

## KURSPLAN Karate

### TRÄNARSKAP MED INRIKTNING INDIVIDUELLA IDROTTER

COACHING WITH FOCUS ON INDIVIDUAL SPORTS

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** FAIDRO

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fastställd av:** Ej fastställd

**Version:** 2.1

**Gäller från:** Vårterminen 2026

---

#### Särskild behörighet

Dokumenterad erfarenhet från idrottsrörelsen som aktiv eller tränare i idrotten karate. Minst tre års erfarenhet som tränare på en karateförening och ha minst svart bälte inom karate. Alternativt minst tre års erfarenhet som tävlande inom senior kumite/kata tävling nationellt eller internationellt. Svenska Karateförbundets högsta coachlicens är ett krav.

#### 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 idrottpsychologi 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. Den grenspecifika delen av karate kommer utgå från WKF Kumite.

*Delkurser*

Delkurs 1 - Ledarskap i idrott med inriktning barn och ungdom, 7.5 hp

*Module 1 - Leadership in sport with focus on children and youth, 7.5 credits*

- 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

*Module 2 - Coaching and Sport psychology with focus on sport, 7.5 credits*

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

Delkurs 3 - Träningslära med inriktning mot olika individuella idrotter, 7.5 hp  
*Module 3 - Physical training with focus on different individual sports, 7.5 credits*

- arbetsfysiologiska grundbegrepp med inriktning mot träning av uthållighet, snabbhet, rörlighet, styrka och koordination,
- Din idrotts specifika träningsmetoder för uthållighet, snabbhet, rörlighet, styrka och koordination.
- idrottsmedicin/antidopning
- förebyggande och hantering av idrottsskador,
- träningsplanering och återhämtning ur ett helhetsperspektiv

Delkurs 4 - Idrottsdidaktik med inriktning individuella idrotter, 7.5 hp  
*Module 4 - Sport didactics with focus on individual sports, 7.5 credits*

- didaktisk förmåga för individuella 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

***Grenspecifika delkurser:***

Delkurs 1: Teoretisk kunskap om tävlingskarate och hur systemet är uppbyggt

- bakgrund och erfarenhet inom tävlingskarate samt mål med utbildningen.
- svenska karateförbundets värdegrund.
- world karate federation (wkf)
- wkf – tävlingsregler och coachlicenser.
- svensk tävlingsverksamhet inom wkf
- landslagets kvalificeringar och rig.
- genomgång om serie a, premier league, youth league, em och vm.
- parakarate

Delkurs 2: Tränings- och tävlingslära

- grunder och principer inom tävlingskarate
- viktklasser och fightingsstilar
- krav och kapacitetsprofil
- karatens biomekanik och principer.
- träningsplanering-lämpliga övningar för uthållighets-, snabbhets-, rörlighets-, styrke-, och koordinationsträning inom karate.
- arbetsfysiologi inom tävlingskarate
- årsplanering, periodisering och toppning inom tävlingskarate
- matchstimulering på rig
- protester – hur skriver man en protest som går igenom, vad är viktigt?

**Delkurs 3: Övergångsprocessen inom Karate - Från Barn- till Junior- och Seniornivå**

- övergång barn- till juniornivå. vilka utmaningar ser vi?
- övergång junior till seniornivå. vilka utmaningar ser vi?
- viktklasser, tillväxtperioder.
- omvärldsanalys identifiera trender inom tävlingskarate.
- fortsättning på teknik- och taktikanalys samt matchsimulering på rig.
- forskning inom tävlingskarate.

**Delkurs 4: Barn och ungdomars idrottande ur ett ledarperspektiv**

- talang och tidig mognad och viktklasser inom karate.
- sampling och selektering inom karate.
- skapande av goda utvecklingsmiljöer i karate för barn och unga.
- idrottspsykologi ur barn- och ungdomsperspektiv.

**Del 5: Coaching, ledarskap och psykologi med inriktning mot karate.**

- mentala planer och strategier inom tävlingskarate.
- idrottspsykologiska kravprofil.
- metoder och case-arbete inom idrottspsykologi inom karate.
- ledarbeteenden som främjar en god utvecklingsmiljö.
- teorier och modeller inom grupppsykologi

**Examination****Kurskrav**

Obligatorisk närvaro vid seminarier och praktiska redovisningar. Aktivt deltagande i undervisningen vid ledarmoment. Studenten skall i rollen som tränare i sin förening genomföra ledaruppgifter för att löpande praktisera de olika kursmomenten.

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.

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.

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.

### **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Ledarskap i individuella idrotter med inriktning barn och ungdom,, 7.5 hp  
*Leadership in individual sports with a focus on children and youth, 7.5 credits*

Coaching, ledarskap och psykologi för idrott,, 7.5 hp  
*Coaching, leadership and psychology for sports, 7.5 credits*

Träningslära med inriktning karate, 7.5 hp  
*Physical training with focus on karate, 7.5 credits*

Idrottsdidaktik med inriktning individual sports,, 7.5 hp  
*Sport didactics with focus on individual sports, 7.5 credits*

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

### **Betyg**

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsriterier 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 som princip att studenten på de fyra delkurserna har minst tre VG samt ett G. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier 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**

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.

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

Respektive Specialidrottsförbund i idrotterna friidrott, gymnastik, konståkning, orientering och simning ansvarar för eventuell diplomering i aktuell idrott utifrån de rådande kriterier för diplomering i respektive specialidrottsförbund.

**Litteratur och övriga läromedel****Litteraturlista FABOLL FAIDRO****Delkurs 1:****Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:**

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:****Litteratur****Obligatorisk litteratur:**

Elvnäs, 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:

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

Valbar litteratur och övriga läromedel: Urval av vetenskapliga artiklar

#### Delkurs 4:

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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.

Aktuella artiklar och vetenskapliga artiklar tillkommer.