

IDROTTSVETENSKAP 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: Idrottsvetenskap
Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats i Kursplaneutskottet
2016-04-28.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden
2016-05-26.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2016/2017.

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 kunna beskriva samt tillämpa kunskaper om samt rörelseapparatens funktionella anatomi,
- 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 dessas förändring över tid,
- ha kännedom om idrottens aktörer främst ur ett klass-, etnicitets- och genusperspektiv och dessas förändring över tid,
- översiktligt kunna redogöra för idrottsliga praktiker t ex träning, professionaliserings- och kommersialiseringsprocessen och dessas förändring över tid,
- vara orienterad om olika idrottsformer inom idrottskulturen och dessas förändring över tid,
- kunna tillämpa elementär idrottsvetenskaplig metodik och en normalvetenskaplig struktur för bedömning av aerob intensitet,
- kunna redogöra för grundläggande begrepp och träningsprinciper inom aerob- och anaerob träning,
- förstå, värdera och analysera respektive specialidrottsförbunds organisations- och utbildningsverksamhet,
- didaktiskt kunna presentera och problematisera praktiska och teoretiska aspekter kring idrott i allmänhet och sin specialidrott i synnerhet avseende mål, utformning och idé,
- 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 – Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp

Part 1 – Sport science an 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, idrottsrörelsen),
- 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 i praktiskt utförande,
- integrering av idrottsvetenskap och beprövad erfarenheten i olika idrottsliga miljöer och under friluftsliv,
- 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. 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

Kurskrav

Delar av kursen, såsom friluftsliv och den didaktiska delen i moment 5, har karaktären av idrottslig laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning och ett kurskrav för inhämtande av kunskaper och för ett godkänt betyg i momentet. Seminarier med muntliga och skriftliga redovisningar i moment 5 är kurskrav för erhållande av betyg.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp

Part 1 – Sport science an introduction – 1.5 credits
– individuell skriftlig examination.

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

Part 2 – Anatomy and Physiology I, 7.5 credits
– skriftlig tentamen.

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

Part 3 – Anatomy and physiology II, 7.5 credits
– skriftlig tentamen.

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
– praktisk examination inriktad på specialidrott,
– skriftlig inlämningsuppgift med seminarium
– skriftlig tentamen.

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 1 gäller en tvågradig skala Godkänt eller Underkänt. Övriga moment (2-5) och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på moment 2 - 5 har minst tre Väl godkänt samt Godkänt på övriga moment. 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. 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 återtogs i samråd med läraren.

Utvärdering

Efter avslutat moment 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 programråd med utbildningsledare för Tränarprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH (2015), 8.uppl. Stockholm: GIH, 26 s.

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

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

Tidén, A. & Meckbach, J. (2014). Tränarprogrammet. I. Lundvall, S., *Från kungl. Gymnastiska centralinstitutet till Gymnastik- och idrottshögskolan: En betraktelse av de senaste 25 åren som del av en 200-årig historia*. Stockholm: GIH, s.108-116.

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

Obligatorisk (en av följande böcker):

Behnke, R. S. (2015). *Anatomi för idrotten* Stockholm: SISU Idrottsböcker, 312 s.

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

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

Valbar litteratur:

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

Bahr, T., Bolic, T. (2015). *Idrottsskador – En illustrerad guide*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 496s.

Kenney, L., Wilmore, J. & Costill, D. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*, 6 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, kap. 1, 3, 9.

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

Obligatorisk:

Kenney, L., Wilmore, J. and Costill, D. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*, 6 ed. Champaign: Human Kinetics, 627 s.

Moment 4 – Idrottshistoria och idrotten i samhället, 6 hp

Obligatorisk:

Bolling, H. & Yttergren, L. red. (2013). *200 år av kroppsbyggnad. Gymnastiska centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 1813-2013*,. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 15-218.

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

Lindroth, J. (2011), *Idrott under 5000 år*, Stockholm: SISU idrottsböcker, 286 s.

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. Malmö: Idrottsforum, 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"

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

Artiklar i samråd med ansvarig lärare.

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

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH (2015). 8:e uppl. Stockholm: GIH, 26 s.

Bangsbo, J. & Michalsik, L. (2004). *Aerob och Anaerob Träning*, Stockholm: SISU, 140 s.

Bolling B. (1997). *Idrotteket 4, Bollspelsdidaktik*, Stockholm: GIH

Nyberg, M. & Sterner, T. (2010). *Gymnastik som redskap. I: Larsson, H. & Meckbach, J. (red). Idrottsdidaktiska utmaningar, 2:a uppl. 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.

Rånsdokumentet: råd och anvisningar för uppsatsskrivning. (2016), ver. 7. Stockholm: GIH, 29s.

En idrottsvetenskaplig originalartikel (eget sidantal tillkommer)

Litteratur tillkommer även efter samråd med specialidrottsförbunden.