

IDROTT I, INRIKTNING TRÄNARSKAP, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

SPORTS SCIENCE AND COACHING, 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

Efter avslutat moment skall studenten:

Moment 1 - 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.

Moment 2 och 3 - Anatomi och fysiologi 1 och 2, 15 hp

- 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 substratslagring 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.

Moment 4 - 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.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – 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.

Moment 2 – Anatomi och fysiologi 1, 7,5 hp

- medicinsk terminologi, allmän cell och vävnadslära,
- rörelseapparatens anatomi,
- nervsystemets anatomi och fysiologi,
- träningslära (rörlighets- och styrketräning),
- idrottsskador.

Moment 3 – Anatomi och fysiologi 2, 7,5 hp

- cellfysiologi,
- ämnesomsättning,
- cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi,
- endokrinologi,
- digestion och njurfysiologi,
- muskelfysiologi.

Moment 4 – Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap, 7,5 hp

- analys och tolkning av skilda specialidrotter avseende idrotternas konstruktion, idé, mål, utformning och begreppsapparat,
- integrering av idrottsvetenskap och beprövad erfarenheten i olika idrottsliga miljöer,
- den vetenskapliga metodiken i idrottslaboratoriet,
- specialidrotten i idrottens olika organisationer och på fältet.

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 momentet 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 moment 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 studenten möter på Tränarprogrammet. Kursen ger grundläggande kunskaper och progression kommer att ske utifrån innehållet i Idrott A till innehållet i kommande kurser i Tränarprogrammet. Vetenskaplig progression påbörjas genom att studenten skriver en A-uppsats. Uppsatsskrivandet fortsätter sedan i B-uppsats, C-uppsats, D-uppsats (samt ev magisteruppsats) i fortsatta kurser. I anknytning till A-uppsatsen ges en grundläggande introduktion till det vetenskapliga skrivandet. Ämnesprogression förekommer i form av stoff som presenteras i början av momentet och följs upp av stegrade uppgifter under momentet. Professionsprogression inleds genom att studenten utifrån skilda problemställningar får behandla innehållet i samverkan med respektive specialförbund.

Examination**Examinationsformer**

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 - Idrottshistoria och idrotten i samhället, 7,5 hp

- skriftlig slutexamination,
- försvara och opponera på en A-uppsats.

Moment 2 - Anatomi och fysiologi 1, 7,5 hp

- laborationer,
- skriftlig examination.

Moment 3 - Anatomi och fysiologi 2, 7,5 hp

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

Moment 4 - Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap 1, 7,5 hp

- seminarier med muntliga och skriftliga redovisningar,
- praktiska demonstrationer inriktade på specialidrott,
- skriftlig examination,
- redovisning av ett miniprojekt i idrottsvetenskap.

Antal provtillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprovtillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt ytterligare vid terminens slut/när kursen ges vid kommande tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänd, Godkänd eller Underkänd. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänd på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänd samt ett Godkänd. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsgränser för respektive nivå.

Övrigt**Frånvaro**

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtogs i samråd med kursledningen.

Utvärdering

Efter avslutad kurs sker utvärdering av varje student och undervisande lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning kursmål, examinationsformer samt informerar om betygsgränser före eller vid kursstart.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Moment 1 - Idrottshistoria och idrotten i samhället, 7,5 hp

- Torbjörn Andersson, *Fotbollen i Södertälje*, Idrottsforum.org, 2005-11-02, s. 16.
Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH, 4. uppl. (Stockholm: GIH, 2006).
- Dahlén, Peter, "Idrotten och medierna under 1900-talet" i *Ett idrottssekel - Riksidrottsförbundet 1903-2003*, red. Johan R. Norberg och Jan Lindroth (Stockholm 2003), s. 315-341.
- 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), kap. 1, 2, 3.
- Fundberg, Jesper, *Kom igen, gubbar!: om pojkfotboll och maskuliniteter*, (Stockholm: Carlssons, 2003) 207 s.
- Fundberg, Jesper, *Vi vs Dom: Idrottens förmåga och problem med integration*, Idrottsforum.org, 2004-10-26, s. 5.
- Hedenius, Stig & Lennart Weibull, *Massmedier: en bok om press, radio & TV*, (Stockholm: Bonniers, 2005), s. 320-353.
- Juhlin, Lennart, A, "Svensk elitidrott i internationell konkurrens", i *Ett idrottssekel - Riksidrottsförbundet 1903-2003*, red. Johan R. Norberg och Jan Lindroth (Stockholm, 2003), 346-360.
- 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), s. 397-410.
- Rowe, David, *Sport, culture and the media*, (Buckingham: Open University press, 2004), s. 11-35.
- Smart, Barry, *The Sport Star - modern sport and the cultural economy of sporting celebrity* (SAGA; 2005), kap. 4-7.
- Wijk, Johnny, "Det svensk "golf- och tennisundret", *Idrott, historia och samhälle 2007*, s. 32-59.
- Yttergren, Leif, *Gutnisk idrott i skolan och på fritiden* (Studentlitteratur, 2000), s. 5-60.
- Yttergren, Leif, *I och ur spår. En studie om konflikter och hjältar i svensk skidsports historia under 1900-talet* (KFS Lund, 2006), kap. 3, 4, 7.

Moment 2 och 3 – Anatomi och fysiologi 1 och 2, 15 hp

- 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 s. (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.

Moment 4 - Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap 1, 7,5 hp

- Nilsson J, *Aerob & anaerob träning*" i kompendiet "Träningslära" sid. 70-95, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 1997
- Nilsson J. *Aerobträning*, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2007
- Larsson H., Meckbach J. *Idrottsdidaktiska utmaningar* (Liber 2007), s.87- 153.
- Litteratur tillkommer även efter samråd med specialidrottsförbunden