

SPECIALIDROTT II

SPORT SPECIFIC METHODOLOGY II

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: LASPI2

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrott

Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2021-11-29

Version: 4

Gäller från: Vårterminen 2022

Särskild behörighet

Godkänd på Specialidrott I, 30 hp eller motsvarande kurs om med minst 15 hp. När kursen ges som fristående kurs ska deltagaren vara godkänd på Specialidrott I, 30 hp eller motsvarande kurs om med minst 15 hp.

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- beskriva tänkbara orsaker, symptom och behandling vid vanligt förekommande idrottsskador,
- klassificera olika dopningspreparat, förklara deras respektive effekter och biverkningar samt ge råd om hur dopningsmissbruk kan behandlas och förebyggas,
- praktiskt kunna utföra vissa åtgärder relaterade till idrottsskador, innefattande akutbehandling och grundläggande tejpning,
- tillämpa och instruera i hjärtlungräddning (HLR),
- redogöra för och problematisera styrdokument och kunskapskrav i ämnet specialidrott i gymnasieskolan
- redogöra för och problematisera möjliga pedagogiska konsekvenser av barn- och ungdomsidrottens utformning och visa kunskap om vad det innebär att ta utgångspunkt i ett barnrättsperspektiv vid träning av unga idrottare,
- kritiskt granska idrottens roll som identitetsskapare och tränares roll som normförmedlare i förhållande till jämlikhet, jämställdhet, mångfald och inkludering,
- redogöra för och vara införstådd med några teorier om lärande i relation till idrottsutveckling,
- beskriva och motivera kroppens behov av energi, näringsämnen och vätskeintag i tävlingssituationen,
- beskriva och resonera om val av livsmedel, måltidstiming samt specifika kostbehov inom olika idrotter inför, under och efter aktivitet,
- förstå och förklara metoder för mätning av näringsintag och kroppssammansättning samt hur man via kosten kan förändra kroppssammansättning på ett säkert sätt,
- förstå, värdera och reflektera kring hur olika dieter/kosthållningar, specifika näringsämnen samt kosttillskott påverkar prestation och träningsanpassning,

- förklara och diskutera den grundläggande innebörden av centrala idrottspsykologiska begrepp och teorier inom personlighet, motivation, stress och arousal, grupp, ledarskap, kommunikation och feedback, skador, överträning och välbefinnande,
- analysera idrottspsykologiska fallstudier utifrån litteratur och tidigare forskning samt egna idrottsfarenheter.

Innehåll

Progression

Utifrån de kunskaper studenterna har erhållit från kurserna i tillämpad fysiologi, träningsplaner samt träningslära sker en vidareutveckling och specialisering mot specialidrotten i skolan genom förståelse för pedagogikens, psykologins samt nutritionens betydelse för idrottsutövning och tävling på hög idrottslig prestation. Samtliga delkurser är kopplade till den kommande professionen som lärare i specialidrott.

Delkurser

Delkurs 1 - Idrottsmedicin och specialidrott i gymnasieskolan, 7.5 hp

Module 1 - Sports Medicine and sport specific methodology in upper secondary school, 7.5 credits

- skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet samt rehabiliteringsprogram och förebyggande åtgärder för specifika idrottsskador,
- dopning och läkemedel,
- akutbehandling och tejpning,
- instruktörsutbildning i HLR.
- specialidrott i gymnasieskolan,
- styrdokument och bedömning i ämnet specialidrott.

Delkurs 2 - Idrottspedagogik, 7.5 hp

Module 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits

- barn- och ungdomsidrott som utvecklingsmiljö,
- selektion, specialisering och talangutveckling i relation till FN:s barnkonvention,
- idrottens sociala stratifiering avseende klass, kön, etnicitet och andra grunder för diskriminering,
- idrottens funktion som kulturbärare och identitetsskapare,
- teorier om lärande och social utveckling.

