

# **Katrinebergs folkhögskola**

## **Kursmål**

### **Linje: Idrottsledarskap och Hälsa**

Kursen syftar på samhällsnivå till att höja bildnings- och utbildningsnivån i samhället samt bidra till ökade förutsättningar för deltagarna att kunna delta i samhällsutvecklingen, främst inom idrotts-/hälso- och folkhälsoområdet, samt genom att verka för en gemensam värdegrund om människors lika värde och jämställdhet stärka demokratin. På individnivå ska kursen vara en del i det livslånga lärandet, bidra till att deltagarna får ökade förutsättningar att kunna påverka sin egen livssituation, samt bidra till ett ökat hälso-/folkhälsomedvetande.

Följande underliggande mål ligger till grund för det övergripande målet:

- Att förbereda deltagarna för yrkesliv eller högre studier inom idrotts- och hälsoområdet.
- Att bidra till ökad medvetenhet kring idrottsledarskap och tilltro till sin egen ledarförmåga.
- Att ge deltagarna nya upplevelser, erfarenheter och kunskaper som leder till ökat självförtroende samt ytterligare ökat intresse för idrott, ledarskap och hälsa.

**Kursplan, se nedan**

# Katrinebergs folkhögskola

## Kursplan

### Linje: Idrottsledarskap & Hälsa

#### IDROTT OCH SAMHÄLLE

##### Innehåll

- Grundläggande föreningskunskap i teori och praktik
- Praktiskt föreningsarbete
- Praktiskt arbete med idrottsarrangemang, sponsorkontakter, etc.
- Idrottsrörelsens organisation, uppbyggnad, historia och framtid
- Idrottens roll och utmaningar i samhället
- Idrotten som arbetsmarknad

##### Mål

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha grundläggande kunskaper om och praktisk erfarenhet av föreningsarbete och ideella föreningars demokratiska uppbyggnad samt juridiska och praktiska förutsättningar.
- Ha kännedom om den svenska idrottsrörelsens organisation, framväxt och framtida utmaningar.
- Ha kunskaper i och praktisk erfarenhet av att organisera och genomföra idrottsarrangemang.
- Ha ett breddat perspektiv på idrottens roll i samhället, och dess utmaningar i form av t ex jämställdhetsfrågor och moraliska aspekter samt på idrotten som arbetsmarknad.

#### IDROTTSPSYKOLOGI

##### Innehåll

- Översikt över idrottspsykologins syften och olika områden.
- Grundläggande idrottspsykologiska områden såsom självförtroende, motivation, stress, koncentration, grupputveckling, etc. i teori och praktik
- Fördjupningsarbete inom valfritt idrottspsykologiskt område

##### Mål

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Förstå idrottspsykologins roll för såväl prestationsutveckling som för hälsa och välbefinnande.
- Ha kunskaper om vanligt förekommande psykologiska faktorer som påverkar idrottsprestationer och välbefinnande samt hur de samverkar.
- Kunna tillämpa kunskaper inom idrottspsykologi såväl i sitt ledarskap som för sin personliga utveckling och välbefinnande.
- Känna till grundläggande begrepp och teorier inom vanliga idrottspsykologiska ämnesområden.

## **KOMMUNIKATION/SPECIALARBETE (SvC-behörighet)**

### **Innehåll**

- Övningar i skrivande med fokus på struktur, relevans och anpassat språk.
- Muntlig framställan, föredrag, redovisningar
- Skriftligt fördjupningsarbete (Specialarbete) inom idrottsledarskap/hälsa inkluderande vetenskaplig metod, rapportskrivning och kritisk granskning av annat arbete.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha utvecklat sin förmåga att framställa och anpassa skriftlig information.
- Känna till och ha praktisk erfarenhet av hur en rapport av akademisk karaktär är uppbyggd.
- Ha utvecklat sin förmåga, säkerhet och trygghet vid muntlig framställan inför en grupp.

