

SPECIALIDROTT II

SPORT SPECIFIC METHODOLOGY II

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: LASPI2

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrott

Fastställt av: Grundutbildningsnämnden 2018-10-11

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2019

Särskild behörighet

Godkänd på Specialidrott I, 30 hp (LGSPI1) eller motsvarande kurs om med minst 15 hp. När kursen ges som fristående kurs ska deltagaren vara godkänd på Specialidrott I, 30 hp (LGSPI1) eller motsvarande kurs om med minst 15 hp.

Lärandemål

Studenten skall:

- kunna redogöra för akuta och kvardröjande effekter av styrketräning,
- kunna redogöra för faktorer som påverkar styrkan samt ge generella rekommendationer av styrketräningsprogram för barn och ungdomar,
- 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,
- kunna redogöra för och problematisera styrdokument och kunskapskrav i ämnet specialidrott i gymnasieskolan
- kunna 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 talangutveckling,
- visa på kunskaper om kroppens behov av energi, näringsämnen och vätskeintag i tävlingssituationen,
- 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,
- 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

- inlämningsuppgift i styrketräningsdel,
- praktisk examination i styrketräningsdel,
- skriftlig tentamen.

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 nutritionsperspektiv, 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

- individuell skriftlig tentamen med tillgång till kurslitteraturen,
- 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 moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment 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 momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterade i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment.

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart. Omexamination

erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

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

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:

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

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

Ytterligare obligatorisk litteratur:

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.

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.

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/>

Övrig obligatorisk litteratur:

Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar ca 50 s.

Delkurs 2 - Idrottspedagogik, 7.5 hp**Module 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits**

Obligatorisk:

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

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.

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

Ytterligare obligatorisk litteratur:

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 tiga 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.

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.

Övrig obligatorisk litteratur:

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)

Ytterligare obligatorisk litteratur:

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

Övrig obligatorisk litteratur:

Vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.

Delkurs 4 - Idrottspsykologi, 7.5 hp

Module 4 - Sport Psychology, 7.5 credits

Obligatorisk:

Weinberg, Robert S. (Robert Stephen). (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*.
Leeds: Human Kinetics. (978-1-4504-6981-4)

Övrig obligatorisk litteratur:

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