



Kursplan

Idrott I inriktning tränarskap, 30 högskolepoäng *Sports Science and Coaching I, 30 credits*

1. Basdata

Kursen ingår som en obligatorisk kurs i Tränarprogrammet.

Omfattning: 30 högskolepoäng (hp)
Nivå: Grundnivå, 1-30 hp
Kurskod: **TGIDT1**

Fastställande: Kursplanen har behandlats av Institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02 och är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20.

Ikraftträdande: 2007-07-01
Revidering: 2007-09-21

2. Innehåll och uppläggning

Delmoment:

Idrottshistoria och idrotten i samhället 7,5 hp

- Idrottens framväxt i Sverige från sent 1800-tal till idag
- Den internationella tävlingsidrotten: exemplet OS
- Idrott och media
- Alternativa idrottsformer: traditionell idrott i teori och praktik
- Idrott, klass, etnicitet och genus
- Pedagogiska perspektiv på idrott
- Det vetenskapliga skrivandet. En analys av specialidrotten ur ett humanistiskt-samhällsvetenskapligt perspektiv. A-uppsats
- Informationssökning

Anatomi och fysiologi 1, 7,5 hp

- Medicinsk terminologi, allmän cell och vävnadslära
- Rörelseapparatens anatomi

- Nervsystemets anatomi och fysiologi
- Träninglära (rörlighets- och styrketräning)
- Idrottsskador

Anatomi och Fysiologi 2, 7,5 hp

- Cellfysiologi
- Ämnesomsättning
- Cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi
- Endokrinologi
- Digestion och njurfysiologi
- Muskelfysiologi

Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap 1, 7,5 hp

Tolkning och praxisnära analys av specialidrotten samt olika former av idrotter avseende idé, mål, utformning och begreppsbildning ur ett erfarenhetsbaserat och vetenskapligt perspektiv. Analysen omfattar en bred repertoar av idrotter som utövas i olika miljöer. Dessutom innehåller kursen verksamhetsförlagda (VFU) moment med analys av specialidrotten.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen har karaktären av idrottslig laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning och ett kurskrav för inhämtande av kunskaper. Studenten skriver en A-uppsats som ligger i delkursen Idrottshistoria och idrotten i samhället. I anknytning till denna ges en grundläggande introduktion till det vetenskapliga skrivandet, i vilken informationssökning ingår under ledning av personal från biblioteket. Vissa kurser läggs upp i samråd mellan GIH och de i utbildningen engagerade specialidrottsförbunden. Utbildningen varvar teori och praktik och de verksamhetsförlagda (VFU) momenten i utbildningen motsvarar 3 hp.

Progression

Denna kurs är den första kursen studenten möter på Tränarprogrammet. Kursen ger grundläggande kunskaper och progression kommer att ske utifrån innehållet i Idrott A till stoffet i kommande kurser i Tränarprogrammet. Vetenskaplig progression påbörjas genom att studenten skriver en A-uppsats. Uppsatskrivandet fortsätter sedan i B-uppsats och C-uppsats (samt ev magisteruppsats) i fortsatta kurser. I anknytning till A-uppsatsen ges en grundläggande introduktion till det vetenskapliga skrivandet. Ämnesprogression förekommer även inom delkurser i form av moment som presenteras i början av en delkurs och följs upp av stegrade uppgifter längre fram i delkursen. Professionsprogression inleds genom att studenten utifrån kursinnehåll får behandla innehållet i samverkan med respektive specialförbund.

3. Förväntade studieresultat

Studenten skall efter avslutad kurs:

Idrottshistoria och idrotten i samhället 7,5 hp

- översiktligt kunna redogöra för den svenska idrottens utveckling till en folkrörelse under 1900-talet
- vara orienterad i skilda aspekter av idrotten ur ett genus, etnicitets- och klassperspektiv
- översiktligt kunna beskriva den olympiska rörelsens framväxt

- känna till hur relationen utvecklats mellan idrott och media under 1900-talet till idag
- självständigt kunna genomföra en opposition och producera en A-uppsats
- studenten ska översiktligt kunna beskriva det egna informationsbehovet, förstå hur informationsresurser är organiserade, samt kunna söka fram och kritiskt värdera olika typer av information.

Anatomi och fysiologi 1 och 2, 15 hp

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- förstå och använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda
- detaljerat beskriva och tillämpa sina kunskaper inom rörelseapparatus funktionella anatomi avseende skelett, leder, ligament och muskulatur i bål, övre och nedre extremitet
- översiktligt beskriva nervsystemets systematiska anatomi samt förklara neurofysiologiska mekanismer avseende nervsystemets styrning av muskulatur
- beskriva träningslärans grunder med inriktning mot rörlighets- respektive styrketräning samt beskriva vanliga idrottsskador, dess orsaker, symptom och behandling
- förklara spjälknings- och förbränningsprocesserna i vila och vid arbete, inklusive substratlagring avseende mängd, form och lokalisering
- redogöra för respirations- och cirkulationssystemens anatomi och fysiologi samt redogöra för metabolism i skelettmuskulaturens olika fibertyper och effekter av träning
- redogöra för blodets sammansättning och de olika delarnas funktion
- förklara begreppet syreupptagning och sambandet mellan minutvolym, arterio-centralvenös syredifferens och syreförbrukning
- genomföra mätning av blodtryck i vila och vid arbete samt kunna beskriva kroppens vätskebalans och syra-basbalans
- redogöra för utsöndring och effekter i målorgan, inklusive det autonoma nervsystemets anatomi och översiktliga funktion- gällande centrala hormoner för muskeluppbyggnad och substratlagring.

Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap 1, 7,5 hp

- kunna presentera och problematisera kring sin specialidrott avseende mål, utformning och idé ur ett didaktiskt perspektiv
- tillämpa vetenskap och beprövad erfarenhet i tolkning och analys av olika former av idrott med betoning på specialidrotten och dess träning
- förstå, värdera och analysera respektive specialidrottsförbunds organisation och utbildningsverksamhet
- kunna förstå och värdera idrottens roll i samhället samt kunna värdera idrotten som socialt fenomen
- kunna genomföra ett mindre projektarbete i tillämpad idrottsvetenskap med inriktning på specialidrotten.

4. Examination

Idrotts historia och idrotten i samhället, 7,5 hp

- skriftlig slutexamination
- muntlig och skriftlig redovisning
- försvara och opponera på en A-uppsats

Anatomi och fysiologi 1 och 2, 15 hp

Moment 1 - Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp

- laborationer
- skriftlig examination

Moment 2 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp

- inlämningsuppgifter, muntlig och skriftlig deltentamen/dugga
- skriftlig slutexamination

Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap 1, 7,5 hp

- Teoretisk och praktisk presentation av specialidrotten
- Skriftliga inlämningsuppgifter
- Skriftliga och muntliga redovisningar av litteratur och av idrotten i samhället
- Skriftlig examination i idrottsvetenskap
- Miniprojekt i idrottsvetenskap

Antal provtillfällen för prov och praktik

Examination avläggs dels under kursernas gång, dels vid separata provtillfällen vid kurslut. Allt enligt den kursintroduktion som studenten erhåller vid kursstart. Omprovttillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt vid terminens slut och när momentet ges vid kommande tillfälle.

5. Betyg

Som betyg på delkurser och som slutbetyg används något av uttrycken Underkänt, Godkänt eller Väl godkänt. Betyg sätts efter varje delkurs och slutbetyg när samtliga delkurser är godkända. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 hp. För betyget VG på hel kurs om 30 hp, gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre VG samt ett G.

6. Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Tränarutbildningen 80-180 hp vid GIH.

7. Litteratur och övriga läromedel

Idrottshistoria och idrotten i samhället:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH, 4. uppl. (Stockholm: GIH, 2006), 29 s.

Carlson, R. *Etnicitet och social mångfald – belastning eller tillgång inom barn- och ungdomsidrotten*. Rapport 02. (Stockholm: Inst. för idrotts- och hälsovetenskap. Idrottshögskolan. 2001).

Dahlén, Peter, *"Idrotten och medierna under 1900-talet" i Ett idrottssekel - Riksidrottsförbundet 1903-2003*, red. Johan R. Norberg och Jan Lindroth (Stockholm 2003).

Engström, L-M. & Redelius, K. (Red.), *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Kap. 9-11. (Stockholm: HLS Förlag 2002).

Ett idrottssekel - Riksidrottsförbundet 1903-2003, red. Johan R. Norberg och Jan Lindroth (Stockholm, 2003), skilda kapitel.

Lundquist Wanneberg, P., Sandahl, B., Söderlund, K. *Rånäsdokumentet: råd & anvisningar för uppsatsskrivning till studenter och lärare vid GIH* (v 4.2) (Stockholm: GIH, 2006), 24 s.

Peterson, Tomas, "En allt allvarigare lek" i *Ett idrottssekel - Riksidrottsförbundet 1903-2003*, red. Johan R. Norberg och Jan Lindroth (Stockholm, 2003).

Smart, Barry, *The Sport Star - modern sport and the cultural economy of sporting celebrity* (SAGA; 2005), (kap 4-7).

Yttergren, Leif, *Gutnisk idrott i skolan och på fritiden* (Studentlitteratur, 2000).

Yttergren, Leif, *I och ur spår. En studie om konflikter och hjältar i svensk skidsports historia under 1900-talet* (KFS Lund, 2006).

Anatomi och fysiologi 1 och 2:

Bojsen-Möller, F., Dyhre-Poulsen P., *Rörelseapparatens anatomi* (Stockholm: Liber AB, 2000), 381 s.

Haug, E, Sand, O & Sjaastad, O., *Människans fysiologi* (Stockholm: Liber, 1992), 260 sid (valda delar).

Peterson, L och Renström, P., *Skador inom idrotten*, 2 uppl (Stockholm: Prisma, 2003), 534 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, cirka 80 s.

Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap:

Litteratur tillkommer efter samråd med specialidrottsförbunden.

8. Övrigt

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursinnehåll och uppläggning senast vid kursstart. Därtill skall studenterna vid detta tillfälle ges preciserad information om betygskriterier för respektive nivå. Kursen skall utvärderas skriftligt och muntligt efter varje delkurs. Dessutom utvärderas och diskuteras kursen och delkurserna vid särskilda träffar med Tränarprogrammets studentrepresentanter samt vid ett möte med GIH:s Forsknings- och utbildningsnämnd. Studerande som underkänts vid examination skall beredas tillfälle att delta i ytterligare examination: högst fem tillfällen för teoretiska kurser. Undantag för årstidsbunden undervisning. Aktivt deltagande krävs på praktiska lektioner inom delkursen Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap.