

TRÄNARSKAP I, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

SPORT SPECIFIC METHODOLOGY, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

Basdata

Kursen är en obligatorisk kurs inom Tränarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Idrott

Omfattning: 30 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2008.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet 120/180 högskolepoäng vid GIH.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- kunna beskriva symptom och diagnos samt föreslå behandling och förebyggande åtgärder för de vanligast förekommande idrottsrelaterade skadorna och sjukdomarna i rörelseapparaten,
- kunna reflektera kring tänkbara uppkomstmekanismer för olika typer av skador samt ha grundläggande kunskaper om dopning inom idrotten,
- praktiskt kunna genomföra rehabiliteringsåtgärder efter idrottsskador, innefattande konstruktion av träningsprogram, massagebehandling och tejpning,
- kunna beskriva vilka kapaciteter och fysiska prestationsfaktorer som har betydelse för prestationsförmågan i olika idrotter samt ha en god kunskap om hur dessa kan värderas genom olika generella och specialidrottsspecifika fysiska tester,
- kunna praktiskt genomföra minst en generell test per delkapacitet i prestationsförmågan,
- visa färdighet i att erhålla relevant information från vetenskapliga databaser för konstruktion av krav och kapacitetsprofiler för egen specialidrott,
- kunna beskriva och analysera de väsentliga komponenter som ingår i ett tekniskt och taktiskt utförande av en idrott,
- kunna genomföra en elementär video och datorbaserad teknikanalys samt visa god förmåga i att genomföra en avancerad video- och datorbaserad teknik- eller taktikanalys för den egna specialidrotten,
- kunna värdera olika rörelser i en teknikanalys relaterat till bakomliggande biomekaniska förhållanden samt hur rörelsen kan optimeras i relation till dessa,
- kunna reflektera kring och värdera olika spel- och rörelsestrategier med utgångspunkt från en taktikanalys i en idrott,
- kunna genomföra ett självständigt arbete med laborativ inriktning på specialidrottens teknik, krav- och kapacitetsanalys,

- kunna beskriva och motivera val av metodik för träning av olika fysiska delkapaciteter,
- kunna beskriva väsentliga komponenter samt förklara viktiga begrepp som används inom träningsplanering,
- kunna skapa en elementär träningsplanering för olika idrotter samt visa god förmåga till att utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet kunna integrera relevanta träningsmetoder i en träningsplanering för utövare inom den egna specialidrotten,
- visa förmåga till ett självständigt kreativt tänkande som främjar kunskapsproduktionen inom det idrottsliga fältet,
- ha förmåga att värdera, kritiskt analysera samt föra en kommunikation om träning på vetenskaplig nivå,
- ha förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap för att fortlöpande kunna utveckla sin kompetens inom träningslära.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 - Idrottsmedicin, 7.5 hp

- idrottsrelaterade skador och sjukdomar i rörelseapparaten samt rehabiliteringsprogram och förebyggande åtgärder för specifika idrottsskador
- massage och tejpning
- läkemedel och dopning.

Moment 2 - Träningslära 1, 7.5 hp

- allmän träningslära
- informationssökning i vetenskapliga databaser
- generella samt specialidrottsspecifika fysiska tester
- självständigt arbete med inriktning på specialidrottens krav- och kapacitetsanalys.

Moment 3 - Träningslära 2, 7.5 hp

- mätmetodik för analys av teknik och taktik
- analys av teknik och taktik inom den egna specialidrotten.
- självständigt arbete med inriktning på specialidrottens teknik.

Moment 4 - Träningslära 3, 7.5 hp

- grundläggande teori inom träningsplanering samt grundläggande teori och praktik inom metodik för träning av olika fysiska delkapaciteter
- informationssökning i vetenskapliga databaser
- självständigt arbete inom specialidrottens träningsmetoder och träningsplanering med inriktning på tillämpning av kunskaper från vetenskaplig litteratur och beprövad erfarenhet.

Arbetsätt

Grundläggande faktakunskap inhämtas främst genom självstudier efter föreläsningar samt i mindre omfattning genom eftersökningar i vetenskapliga databaser. Inom alla delmoment förekommer praktiska och laborativa undervisningsmoment i Laboratoriet för Tillämpad

Idrottsvetenskap 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 träningsapparat. I huvudsak genomförs undervisningen i form av föreläsningar, laborationer, praktiska övningar, seminarier, samt projektarbeten enskilt och i grupp. I samband med att stoffet bearbetas under kursen återfinns återkommande undervisningstillfällen som inrymmer möjligheter att med lärare och kurskamrater kunna diskutera, få förklara, erhålla återkoppling, pröva idéer, tillämpa, analysera samt lösa problem av olika karaktär.

