

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 2007-05-02

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20 och senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2011-06-23.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2011/2012.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Samhällskunskap A, Matematik B, Naturkunskap B samt Idrott och Hälsa A.
Naturkunskap B kan ersättas av Kemi A, Fysik A och Biologi A. (Områdesbehörighet 17)

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 120/180 högskolepoäng vid GIH.

Förväntade studieresultat

Efter avslutat moment skall studenten:

- 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, förklara neurofysiologiska mekanismer avseende nervsystemets styrning av muskulatur och uppkomst av smärta samt hur fysisk aktivitet kan modulera smärtupplevelse,
- beskriva träningslärans 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,
- redogöra 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 syreupptagning och dess reglering i vila och vid arbete,
- redogöra för kroppens vätskebalans och syra-basbalans, samt för huvudsaklig anatomi och funktion hos matsmältningssystemet,
- 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,
- studenten ska översiktligt kunna beskriva det egna informationsbehovet, förstå hur informationsresurser är organiserade, samt kunna söka fram och kritiskt värdera olika typer av information,
- 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 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp

Part 1 – Anatomy and Physiology I, 7.5 higher education credits

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

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

Part 2 – Anatomy and Physiology II, 7.5 higher education credits

- cellfysiologi,
- ämnesomsättning,
- cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi,
- endokrinologi.

Moment 3 – Idrottshistoria och idrotten i samhället, 7,5 hp

Part 3 - Sport history and sport in society, 7.5 higher education credits

- idrottens framväxt i Sverige från sent 1800-tal till idag,
- den internationella tävlingsidrotten: exemplet OS,
- idrott och media,
- alternativa idrottsformer: linggymnastik och traditionell idrott i teori och praktik,
- idrott, klass, etnicitet och genus.

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

Part 4 – Sport didactics and Applied sport science, 7.5 higher education 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. 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 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 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp

Part 1 – Anatomy and Physiology I, 7.5 higher education credits

- skriftlig examination.

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

Part 2 – Anatomy and physiology II, 7.5 higher education credits

- skriftlig examination.

Moment 3 – Idrottshistoria och idrotten i samhället, 7,5 hp

Part 3 - Sport history and sport in society, 7.5 higher education credits

- inlämningsuppgift,
- skriftlig slutexamination.

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

Part 4 – Sport didactics and Applied sport science, 7.5 higher education credits

- 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 betygskriterier 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 återtats 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 och i programkommittén för Tränarprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

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

Obligatorisk:

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise*. Fjärde utgåvan (Champaign: Human Kinetics, 2008), 592 s, kap 1, 2, 4.

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

Thomé, R. m fl. *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), kap 5.

Valbar litteratur:

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

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

Feneis, H, *Anatomisk bildordbok* (Stockholm Liber, 2001), 447 s.

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

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

Obligatorisk:

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise* Fjärde utgåvan (Champaign: Human Kinetics, 2008). Kap 2, 3, 5-8, 16-21, ca 220 s.

Valbar litteratur:

Lännergren, J, Ulfendahl, M, Lundeberg, T, Lundeberg, T, Westerblad, H, *Fysiologi* (Lund: Studentlitteratur, 1998), kap 1, 3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, ca 300 s.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. *Människans Fysiologi*, (Stockholm: Liber, 1992), 260 s.

Moment 3 – Idrottshistoria och idrotten i samhället, 7,5 hp

Obligatorisk:

Andersson, F., Vångell, F., och Yttergren, L. "Orienteringsträning i förändring. En komparativ studie av orienteringsträning på 1980-talet och 2010." *Idrottsforum.org*, 20110511, 30 s.

Andersson, T. *Fotbollen i Södertälje*, *Idrottsforum.org*, 2005-11-02, 16 s.

Dahlén, P. "Idrotten och medierna under 1900-talet" i *Ett idrottssekel - Riksidrottsförbundet 1903-2003*, red. Johan R. Norberg och Jan Lindroth. (Stockholm: Informationsförlaget, 2003), s. 315-341.

Fundberg, J. *Kom igen, gubbar!: om pojkfotboll och maskuliniteter*. (Stockholm: Carlssons, 2003), 207 s.

Lindroth, J. *Idrott under 5000 år - en översikt*. (Stockholm: SISU Idrottsböcker), ca 300 s.

Rowe, D. *Sport, culture and the media*. (Buckingham: Open University press, 2004), s. 11-35.

Wijk, J. "Det svenska 'golf- och tennisundret", *Idrott, historia och samhälle 2007*, s. 32-59.

Yttergren, L. *Gutnisk idrott i skolan och på fritiden*. (Lund: Studentlitteratur, 2000), s. 5-60.

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

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

Obligatorisk:

GIH-biblioteket (Red.). *Att ange källor*. Stockholm. (Stockholm: GIH, 2010), 29 s.

Nilsson J, *Aerob & anaerob träning*", i kompendiet "Träningslära". (Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 1997), s. 70-95.

Nilsson J. *Aerobträning* (Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 2007), s. 26.

Larsson H., Meckbach J., *Idrottsdidaktiska utmaningar* (Stockholm: Liber, 2007), s. 87- 153.

Rånsdokumentet: råd och anvisningar för uppsatsskrivning, ver. 6.1, (Stockholm: GIH, 2010), s.1-12, 15-17, 20, 22-23

Litteratur tillkommer även efter samråd med specialidrottsförbunden.