

HÅLLBART TRÄNARUTVECKLING, ETU SUSTAINABLE COACH DEVELOPMENT, ETU

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: UAHALL

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: GXX

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Tränarskap

Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2023-01-18

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2023

Särskild behörighet

Ingen särskild behörighet.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

visa grundläggande förståelse för coachen ur ett stress- och återhämnings-perspektiv,

Färdighet och förmåga

kunna tillämpa enkla reflektionsmetoder med syfte att främja en hållbar tränarutveckling.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

kunna problematisera hur coachens kontext påverkar förutsättningar för en hållbar tränarutveckling,

Innehåll

- hållbar tränarutveckling på lång sikt,
- hållbar tränarutveckling under mästerskap,
- prevention av stressrelaterad problematik,
- främja återhämtning, vitalitet och välbefinnande och resilience,
- reflektionsdagbok,
- coachens situation och behov,
- tillämpat fördjupningsarbete.

Progression

Utifrån de kunskaper studenten har erhållit genom tidigare yrkeserfarenhet sker en vidareutveckling av vetenskapligt baserad kunskap och specialisering mot specialidrotten med fokus på ett hållbart ledarskap och coaching i samband med mästerskap.

Examination

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.

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.

Kurskrav

Obligatoriskt att genomföra en reflektionsdagbok samt obligatoriska artikelseminarium under kursens genomförande.

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

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Hållbar tränarutveckling, 7.5 hp
Coach retention, 7.5 credits

- skriftlig och muntlig redovisning av fördjupningsarbete,
- muntlig opposition med analys av annan students fördjupningsarbete.

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

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutad kurs.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart.

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

Kursen är distans- och campusförlagd. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, gruppuppgifter, rollspel, reflektionsövningar och projektarbete.

Övrigt

Kursen ingår i Elittränarutbildningen (ETU) och ges som Uppdragsutbildning vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk - välja ett minimum av 6 artiklar samt ett bokkapitel bland följande:

Fletcher, D & Scott, M. (2010). Psychological stress in sport coaches: A review of concepts, research and practice. *Journal of Sport Sciences*, 2, 127-137.

Giges, B., Petitpas, A., & Vernacchia, R. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *Sport Psychologist*, 18, 430-444.

Raedeke, T.D., & Kenttä, G. (2013). Coach burnout. In: P. Potrac., W. Gilbert., & J. Denison (Eds.), *Handbook of sports coaching* (pp. 424-435). London, England: Routledge, Taylor & Francis Group.

Ekstedt, M., & Kenttä, G. (2011). Återhämnings självklart för elitidrottare, men inte för yrkesarbetare. *Läkartidningen*, 36, 1684-1687.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.

Hjälms, S., Kenttä, G., Hassmén, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 4, 415-427

Kenttä, G. (2011). Vem bryr sig om coachen? *Svensk Idrottsforskning*, 2, 31-33.

Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14, 391-409.

Raedeke, T.D., Granzkyk, T.L., & Warren, A.H. (2000). Why coaches experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 85-105.

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221.

Tashman, L., Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23, 195-212.

Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 274-293.

Bentzen, M., Lemyre, P. N., & Kenttä, G. (2015a). The process of burnout among professional sport coaches explored through the lens of Self-determination theory: A qualitative approach. *Sports Coaching Review*, 1-16.