## **PRAKTIK**

### **Innehåll**

Praktik vid företag eller organisation med relevant anknytning till kursens karaktär. (T ex vid skolor, större föreningar eller förbund, friskvårdsbranschen, upplevelseindustrin, rehabilitering, idrottsarrangörer, etc.)  
Erfarenhetsutbyte kring olika aspekter på arbete inom idrott/hälsa/ledarskap.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha erfarenhet av praktiskt arbete inom idrott/hälsa/ledarskap.
- Ha ökad medvetenhet om olika aspekter på arbete inom idrott/hälsa/ledarskap såsom innehåll/arbetsuppgifter, utbildning etc.
- Ha ökad insikt kring framtida eget yrkes-/studieval.

## **FYSIOLOGI**

### **Innehåll**

- Genomgång av de fem fysiska grundegenskaperna (Uthållighet, styrka, rörlighet, koordination och snabbhet).
- Teoretiskt kring hur kroppen fungerar och påverkas av aktivitet/inaktivitet.
- Koppling till träningslära – metoder för träning och återhämtning
- Praktiskt genomföra dessa metoder.
- Teoretiskt om testprocedurer och praktiskt genomförande av tester.
- Strategier om träningsplanering på lång och kort sikt som följs av ett fördjupningsarbete.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Kunna tillämpa anpassad träning på individ och gruppnivå utifrån ålder, kön och målsättning.
- Ha kunskaper om kroppens funktion och dess anpassningsförmåga.
- Ha kännedom om begrepp och termer inom fysiologi och träningslära.
- Kunna genomföra tester på ett standardiserat sätt.

## **NÄRINGSLÄRA**

### **Innehåll**

- Grundläggande om näringsämnenas uppbyggnad och funktion.
- Matens nedbrytning, upptag och lagring.
- Ätstörningsproblematiken – faktorer som påverkar.
- Matens/måltidens betydelse för olika målgrupper.
- Praktisk tillagning.
- Allmänt om måltidsplanering och energibehov.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha förståelse för matens betydelse och påverkan för en god hälsa, positiv prestationsutveckling och gynnsam återhämtning
- Känna till faktorer som styr val av mat och hur dessa kan förbättras.
- Ha fått kunskaper som underlättar medvetna val vid ex. måltider och inköp.
- Ha kunskaper om olika individers behov och hur goda matvanor skapas.

## **FOTBOLLSMETODIK**

### **Innehåll**

- Genomförande av SvFF:s tränarutbildning på BAS 1 nivå.
- Genomgång om fotbollens egenskaper och träning av dessa.
- Planering och utförande av egen träning efter en självanalys.
- Deltagande i några fotbollsturneringar.
- Studiebesök hos något elitlag samt kritiskt titta på match
- Begreppet spelsystem och analys av spelare/lag

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha utvecklats individuellt som fotbollsspelare.
- Ha kunskaper kring tränarrollen och förstärka ett intresse för den.
- Känna till vad som krävs för att nå långt inom fotbollen

## **MASSAGE**

### **Innehåll**

- Genomgång om historik, effekter, kontraindikationer/indikationer, massagegreppen och allmänt om förfarandet med sin kund och miljön etc.
- Träning av massage på kroppens alla delar.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Kunna tillämpa massage på ett ändamålsenligt korrekt sätt.
- Kunna principerna vad som påverkar effekten av massagen samt vad man kan och inte kan massera.

## **HÄLSA**

### **Innehåll**

- Vad påverkar hälsan på individ och gruppnivå.
- Hur är hälsotillståndet för befolkningen och skillnader för olika grupper.
- Vad görs och vad kan göras för att förbättra hälsan på samhälls/familje/arbetsplats/förskola-skolnivå.
- Hälsoprofil
- Studiebesök på hälsoanläggning.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Förstå vad som påverkar den egna hälsan och få prova några sätt/metoder för detta.
- Kunna bidra till att den allmänna folkhälsan förbättras bl. a. genom att veta hur livsstilsförändringar kan ske.

