

IDROTT I, INRIKTNING TRÄNARSKAP, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

SPORTS SCIENCE AND COACHING, 30 CREDITS

Basdata

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

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrott
Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2014-06-09

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden 2014-06-18.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2014/2015.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Områdesbehörighet A15/17: GY 11: Idrott och hälsa 1, Matematik 2a alt. 2b alt. 2c, Naturkunskap 2, Samhällskunskap 1b alt. 1a1+1a2.
Tidigare gymnasieutbildningar: Matematik B, Samhällskunskap A, Idrott och hälsa A samt Naturkunskap B. (NkB kan ersättas av KeA, FyA och BiA.)

Särskild behörighet

Den sökande ska utöver grundläggande och särskild behörighet även visa att den har kunskaper om tränarskap. Detta ska styrkas genom 1) dokumenterat idrottande på elitnivå eller erfarenhet som ledare/tränare inom någon av Riksidrottsförbundets specialidrottsförbund (SF) och/eller 2) med godkänt resultat ha genomgått ledarutbildning inom idrott på minst grundnivå och/eller 3) minst tre års nominell erfarenhet som elitaktiv eller tränare inom idrott. (Två av tre kriterier ska vara uppfyllda för att den sökande ska anses uppfylla tilläggskravet.) Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet 180 högskolepoäng vid GIH.

Förväntade studieresultat

Efter avslutat moment skall studenten:

- kunna reflektera över idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga ställningstaganden
- använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda,

- detaljerat beskriva och tillämpa sina kunskaper inom rörelseapparaters funktionella anatomi avseende skelett, leder, ligament och muskulatur i bål, övre och nedre extremitet,
- översiktligt beskriva nervsystemets systematiska anatomi, förklara neurofysiologiska mekanismer avseende nervsystemets styrning av muskulatur och uppkomst av smärta samt hur fysisk aktivitet kan modulera smärtupplevelse,
- beskriva träningslärares grunder med inriktning mot rörlighets- respektive styrketräning samt beskriva de vanligaste skadorna på rörelseapparaten, till följd av trauma, inaktivitet och förslitning, dess orsaker, symptom och behandling,
- redogöra för cellens uppbyggnad och funktion samt för kroppens energiprocesser i vila och vid arbete, för hormonell reglering av muskeluppbyggnad, substratinlagring och nyttjande, samt redogöra för muskelkontraktionen, för skillnaden i metabolism mellan skelettmuskulaturens olika fibertyper samt effekter av träning och åldrande,
- redogöra för respirations- och cirkulationssystemens anatomi och fysiologi, samt för blodets sammansättning och funktion,
- redogöra för kroppens vätskebalans, saltbalans och syra-basbalans, för huvudsaklig anatomi och funktion hos matsmältningssystemet, samt för syreupptagning och dess reglering i vila och vid arbete
- översiktligt kunna redogöra för idrottens utveckling och dess organisation och kringliggande strukturer, t ex media, och dess förändring över tid
- ha kännedom om idrottens aktörer främst ur ett klass-, etnicitets- och genusperspektiv och dess förändring över tid
- översiktligt kunna redogöra för idrottliga praktiker t ex träning, professionaliserings- och kommersialiseringsprocessen och dess förändring över tid
- vara orienterad om olika idrottsformer inom idrottskulturen och dess förändring över tid
- 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 organisations- och utbildningsverksamhet,
- kunna genomföra ett mindre projektarbete i tillämpad idrottsvetenskap i ett vetenskapligt arbete med inriktning på specialidrotten,
- presentera och problematisera praktiska och teoretiska aspekter, kring idrott i allmänhet och sin specialidrott i synnerhet, avseende mål, utformning och idé ur ett didaktiskt perspektiv,
- förstå, värdera och analysera respektive specialidrottsförbunds organisations- och utbildningsverksamhet,
- i samband med friluftsliv kunna reflektera och problematisera över grupprocesser, fysisk belastning, miljöaspekter samt värdera friluftsliv i ett prestations- och utvecklingsperspektiv.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Introduktionsmoment, 1,5 hp

Part 1 - Introduction – 1.5 credits

- introduktion till idrottsvetenskap
- grundläggande vetenskapliga betraktelsesätt och metoder
- introduktion till informationssökning
- introduktion till vetenskapligt skrivande

Moment 2 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp*Part 2 – Anatomy and Physiology I, 7.5 credits*

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

Moment 3 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp*Part 3 – Anatomy and Physiology II, 7.5 credits*

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

Moment 4 – Idrottshistoria och idrotten i samhället, 6 hp*Part 4 - Sport history and sport in society, 6 credits*

- idrottens aktörer (aktiva, ledare, stjärnor, kön, klass, etnicitet),
- idrottens strukturer (organisationer, anläggningar, event),
- idrottens kulturer (linggymnastik, olympisk idrott, elitidrotten, idrottsrörelsen, traditionell idrott),
- idrottens praktiker (träning, kommersialism, professionalism, dopning).

Moment 5 – Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap, 7,5 hp*Part 5 – Sport didactics and Applied sport science, 7.5 credits*

- 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. Vissa moment läggs upp i samråd mellan GIH och de i utbildningen engagerade specialidrottsförbunden.

Progression

Denna kurs är den första studenten möter på Tränarprogrammet. Kursen ger grundläggande kunskaper och progression kommer att ske utifrån innehållet i Idrott I inriktning tränarskap till innehållet i kommande kurser. 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 - Introduktionsmoment, 1,5 hp

Part 1 – Introduction, 1.5 credits

- individuell skriftlig examinationsuppgift.

