

IDROTTSVETENSKAP I, INRIKTNING TRÄNARSKAP
SPORT SCIENCE AND COACHING30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: TCIDT1**Nivå:** Grundnivå**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap**Fördjupningsgrad:** G1N**Utbildningsområde:** Idrottsliga området**Ämne:** Idrott**Fastställd av:** Grundutbildningsnämnden 2019-04-10**Version:** 2**Gäller från:** Höstterminen 2019

Särskild behörighet

Inga särskilda förkunskapskrav.

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- reflektera över idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga perspektiv,
- använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda,
- detaljerat kunna beskriva samt tillämpa kunskaper om samt rörelseapparats 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 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, 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 professionaliserings- och kommersialiseringsprocess och dessas förändring över tid,
- ha kännedom om idrottens olika aktörers roll i idrotten över tid,
- översiktligt kunna redogöra för idrottsliga praktiker t ex träning, professionaliserings- och kommersialiseringsprocessen och dessas förändring över tid,

- översiktligt kunna redogöra för träningens historia och olika träningsmetoders utveckling över tid,
- tillämpa elementär idrottsvetenskaplig metodik och en normalvetenskaplig struktur för bedömning av aerob intensitet,
- 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

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.

Delkurser

Delkurs 1 - Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp

Module 1 - Sport science an introduction, 1.5 credits

- introduktion till idrottsvetenskap,
- introduktion till informationssökning,
- introduktion till vetenskapligt skrivande.

Delkurs 2 - Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp

Module 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 rörelseapparaten.

Delkurs 3 - Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp

Module 3 - Anatomy and physiology II, 7.5 credits

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

- muskelfysiologi.

Delkurs 4 - Idrottshistoria och idrotten i samhället, 6 hp

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

- idrottens aktörer (aktiva och ledare),
- idrottens strukturer nationellt och internationellt (organisationer, medier, uppbyggnad, anläggningar, event),
- idrottens kulturer (linggymnastik, olympisk idrott, idrottsrörelsen),
- idrottens praktiker och processer (träning, kommersialism, professionalism).

Delkurs 5 - Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap, 7.5 hp

Module 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.

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.

Frånvaro

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtas i samråd med läraren.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp

Sport science an introduction, 1.5 credits

- individuell skriftlig examination.

Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp

Anatomy and physiology I, 7.5 credits

Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp

Anatomy and physiology II, 7.5 credits

Idrottshistoria och idrotten i samhället, 6 hp
Sport history and sport in society, 6 credits

- skriftlig tentamen, muntlig och skriftlig gruppuppgift

Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap, 7.5 hp
Sport didactics and applied sport science, 7.5 credits

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

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

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 i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment.

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart delkursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments delkurs slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programråd med utbildningsledare.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

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.

Övrigt

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet 180 högskolepoäng vid GIH.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp

Module 1 - Sport science an introduction, 1.5 credits

Obligatorisk:

GIH. *Att ange källor, råd och anvisningar till studenter på GIH.*

Gymnastik- och idrottshögskolan. (2018). *Uppsatsguiden: Råd och anvisningar till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan.* Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Larsson, H. & Lundquist Wanneberg P.. (2018). *Idrottsvetenskap: en introduktion till högskolestudier i ett tvärvetenskapligt ämne.* Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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.

Delkurs 2 - Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp

Module 2 - Anatomy and physiology I, 7.5 credits

Obligatorisk:

Behnke, Robert S.. (2015). *Anatomi för idrotten: fakta om rörelseapparaten.* Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-87745-64-5)

Bojsen-Møller, Finn. (2000). *Rörelseapparaten anatomi.* (9147048840)

Feneis, Heinz. (2006). *Anatomisk bildordbok.* 2007. (10331957)

Valbar:

Augustsson, Jesper. (2019). *Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering.* Stockholm: SISU Idrottsböcker. (9789177270454)

Bahr, R.. (2015). *Idrottsskador: en illustrerad guide.* SISU Idrottsböcker. (9789187745508)

Eng, Marcus. (2012). *Muskler: anatomi och funktion.* Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-86323-43-1)

Kenney, W. Larry. (2015). *Physiology of sport and exercise.* (9781450477673)

Delkurs 3 - Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp

Module 3 - Anatomy and physiology II, 7.5 credits

Obligatorisk:

Kenney, W. Larry. (2015). *Physiology of sport and exercise.* (9781450477673)

Delkurs 4 - Idrottshistoria och idrotten i samhället, 6.0 hp

Module 4 - Sport history and sport in society, 6.0 credits

Obligatorisk:

Lindroth, Jan. (2011). *Idrott under 5000 år.* Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-86323-19-

6)

Yttergren, Leif. (2012). *Träna är livet: träning, utbildning och vetenskap i svensk friidrott, 1880/1995*. Malmö: idrottsforum.org. (978-91-85645-14-5)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Bolling, H. & Yttergren, L. red. (2013). *200 år av kroppsbyggnad : Gymnastiska centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 1813-2013*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, kapitel 1, 2, 7.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Artiklar i samråd med ansvarig lärare.

Delkurs 5 - Idrottslära och tillämpad idrottsvetenskap, 7.5 hp

Module 5 - Sport didactics and applied sport science, 7.5 credits

Obligatorisk:

GIH. *Att ange källor, råd och anvisningar till studenter på GIH*.

Gymnastik- och idrottshögskolan. (2018). *Uppsatsguiden: Råd och anvisningar till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Michalsik, Lars. (2004). *Aerob och anaerob träning*. (9188941876)

Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill: idrottsrörelsens idéprogram : antagen av RF-stämman 2009*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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

Nyberg, M. & Sterner, T. (2010). *Gymnastik som redskap*. I: Larsson, H. & Meckbach, J. (red). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2. uppl. Stockholm: Liber, s. 87-153.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

En idrottsvetenskaplig originalartikel (eget sidantal tillkommer).

Litteratur tillkommer även efter samråd med specialidrottsförbunden.