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om 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, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

### Undervisningsform

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, praktiskt ledarskap och seminarier. Kursen ger en inblick i kvalificerat tränararbete och den kompetens och de kunskapsbehov som ett sådant arbete kräver. Detta i form av att delta i planerande, genomförande och utvärderande av idrottslig verksamhet. Den handleda praktiken skall fullgöras inom verksamheter med ett fokus på idrottslig prestationsutveckling inom en specifik idrott.

Undervisningen är till stor del verksamhetsförlagd. Studenterna ska dokumentera sina praktiska erfarenheter i en loggbok, där varje uppgift reflekteras och kopplas till vetenskaplig litteratur och tidigare kursinnehåll, för att främja kontinuerlig progression och djupare förståelse för den teoretiska kunskapen.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

### Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

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.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

### Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-05

#### **Valbar litteratur och övriga läromedel:**

Andersson, L.E. (2019). OBM-boken: psykologi för ledare. (Första upplagan). Stockholm: Sanoma utbildning.

Aronsson, G. (2012). Arbets- och organisationspsykologi: individ och organisation i samspel. (Första upplagan). Stockholm: Natur & Kultur.

Barker, D., Nyberg, G., & Bergentoft, H. (2020). Metaphors of movement learning. In Learning Movements (pp. 17-30). Routledge. (bifogar kapitel)

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. (Sjätte upplagan). Champaign, IL: Human Kinetics.

Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2019). Physiology of Sport and Exercise. (Sjätte upplagan). Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics. (Denna byts till nästa år men är den de studenter som ny läser kursen har haft)