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

Part 2 – Anatomy and Physiology I, 7.5 credits

- skriftlig examination.

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

Part 3 – Anatomy and physiology II, 7.5 credits

- skriftlig examination,
- skriftlig inlämningsuppgift.

Moment 4 – Idrottshistoria och idrotten i samhället, 6 hp

Part 4 - Sport history and sport in society, 6 credits

- skriftlig tentamen.

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

Part 5 – Sport didactics and Applied sport science, 7.5 credits

- seminarier med muntliga och skriftliga redovisningar,
- praktiska demonstrationer inriktade på specialidrott,
- skriftlig examination.

Antal provtillfällen för prov och praktik

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.

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 betygsriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

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

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 - Introduktionsmoment, 1,5 hp

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH. (2012), 7:e uppl. Stockholm: GIH, 23 s.

Hoel, T. (2010). *Skriva på universitet och högskolor. En bok för lärare och studenter.* Lund: Studentlitteratur; kap 4, Från elev till student, s. 113-135.

Larsson, H. (2013). *Idrottsvetenskap - läran om ... idrott? En nutidshistoria om forskarutbildningsämnet idrottsvetenskap. I: 200 år av kroppsbyggnad. Gymnastiska centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 1813-2013*, Bolling, H. & Yttergren, L. red. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 239-263

Rånsäskedokumentet – Råd och anvisningar i uppsatsskrivning för studenter och lärare vid GIH (2013), version 6.3. Stockholm: GIH, s.4-5 "citat, referat och plagiat".

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

Obligatorisk:

Thomé, R., Augustsson, J., Wernbom, M. & Augustsson, S. (2008). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering.* Stockholm: SISU Idrottsböcker, kap 5, 352 s.

Obligatorisk (en av följande böcker):

Behnke, R., S. och Glad, A. (2008). *Anatomi för idrotten.* Stockholm: SISU Idrottsböcker, 256 s.

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

Dauber, W. och Feneis, H. (2006). *Anatomisk bildordbok*, 6:e uppl., Stockholm Liber, 528 s.

Valbar litteratur:

Bahr, R. och Maehlum, S. (2004) *Idrottsskador - förebygga, behandla & rehabilitera*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 450 s.

Kenney, L., Wilmore, J. & Costill, D. (2011). *Physiology of Sport and Exercise*, 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, kap. 1, 3, 9, s. 23-45, 69-90, 209-246

Peterson, L. och Renström, P. (2003). *Skador inom idrotten*. 2. uppl. Stockholm: Prisma, 514 s.

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

Obligatorisk:

Kenney, L., Wilmore, J. & Costill, D. (2011). *Physiology of Sport and Exercise*, 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, kap. 1-2, 4-8, delar av kap 10-11, 15, 17-18, 187 s.

Moment 4 – Idrottshistoria och idrotten i samhället, 6 hp

Obligatorisk:

Broberg, I. (2004). *Perspektiv på sport management*, Stockholm: SISU idrottsböcker, s. 72-95.*Den olympiska rörelsen.* (2010). Sveriges Olympiska Kommitté/Akademi, 22 s.Fundberg, J. (2003). *Kom igen, gubbar!: om pojkfotboll och maskuliniteter*, Stockholm: Carlssons, 207 s.Norberg, J.R. och Lindroth, J. (2003). *Ett idrottssekel - Riksidrottsförbundet 1903-2003*, Stockholm: Informationsförlaget, utvalda delar.Svensson, D. & Sörlin, S. (2013). GCI:s fysiologiska forskning i möte med samhälle och idrott. I: *200 år av kroppsbildning. Gymnastiska centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 1813-2013*, Bolling, H. & Yttergren, L., red. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s.187-218.Rowe, D. (2004). *Sport, culture and the media*, Buckingham: Open University press, s. 11-35.Yttergren, L. (2000). *Gutnisk idrott i skolan och på fritiden*, Lund: Studentlitteratur, s. 5-60.Yttergren, L. (2012). *Träna är livet: Träning, utbildning och vetenskap i svensk friidrott 1888-1995*, Malmö Studies in Sports Sciences, vol. 11, Idrottsforum.org., 196 s.Artiklar ur *Svensk Idrottsforskning*, No 1, Vol 18, 2009.

Olofsson, E. "20 år med idrott och genus"

Larsson, H. "Idrottens könsmonster – varför finns de? Vad handlar de om?"

Tolvhed, H. "Toni Gustafsson – stjärna men inte hjälte"

Lundvall, S. "Idrott, mångfald och genus"

Grahm, K. "Att lära om flickor och pojkar"

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

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH (2012). 7:e uppl. Stockholm: GIH, 23 s.Larsson H., och Meckbach J. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Stockholm: Liber, s. 87-153.Nilsson, J. (1997). *Träningslära*, Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 70-95.Riksidrottsförbundet, (2009). *Idrotten vill - Idrottsrörelsens idéprogram*, Stockholm: André Holm, s. 52.*Rånäsdokumentet: råd och anvisningar för uppsatsskrivning.* (2013), ver. 6.3. Stockholm: GIH, 28 s.

En idrottsvetenskaplig originalartikel.

Litteratur tillkommer även efter samråd med specialidrottsförbunden.