

## **SPECIALIDROTT II**

### **SPORT SPECIFIC METHODOLOGY II**

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** LASPI2

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställd av:** Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2020-11-30

**Version:** 3

**Gäller från:** Vårterminen 2021

---

### **Särskild behörighet**

Godkänd på Specialidrott I, 30 hp eller motsvarande kurs om med minst 15 hp. När kursen ges som fristående kurs ska deltagaren vara godkänd på Specialidrott I, 30 hp (LGSP11) eller motsvarande kurs om med minst 15 hp.

### **Lärandemål**

Studenten skall kunna:

- redogöra för faktorer som påverkar muskulär styrka samt akuta och långvariga effekter av styrketräning,
- redogöra för de åldersrelaterade förändringar som påverkar träningsbarhet, prestationsförmåga och skaderisk under barn- och ungdomsåren,
- uppvisa förmåga att göra en elementär rörelseanalys samt ge återkoppling på utförandet av styrketräningsövningar,
- praktiskt kunna visa samt förklara hur man utför styrketräningsövningar i maskiner, med fria vikter samt med kroppsvikten som belastning,
- redogöra för och problematisera styrdokument och kunskapskrav i ämnet specialidrott i gymnasieskolan
- redogöra för och problematisera möjliga pedagogiska konsekvenser av barn- och ungdomsidrottens utformning och visa kunskap om vad det innebär att ta utgångspunkt i ett barnrättsperspektiv vid träning av unga idrottare,
- kritiskt granska idrottens roll som identitetsskapare och tränares roll som normförmedlare i förhållande till jämlikhet, jämställdhet, mångfald och inkludering,
- redogöra för och vara införstådd med några teorier om lärande i relation till idrottsutveckling,
- visa på kunskaper om kroppens behov av energi, näringsämnen och vätskeintag i tävlingsituationen,
- visa på grundläggande kunskaper om val av livsmedel, tillagning, måltidsordning, kostbehov inom olika idrotter inför, under och efter tävling,
- förklara och diskutera den grundläggande innebörden av centrala idrottspsykologiska begrepp och teorier inom personlighet, motivation, stress och arousal, grupp, ledarskap, kommunikation och feedback, överträning och välbefinnande,

- analysera idrottspsykologiska fallstudier utifrån litteratur och tidigare forskning samt egna idrottserfarenheter.

## Innehåll

### Progression

Utifrån de kunskaper studenterna har erhållit från kurserna i grundläggande och tillämpad idrottspsykologi, fysiologi samt träningslära sker en vidareutveckling och specialisering mot coachningens, nutritionens betydelse för idrottsutövning och formtoppning på elitnivå. Samtliga moment är kopplade till den kommande professionen som tränare/lärare med fokus på sin specialidrott.

### Delkurser

Delkurs 1 - Styrketräning och specialidrott i gymnasieskolan, 7.5 hp

*Module 1 - Strength training and sport specific methodology in upper secondary school, 7.5 credits*

- praktisk tillämpning av styrketräning med och utan utrustning,
- instruerande och ledande av styrketräning,
- styrketräning för barn- och ungdomar,
- specialidrott i gymnasieskolan,
- styrdokument och bedömning i ämnet specialidrott.

Delkurs 2 - Idrottspedagogik, 7.5 hp

*Module 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits*

- barn- och ungdomsidrott som utvecklingsmiljö,
- selektion, specialisering och talangutveckling i relation till FN:s barnkonvention,
- idrottens sociala stratifiering avseende klass, kön, etnicitet och andra grunder för diskriminering,
- idrottens funktion som kulturbärare och identitetsskapare,
- teorier om lärande och social utveckling.

Delkurs 3 - Optimal prestation ur ett nutritionsperspektiv, 7.5 hp

*Module 3 - Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits*

- näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättningen i kroppen samt energiomsättningen och näringsbehov vid idrottsutövning på elitnivå,
- näringsanalys av livsmedel, planering och tillagning av måltider med hjälp av dataprogram, livsmedelstabeller och kostundersökningsmetoder,
- laborationer för bestämning av kroppssammansättning och ämnesomsättning i vila.

Delkurs 4 - Idrottspsykologi, 7.5 hp

*Module 4 - Sport Psychology, 7.5 credits*

- idrottspsykologins vetenskapliga grunder kunskapsfält och forskningsmetoder,
- idrottspsykologi ur individ- och hälsoperspektiv personlighet, motivation, arousal, överträning och välbefinnande,

- idrottspsykologi ur ett grupperspektiv grupp, ledarskap, kommunikation,
- idrottspsykologi ur ett socialt perspektiv träning, tävling, feedback,
- framtagning av fallstudier med koppling mellan teori och praktik utifrån kurslitteraturen, övrig idrottspsykologisk forskningsbaserad litteratur samt egen idrottserfarenhet.

### Examination

#### Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborationer, inlämning av labbrapporter och litteraturseminarier.

#### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Styrketräning och specialidrott i gymnasieskolan, 7.5 hp

*Strength training and sport specific methodology in upper secondary school, 7.5 credits*

- praktisk och muntlig examination
- skriftlig tentamen
- skriftlig uppgift med redovisning

Idrottspedagogik, 7.5 hp

*Sport pedagogy, 7.5 credits*

- skriftlig analys och muntlig presentation av den egna specialidrottens riktlinjer för barn- och ungdomsidrott,
- skriftlig tentamen.

Optimal prestation ur ett nutitionsperspektiv, 7.5 hp

*Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits*

- muntlig och skriftlig presentation av olika kostteman,
- skriftlig tentamen.

