

SPECIALIDROTT I

SPORT SPECIFIC METHODOLOGY I

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: LASPI1

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrott

Fastställt av: Grundutbildningsnämnden 2020-05-06

Version: 2

Gäller från: Höstterminen 2020

Särskild behörighet

Studenten skall vara antagen till ämneslärarprogrammet med inriktning mot gymnasieskolan, 300-330 högskolepoäng vid Gymnastik- och idrottshögskolan. För antagning krävs:

Godkända kurser från gymnasiet i specialidrott kurs A (SC1201) och specialidrott kurs B (SC1202), och/eller - minst ett års dokumenterad idrottsfarenhet på elitnivå (även junior) inom någon av Riksidrottsförbundets specialidrottsförbund och/eller - dokumenterad tränar-/ledarerfarenhet om minst tre år. (Två av tre kriterier ska vara uppfyllda för att anses uppfylla fordringarna för tilläggskravet för specialidrott.)

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- visa grundläggande kunskaper inom teori och praktiskt genomförande av generella fysiska tester inom idrott,
- välja och motivera ändamålsenliga fysiska tester för att skapa en fysisk kravprofil inom specialidrott,
- visa förmåga att kunna kommunicera om fysiska tester på vetenskapliga grunder,
- beskriva väsentliga komponenter som ingår i teknik- och taktikanalyser inom idrott samt metoder för teknikträning,
- erhålla kvantitativa data med utgångspunkt från en allmän 2D video- och datorbaserad teknikanalys,
- utforma en teknik- eller taktikanalys med vetenskapligt stöd för specialidrott,
- visa grundläggande kunskap om träning för barn och ungdomar utifrån ålder och kön,
- utforma en träningsplanering med vetenskaplig grund för idrottare på elitnivå inom specialidrott,
- visa förmåga att kunna kommunicera om träningsplanering på vetenskapliga grunder,
- beskriva symptom och diagnos samt föreslå behandling av vanligt förekommande skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet,
- urskilja tänkbara uppkomstmekanismer och föreslå rehabiliteringsövningar samt förebyggande åtgärder för olika typer av idrottsskador,
- klassificera olika dopningspreparat, förklara deras respektive effekter och biverkningar samt ge råd om hur dopningsmissbruk kan behandlas och förebyggas,

- praktiskt utföra vissa åtgärder relaterade till idrottsskador, innefattande akutbehandling, massagebehandling och tejpning,
- tillämpa och instruera grundläggande kunskaper inom sjukdomslära och hjärtlungräddning (HLR).

Innehåll

Progression

Kursen är den första inom ämnesstudierna Specialidrott som studenten möter och flera av momenten är av grundläggande och orienterande karaktär. Dock bygger momenten Idrottsmedicin och Träninglära vidare på kunskaper från momenten Idrottslära och Humanbiologi i huvudämnet i idrott. Den vetenskapliga progressionen sker genom att delar av kursen bygger på vetenskapliga studier/artiklar och tidigare kurser inom den utbildningsvetenskapliga kärnan samt studier i huvudämnet idrott didaktisk inriktning. Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en tydlig inriktning mot specialidrott, användbart i gymnasieskolans olika ämnesplaner i träninglära och specialidrott. Ämnesprogressionen tar sin utgångspunkt i litteraturstudier, föreläsningar och praktiskt handlande med fokus på ämnesteorier och tillämpning inom området.

Delkurser

Delkurs 1 - Träninglära 1, 7.5 hp

Module 1 - Theory and methodology of training 1, 7.5 credits

- centrala begrepp inom träninglära och fysiska tester,
- fysiska kravprofiler för olika idrottsgrenar,
- teori & praktiskt genomförande av generella fysiska tester,
- självständigt arbete med handledning och informationssökning i vetenskapliga databaser för framtagning av tester för en fysisk kravprofil inom specialidrott.

Delkurs 2 - Träninglära 2, 7.5 hp

Module 2 - Theory and methodology of training 2, 7.5 credits

- teori och praktik inom video- och datorbaserad analys av teknik och taktik,
- grundläggande metoder inom teknikutövning,
- framtagning av en teknik- eller taktikanalys inom specialidrotten.

Delkurs 3 - Träninglära 3, 7.5 hp

Module 3 - Theory and methodology of training 3, 7.5 credits

- ålders- och könsanpassad träning- och träningsplanering för barn och ungdomar,
- grundläggande teori inom träningsplanering för idrottare på elitnivå,
- informationssökning om träningsplanering i vetenskapliga databaser,
- självständigt arbete med handledning inom specialidrottens träningsplanering med integrering av kunskap från vetenskaplig litteratur och beprövad erfarenhet.

Delkurs 4 - Idrottsmedicin, 7.5 hp

Module 4 - Sports medicine, 7.5 credits

- skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet samt rehabiliteringsprogram och förebyggande åtgärder för specifika idrottsskador,
- dopning och läkemedel,
- massage, akutbehandling och tejpning,
- instruktörsutbildning i HLR.

