



HL106V Systematik och mentala förberedelser för elitidrottare 5,0 hp

Systematic Preparations for Top Athletes

När kurs inte längre ges har student möjlighet att examineras under ytterligare två läsår.

Fastställande

Kursplan för HL106V gäller från och med HT09

Betygsskala

P, F

Utbildningsnivå

Grundnivå

Huvudområden

Teknik

Särskild behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

Kunskaper och erfarenheter kopplade till elitidrottande antingen som tränare eller aktiv.

Undervisningsspråk

Undervisningsspråk anges i kurstillfällesinformationen i kurs- och programkatalogen.

Lärandemål

Kursens mål är att ge insikt i och verktyg för hur en idrottare skall kunna strukturera sin tillvaro med rutiner för olika aktiviteter där den idrottsliga satsningen sätts i fokus.

Kursen skall också ge studenterna insikt i och verktyg för hur mental press i samband med idrottsliga prestationer vid träning och tävling skall hanteras.

Kursen skall också ge kunskap om hur hjärna och kropp reagerar inför förväntningar och hur man kan träna sig/förbereda sig på att såväl hantera dessa som att prestera bättre i kravsituationer.

Efter genomgången kurs skall studenten kunna:

- sätta upp långsiktiga mål för sin idrottsliga satsning ("olympisk cykel" - 4 år)
- sätta upp delmål (års och periodmål)
- konkretisera viktiga delar i sin idrottsliga vardag som måste organiseras för att målen skall kunna nås
- utforma och planera tidsperioder för att systematisera detta
- tilldela varje tidsperiod, dagar, veckor och månader, ett konkret innehåll som leder mot målen
- klargöra vilka beslut som ligger till grund för ovan beskrivna planering
- förstå hur och varför man reagerar på både inre och yttre förväntningar
- förstå hur man kan träna sig i att bättre hantera förväntningar
- olika metoder för att hantera förväntningar
- träna sig i att hantera metoder för personlig utveckling
- förbereda sig på och använda sig av dessa metoder praktiskt

Kursinnehåll

Systematik vid elitsatsning, resp Mentala förberedelser inför träning och tävling:

- hur ser livet ut för en elitidrottare på internationell nivå?
- vilka motiv, drivkrafter och beslut ligger bakom att man vill uppleva detta?
- hur organiserar idrottaren sitt liv med avseende på civil karriär, familjeliv, ekonomi etc?
- vad innebär "ett systematiskt tillvägagångssätt"?
- hur utformas en plan innehållande "dröm/vision - långsiktigt mål, delmål och periodisering av dessa"?
- vilka detaljer och delar styr att planen följs mot uppsatta mål.
- varför blir man nervös? varför reagerar kroppen som den gör vid stress?

- går det att träna sig i att hantera nervositet och stress?
- vilka olika metoder används inom tävlingsidrotten?
- vilka kunskaper och vilka förberedelser skall göras innan vi börjar träna detta?
- beskrivning av dessa metoder
- praktisk tillämpning
- praktisk träning i samband med träning och tävling

Kurslitteratur

Kompendium

Examination

- TEN1 - Tentamen, 5,0 hp, betygsskala: P, F

Examinator beslutar, baserat på rekommendation från KTH:s handläggare av stöd till studenter med funktionsnedsättning, om eventuell anpassad examination för studenter med dokumenterad, varaktig funktionsnedsättning.

Examinator får medge annan examinationsform vid omexamination av enstaka studenter.

Etiskt förhållningssätt

- Vid grupparbete har alla i gruppen ansvar för gruppens arbete.
- Vid examination ska varje student ärligt redovisa hjälp som erhållits och källor som använts.
- Vid muntlig examination ska varje student kunna redogöra för hela uppgiften och hela lösningen.