## **IDROTT**

### **Innehåll**

- Utbildning (grundläggande tränarutbildning) i några utvalda idrotter såsom t ex; orientering, handikappidrott, volleyboll, innebandy, tennis och fotboll.
- Prova på andra idrotter och träningsformer t ex. frisbee, brottning, parövningar och yoga/pilates.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha fått kunskaper/färdigheter inom olika idrotter för att kunna använda i sin egen idrott och/eller undervisa andra.
- Ha fått intyg efter genomgången ledarutbildning av de valda idrotterna bland ovanstående.

## **DANS**

### **Innehåll**

- Genomgång av historik, argument till att dansa i skolan och vett och etikett kring dans.
- Utförande av ringdanser, folkliga danser och moderna danser.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha lärt sig några danser som ex; bugg, schottis, foxtrot, trojka, och polka.
- Kunna instruera i dans.
- Kunna förstå dans som fysisk och social träning.

## **IDROTTSMETODIK**

### **Innehåll**

- Lekens betydelse
- Bollskola
- Från lek till elitträning
- Metoder för utveckling av rörelser/aktiviteter

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha förståelse för lekens betydelse för träning och lärande
- Ha kunskap om hur bollspel kan utvecklas så väl för individuella idrottare som lagidrottare
- Kunna utveckla en lekövning till en träningsmodell
- Ha kunskap om hur man kan stegra en övning i takt med utveckling/ålder

## **ANATOMI**

### **Innehåll**

- Cellen och vävnaderna
- Rörelseapparaten, hur muskler, skelett och leder är uppbyggda
- Styrka, rörlighet
- Vanliga skador och akut omhändertagande

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha kännedom om hur människokroppen är uppbyggd
- Kunna analysera kroppens rörelser för att på bästa sätt kunna träna styrka och rörlighet.

## **IDROTTSSKADOR**

### **Innehåll**

- Akut omhändertagande efter skada
- Skadeförebyggande faktorer
- Att undersöka skador

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Förstå varför och hur skador uppkommer
- Kunna göra ett korrekt akut omhändertagande vid vanliga skador
- Kunna agera för att förebygga idrottsskador

## **LEDARSKAP**

### **Innehåll**

- Bemötande/kommunikation när jag utövar mitt ledarskap
- Bemötande av specifika grupper
- Att skapa en egen ledarfilosofi
- Leda och instruera i egen idrott
- Kvinnligt/manligt i ledarskap

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Lärt känna sig själv och sina egenskaper för att lyckas som ledare
- Ha kännedom om vad som krävs av en som ledare för en grupp eller en enskild individ
- Ha kännedom om villkor och förutsättningar för kvinnor/män inom idrotten
- Ha utvecklat tekniker för att utbilda och utveckla individen/gruppen
- Ha fått redskap för att lyckas i sitt ledarskap i form av t ex situationsanpassning och handlingsberedskap
- Ha fått kunskaper kring barns och ungdomars utveckling
- Ha fått erfarenhet av att leda och instruera i sin egen idrott
-

## **MOTIONSLEDNING**

### **Innehåll**

- Att planera och leda gympapass
- Att analysera musik
- Tempo, taktarter, notvärden/rytmer
- Rörelser, stegkombinationer

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Kunna planera och leda ett motionsprogram till musik
- Kunna analysera olika musikstilar och förstå dess uppbyggnad
- Kunna röra sig med steg, hopp och styrkeövningar till musik

## **FRILUFTSLIV**

### **Innehåll**

- Friluftsliv med utgångspunkt i vinteraktiviteter
- Friluftsliv med utgångspunkt i sommaraktiviteter.

### **Mål**

*Efter utbildningen kan deltagaren förväntas:*

- Ha fått erfarenhet av att vistas ute i skog och mark med tanke på klädsel, mat och förläggning.
- Ha kunskap om allemansrätten
- Ha fått erfarenhet av utevistelse i vinterklimat
- Ha fått kunskaper och erfarenheter i några vanliga vinteridrotter, t ex skidåkning, skridskoåkning.