Examination

Kurskrav

Delar av kursen har karaktären av idrottslig laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande är en förutsättning och ett kurskrav. Seminarier är obligatoriska och framställning av poster är ett kurskrav inför examination.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Träningslära 1, 7.5 hp

Theory and methodology of training 1, 7.5 credits

- skriftlig tentamen,
- muntlig examination av poster.

Träningslära 2, 7.5 hp

Theory and methodology of training 2, 7.5 credits

- skriftlig tentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift.

Träningslära 3, 7.5 hp

Theory and methodology of training 3, 7.5 credits

- två skriftliga inlämningsuppgifter.

Idrottsmedicin, 7.5 hp

Sports Medicine, 7.5 credits

- skriftlig tentamen

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

Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30hp), gäller som princip att studenten på de fyra delkurserna har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt betyg. Senast i samband med delkursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad delkurs.

Examinationerna avläggs under delkursens genomförande vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i delkurspromemorian som studenten erhåller i och med delkursstart. Om-examination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Om-examinationstillfällen anordnas i enlighet med Riktlinjer för examination vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programråd av utbildningsledare.

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

I huvudsak sker undervisningen i form av föreläsningar, laborationer, seminarier samt handledning av självständigt arbete. I samband med att stoffet bearbetas under kursen återfinns återkommande tillfällen som inrymmer möjligheter att med lärare och kurskamrater kunna diskutera, få förklara, erhålla återkoppling, pröva idéer, tillämpa, analysera samt lösa problem av olika karaktär. Inom alla delmoment förekommer praktiska och laborativa undervisningsmoment i Laboratoriet för Tillämpad Idrottsvetenskap (LTIV) med syftet att skapa en koppling mellan teori och praktik samt för att studenterna skall kunna förstå och lära sig hantera olika metoder samt test- och träningsapparatur.

Vidare ges det inom flera moment ett utrymme för studenterna att göra egna val samt att arbeta med frågeställningar som direkt är kopplade till sin egen specialidrott och i relation till ämnet specialidrott i skolan. Flera av dessa moment innebär att studenterna aktivt arbetar med att konstruera egen kunskap genom olika projektbaserade arbetsuppgifter. Dessa undervisningsmoment genomförs så långt detta är möjligt i en samverkan med respektive specialidrottsförbund. Ett övergripande mål med kursens upplägg är att detta skall leda till ett meningsfullt och bestående lärande för studenterna.

Inom de projektbaserade uppgifterna ställs det vidare krav på en vetenskaplig förankring genom referering till vetenskapliga originalrapporter med syftet att studenterna skall tränas i att självständigt söka, värdera samt integrera ny kunskap. Under kursen tillvaratas studenternas förkunskaper på ett sätt som innebär att de lär av varandra och erhåller för sin specialidrott användbara kunskaper från andra idrotter.

Övrigt

Kursen ingår i ämnesstudier och är en obligatorisk kurs inom Ämneslärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Träningslära 1, 7.5 hp

Module 1 - Theory and methodology of training 1, 7.5 credits

Obligatorisk:

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

Coombes, Jeff. (2014). *ESSA's student manual for health, exercise & sport assessment.* (9780729541428)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:
www.skolverket.se - Läroplan för specialidrott

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

Delkurs 2 - Träningslära 2, 7.5 hp

Module 2 - Theory and methodology of training 2, 7.5 credits

Obligatorisk:

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

McGinnis, Peter Merton. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise.* (9780736079662)

Stephen A. Mitchell, Judith L. Oslin, Linda L. Griffin. (2013). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach for Ages 7 To 18.* Human Kinetics Publishers. (9781450411226)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:
www.skolverket.se - Läroplan för specialidrott

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

Delkurs 3 - Träningslära 3, 7.5 hp

Module 3 - Theory and methodology of training 3, 7.5 credits

Obligatorisk:

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

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:
www.skolverket.se - Läroplan för specialidrott.

Sveriges Riksidrottsförbund. (2009). *Idrotten vill Idrottsrörelsens idéprogram, 52 s.*

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

Delkurs 4 - Idrottsmedicin, 7.5 hp

Module 4 - Sports medicine, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Bahr, T. & Bolic, T. (2015). *Idrottsskador En illustrerad guide*, Stockholm: SISU Idrottsböcker,

496 s.

Thurelius, A-M., Bäckström, C. m fl. (2005). *Dopning*. Stockholm: Gothia, 72 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar, 100 s.

Valbar litteratur:

Brukner, P., Kahn, K. (2010). *Clinical Sports Medicine*. McGraw Hill Australia, 1032 s.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2016). *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 3., rev. uppl. Stockholm: Läkartidningen förlag AB, <http://www.fyss.se/>, 200 s.