Idrottspsykologi, 7.5 hp

*Sport Psychology, 7.5 credits*

- hemtentamen
- skriftlig och muntlig presentation av de i momentet ingående fallstudierna

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. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive delkurs fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra delkursena har minst tre

Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterade i Ladok senast tre veckor efter avslutad delkurs.

Examinationerna avläggs under delkursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i delkurspromemorian som studenten får i och med delkursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive delkurs slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/delkursen ges vid nästa tillfälle.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i programkommittén för Lärarprogrammet.

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

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet inom respektive moment sker kopplingar till aktuell forskning.

## Litteratur och övriga läromedel

### **Delkurs 1 - Styrketräning och specialidrott i gymnasieskolan, 7.5 hp**

#### ***Module 1 - Strength training and sport specific methodology in upper secondary school, 7.5 credits***

Obligatorisk:

Ferry, Magnus. (2014). *Idrottsprofilerad utbildning: - i spåren av en avreglerad skola*. Göteborg: Acta universitatis Gothoburgensis. (16900754)

Roland Thomeé, Jesper Augustsson, Mathias Wernbom, Sofia Augustsson, Jon Karlsson. (2008). *Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering*. SISU Idrottsböcker. (9789185433551)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Ferry, M. & Olofsson, E. (2009). *Ämnet specialidrott i gymnasieskolan: en utvärdering av ämnet läsåret 2008/09*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Hedberg, M. (2014). *Idrotten sätter agendan: en studie av Riksidrottsgymnasietränarens handlande utifrån sitt dubbla uppdrag*. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet, 2014. Göteborg.

Lloyd, R.S. et al. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), s. 498-505.

Lund, S. (2010). *Idrottsutbildning och utbildningsreformer - en kartlägningsstudie av Sveriges gymnasiala idrottsutbildning*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Lund, S. (2011). De önskade och oönskade specialidrottseleverna. *Svensk Idrottsforskning*. 20(3), 18-20.

Lund, S., Liljeholm Bång, M. (2012). *Nationellt godkända idrottsgymnasier: certifiering och talangidentifikation*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Myer, G. D. et al. (2014). The back squat: A proposed assessment of functional deficits and technical factors that limit performance. *Strength Conditioning Journal*, 36(6), s. 4-27.

Stambulova, N., Engström, C. Franck, A. & Linnér, L. (2013). *På väg mot att bli "vinnare i långa loppet". Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår*. Stockholm: Sveriges Riksidrottsförbund.

Sveriges riksidrottsförbund (2015). *Vägarna till landslaget: om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Ämnesplan i ämnet specialidrott, <https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning/gymnasieskola/sok-amnen-kurser-och-program/subject.htm?subjectCode=SPE&lang=sv&tos=gy>

Bedömningsstöd i specialidrott

<http://www.svenskidrott.se/Elitidrottpagymnasiet/Larareispecialidrott/Specialidrott/Bedomningsstod/>

Valbar litteratur och övriga läromedel:  
Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar ca 50 s.

## **Delkurs 2 - Idrottspedagogik, 7.5 hp**

### **Module 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Dartsch, C. & Pihlblad, H (red.) . (2013). *Spela vidare: en antologi om vad som får ungdomar att fortsätta idrotta. Centrum för idrottsforskning 2013:2, Stockholm: Centrum för idrottsforskning*. . Stockholm: Centrum för idrottsforskning. (9789197956284)

Fahlström, PG, Gerrevall, P, Glemne, M. & Linnér, S.. (2015). *Vägarna till landslaget: om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Hedbenborg, S. (2016). *Idrottsvetenskap : en introduktion*. Stockholm: Studentlitteratur. (9789144074689)

Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill: idrottsrörelsens idéprogram : antagen av RF-stämman 2009* . Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Light, R. & Harvey, S. (2017). Positive pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*, vol. 22 (2), s. 271-287.

Larsson, H. & Svender, J. (2015). Att utveckla idrott med ett genusperspektiv, I: Fahlén, J. & Karp, S. *Idéer för idrottsutveckling*. Stockholm: SISU Idrottsutbildarna. S. 77-94.

Linghede, E. & Larsson, H. (2013). Att tuga är inte alltid guld. *Svensk Idrottsforskning*, 22(1) ss. 11-15.

Redelius, K. (2015). Att utveckla idrott med ett barnrättsperspektiv. I: Fahlén, J. & Karp, S. (2015) *Idéer för idrottsutveckling*. Stockholm: SISU Idrottsutbildarna. s. 8-22.

Förenta Nationerna (1989). *FN:s konvention om barnets rättigheter*. UNICEF: Sverige, [www.unicef.se/barnkonventionen](http://www.unicef.se/barnkonventionen).

Quennerstedt, M. & Maivorsdotter, N. (2017). The role of learning theory in learning to teach (s 417-427). I: Ennis, C. (ed.). *Routledge Handbook of Physical Education Peagogies*. London och New York: Routledge.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Egen vald fördjupningslitteratur i form av idrottspedagogisk forskning med koppling till momentets förväntade studieresultat om ca 40 s tillkommer.

### **Delkurs 3 - Optimal prestation ur ett nutitionsperspektiv, 7.5 hp**

#### ***Module 3 - Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits***

Obligatorisk:

Jeukendrup, Asker E.. (2010). *Sport nutrition: an introduction to energy production and performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. (978-0-7360-7962-4)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. Länk <http://www7.slv.se/Naringssok/?epslanguage=sv>

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.

### **Delkurs 4 - Idrottspsykologi, 7.5 hp**

#### ***Module 4 - Sport Psychology, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (Seventh edition.) Champaign, IL: Human Kinetics.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Självvald idrottspsykologisk forskningslitteratur med koppling till fallstudierna, 100-200 s.