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. Flera av dessa moment innebär att studenterna aktivt arbetar med att konstruera/utveckla 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 ramen för de projektbaserade arbetsuppgifterna 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 nyttjas genomgående studenternas förkunskaper på ett sätt som innebär att de lär av varandra och erhåller för sin specialidrott användbara kunskaper från andra idrotter.

Progression

Momenten Träninglära 1-3 bygger främst vidare på kunskaper från momenten Idrottslära & tillämpad idrottsvetenskap 1 och 2, Anatomi och Fysiologi 1 och 2 samt Tillämpad fysiologi och träningslära. Momentet Idrottsmedicin 7.5hp utgör en fördjupning av den grundläggande skadekursen som ingår i Anatomi och fysiologi 1 inom Idrott I. I samband med massageutbildningen inom idrottsmedicinkursen tillämpas kunskaperna i rörelseapparaters anatomi inom kursen Anatomi och Fysiologi 1.

Examination

Kurskrav

Inom kursen förekommer kurskrav i form av obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter samt studentens aktiva deltagande i undervisningen vilka utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Detaljerad information om dessa ges till studenterna i samband med introduktionen av respektive moment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 - Idrottsmedicin, 7.5 hp

- skriftlig tentamen samt praktiskt prov.

Moment 2 - Träninglära 1, 7.5 hp

- skriftlig tentamen, praktiskt prov samt självständigt arbete med seminarium.

Moment 3 - Träninglära 2, 7.5 hp

- skriftlig tentamen, praktiskt prov samt självständigt arbete med seminarium.

Moment 4 - Träninglära 3, 7.5 hp

- skriftlig tentamen, samt självständigt arbete med seminarium.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens genomförande vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten erhåller i samband med momentstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när momentet ges vid nästa tillfälle.

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 ansvariga 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 få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Moment 1 - Idrottsmedicin, 7.5 hp

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.svenskidrottsmedicin.org/fyss), 2008. 200 s.
Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar. 50 s.

Bahr, L., och Maehlum,, S. Idrottsskador: förebygga, behandla och rehabilitera, SISU Idrottsböcker, 2004. 300 s.

Alternativt

Peterson, L och Renström, P. Skador inom idrotten. (Prisma, Andra upplagan, 2003). 300 s.

Moment 2 - Träninglära 1, 7.5 hp

Asbjörn Gjerset, Claes Annerstedt (red), Idrottens Träninglära, Upplaga 1997, SISU Idrottsböcker, ISBN 91-88940-14-4. 32 s.

Gore C. J. (red). *Physiological Tests for Elite Athletes*, (Champaign, IL: Human Kinetics, 2000). ISBN 0-7360-0326-6. 125 s.

Kompendium i litteratursökning, Gymnastik- och idrottshögskolan, 2008. 13 s.

Nilsson, J. *Träninglära kompendium*. (Stockholm, GIH 2000). 40 s.

Tonkonogi, M. *Grundläggande träninglära och testlära*, (Stockholm, GIH 2007). 14 s.

Moment 3 - Träninglära 2, 7.5 hp

Asbjörn Gjerset, Claes Annerstedt (red), Idrottens Träninglära, Upplaga 1997, SISU Idrottsböcker, ISBN 91-88940-14-4. 37 s.

Hay, James G. *The biomechanics of sports techniques*. (Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall , 1993). (valda delar)

Nilsson, J., Nolan, L. *Motion analysis theory*. (Stockholm, GIH 2006). 20 s.

Nolan, L. *Workbook in technique analysis*. (Stockholm, GIH 2006). 6 s.

Nilsson, J. *Arbetsbok i löpteknik*. (Stockholm, GIH 2006).

Moment 4 - Träninglära 3, 7.5 hp

Asbjörn Gjerset, Claes Annerstedt (red), Idrottens Träninglära, Upplaga 1997, SISU Idrottsböcker, ISBN 91-88940-14-4. 95 s.

Bangsbo, J. Michalsik, L. *Aerob och Anaerob Träning*. (SISU 2004), ISBN 91-88941-87-6. 140 s.

Vetenskapliga artiklar tillkommer och delas ut i anslutning till föreläsningarna.