Delkurs 3 - Optimal prestation ur ett nutitionsperspektiv, 7.5 hp

Module 3 - Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits

- näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättningen i kroppen samt energiomsättningen och näringsbehov vid träning och tävling,
- analys av livsmedel/kostintag med hjälp av kostundersökningsmetoder och analysprogram samt planering av måltidssammansättning och timing vid aktivitet
- behov av näringsämnen och kosttillskott för olika idrottare samt vid varierande situationer så som veganism, allergier, ätstörningar eller justering av viktklass,
- strategier för optimering av kroppsammansättning vid träning och tävling,
- koststrategier för optimering av prestation och träningsanpassning för olika idrotter,

- praktiska sessioner för bestämning av kroppssammansättning och ämnesomsättning i vila och näringsintag

Delkurs 4 - Idrottspsykologi, 7.5 hp

Module 4 - Sport Psychology, 7.5 credits

- idrottspsykologins vetenskapliga grunder kunskapsfält och forskningsmetoder,
- idrottspsykologi ur individ- och hälsoperspektiv personlighet, motivation, arousal, skador, överträning och välbefinnande,
- idrottspsykologi ur ett grupperspektiv grupp, ledarskap, kommunikation,
- idrottspsykologi ur ett socialt perspektiv träning, tävling, feedback,
- framtagning av fallstudier med koppling mellan teori och praktik utifrån kurslitteraturen, övrig idrottspsykologisk forskningsbaserad litteratur samt egen idrottserfarenhet.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborationer, inlämning av labbrapporter och litteraturseminarier.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Idrottsmedicin och specialidrott i gymnasieskolan, 7.5 hp

Sports Medicine and sport specific methodology in upper secondary school, 7.5 credits

- skriftlig tentamen
- skriftlig uppgift med redovisning

Idrottspedagogik, 7.5 hp

Sport pedagogy, 7.5 credits

- skriftlig analys och muntlig presentation av den egna specialidrottens riktlinjer för barn- och ungdomsidrott,
- skriftlig tentamen.

Optimal prestation ur ett nutitionsperspektiv, 7.5 hp

Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits

- muntlig och skriftlig presentation av olika kostteman,
- skriftlig tentamen.

Idrottspsykologi, 7.5 hp

Sport Psychology, 7.5 credits

- hemtentamen
- skriftlig och muntlig presentation av de i momentet ingående fallstudierna

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

Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive delkurs fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra delkursena har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterade i Ladok senast tre veckor efter avslutad delkurs.

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

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i programkommittén för Lärarprogrammet.

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 bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet inom respektive moment sker kopplingar till aktuell forskning.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Idrottsmedicin och specialidrott i gymnasieskolan, 7.5 hp

Module 1 - Sports Medicine and sport specific methodology in upper secondary school, 7.5 credits

Obligatorisk:

Ferry, Magnus. (2014). *Idrottsprofilerad utbildning: - i spåren av en avreglerad skola*.

Göteborg: Acta universitatis Gothoburgensis. (16900754)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Ferry, M. & Olofsson, E. (2009). *Ämnet specialidrott i gymnasieskolan: en utvärdering av ämnet läsåret 2008/09*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Hedberg, M. (2014). *Idrotten sätter agendan: en studie av Riksidrottsgymnasietränares*

handlande utifrån sitt dubbla uppdrag. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet, 2014. Göteborg.

Specialidrott: tränings- och tävlingslära. (Första upplagan). (2018). Stockholm: SISU Idrottsböcker

Lund, S. (2010). *Idrottsutbildning och utbildningsreformer - en kartlägningsstudie av Sveriges gymnasiala idrottsutbildning*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Lund, S. (2011). De önskade och oönskade specialidrottseleverna. *Svensk Idrottsforskning*. 20(3), 18-20.

Lund, S., Liljeholm Bång, M. (2012). *Nationellt godkända idrottsgymnasier: certifiering och talangidentifikation*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Stambulova, N., Engström, C. Franck, A. & Linnér, L. (2013). *På väg mot att bli "vinnare i långa loppet". Riksidrottsgymnasieelevers upplevelser av dubbla karriärer under sitt första läsår*. Stockholm: Sveriges Riksidrottsförbund.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Peterson, L och Renström P (2017). *Skador inom idrotten: Prevention, behandling och rehabilitering*, 4. upplagan, Columbus förlag, ISBN 9789185617210

Thurelius, A-M., Bäckström, C. m fl. (2005). *Dopning*. Stockholm: Gothia, 72 s. Valbar litteratur och övriga läromedel:

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar, 100 s.

Valbar litteratur:

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2016). *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 3., rev. uppl. Stockholm: Stockholm: Läkartidningen förlag AB, www.fyss.se 200 s.

Brukner P.(2016), *Brukner & Khans Clinical Sports Medicine: Injuries, Vol 1, 5ed*, McGraw-Hill Australia, ISBN 9781743761380

Sveriges riksidrottsförbund (2015). *Vägarna till landslaget: om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Ämnesplan i ämnet specialidrott, <https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning/gymnasieskola/sok-amnen-kurser-och-program/subject.htm?subjectCode=SPE&lang=sv&tos=gy>

Bedömningsstöd i specialidrott

<http://www.svenskidrott.se/Elitidrottpagymnasiet/Larareispecialidrott/Specialidrott/Bedomningsstod/>

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar ca 50 s.

Delkurs 2 - Idrottspedagogik, 7.5 hp

Module 2 - Sport pedagogy, 7.5 credits

Obligatorisk:

Dartsch, C. & Pihlblad, H (red.) . (2013). *Spela vidare: en antologi om vad som får ungdomar att fortsätta idrotta. Centrum för idrottsforskning 2013:2, Stockholm: Centrum för idrottsforskning*. . Stockholm: Centrum för idrottsforskning. (9789197956284)

Fahlström, PG, Gerrevall, P, Glemne, M. & Linnér, S.. (2015). *Vägarna till landslaget: om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Hedbenborg, S. (2016). *Idrottsvetenskap : en introduktion*. Stockholm: Studentlitteratur. (9789144074689)

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

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Light, R. & Harvey, S. (2017). Positive pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*, vol. 22 (2), s. 271-287.

Larsson, H. & Svender, J. (2015). Att utveckla idrott med ett genusperspektiv, I: Fahlén, J. & Karp, S. *Idéer för idrottsutveckling*. Stockholm: SISU Idrottsutbildarna. S. 77-94.

Linghede, E. & Larsson, H. (2013). Att tiga är inte alltid guld. *Svensk Idrottsforskning*, 22(1) ss. 11-15.

Redelius, K. (2015). Att utveckla idrott med ett barnrättsperspektiv. I: Fahlén, J. & Karp, S. (2015) *Idéer för idrottsutveckling*. Stockholm: SISU Idrottsutbildarna. s. 8-22.

Förenta Nationerna (1989). *FN:s konvention om barnets rättigheter*. UNICEF: Sverige, www.unicef.se/barnkonventionen.

Quennerstedt, M. & Maivorsdotter, N. (2017). The role of learning theory in learning to teach (s 417-427). I: Ennis, C. (ed.). *Routledge Handbook of Physical Education Peagogies*. London och New York: Routledge.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Egen vald fördjupningslitteratur i form av idrottspedagogisk forskning med koppling till momentets förväntade studieresultat om ca 40 s tillkommer.

Delkurs 3 - Optimal prestation ur ett nutitionsperspektiv, 7.5 hp

Module 3 - Optimal performance from a nutritional perspective, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Jeukendrup, A. E. & Gleeson, M. (2019). *Sport nutrition* (3 uppl.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. Länk <http://www7.slv.se/Naringssok/?epslanguage=sv>

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter kan tillkomma.

Delkurs 4 - Idrottspsykologi, 7.5 hp

Module 4 - Sport Psychology, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (Seventh edition.) Champaign, IL: Human Kinetics.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Självvald idrottspsykologisk forskningslitteratur med koppling till fallstudierna, 100-200 s.