

## **SPECIALIDROTT I, 30 HÖGSKOLEPOÄNG** **SPORT SPECIFIC METHODOLOGY I, 30 CREDITS**

### **Basdata**

Kursen ingår i ämnesstudier och är en obligatorisk kurs inom Ämneslärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2012-12-10.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden 2012-12-19 och senare reviderad  
2014-06-18.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2014.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Grundläggande behörighet**

Områdesbehörighet 6c: Engelska B, Samhällskunskap A, Idrott och hälsa B/motsvarande kunskaper, Matematik B, Naturkunskap B (kan ersättas av kemi A, fysik A och biologi A).

#### **Särskild behörighet**

Studenten skall vara antagen till ämneslärarprogrammet med inriktning mot gymnasieskolan, 300-330 högskolepoäng vid Gymnastik- och idrottshögskolan. För antagning krävs: Godkända kurser från gymnasiet i specialidrott kurs A (SC1201) och specialidrott kurs B (SC1202), och/eller - minst ett års dokumenterad idrottsfarenhet på elitnivå (även junior) inom någon av Riksidrottsförbundets specialidrottsförbund och/eller - dokumenterad tränar-/ledarerfarenhet om minst tre år. (Två av tre kriterier ska vara uppfyllda för att anses uppfylla fordringarna för tilläggskravet för specialidrott.)

### **Förväntade studieresultat**

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

- redogöra för generella fysiska tester inom idrott samt värdera dess relevans för kapacitetsanalys inom egen specialidrott,
- skapa en vetenskapligt förankrad kravprofil inom valfri specialidrott,
  
- beskriva väsentliga komponenter som ingår i avancerade teknik- och taktikanalyser inom idrott samt metoder för teknikträning,

- erhålla kvantitativa data med utgångspunkt från en allmän 2D video- och datorbaserad teknikanalys,
- utforma en teknik- eller taktikanalys med vetenskapligt stöd för den egna specialidrotten,
- utforma en åldersanpassad träningsplanering för barn och ungdomar,
- utarbeta en allomfattande och vetenskapligt baserad träningsplanering innehållande allmängiltiga träningsmetoder för elitidrottare inom en specialidrott,
- visa prov på förmåga att kommunicera om träning på vetenskaplig nivå,
- beskriva symptom och diagnos samt föreslå behandling av vanligt förekommande skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet,
- urskilja tänkbara uppkomstmekanismer och föreslå förebyggande åtgärder för olika typer av skador, kunna klassificera olika dopningspreparat, förklara deras respektive effekter och biverkningar samt ge råd om hur dopningsmissbruk kan behandlas och förebyggas,
- praktiskt utföra vissa rehabiliteringsåtgärder efter idrottsskador, innefattande konstruktion av träningsprogram, massagebehandling och tejpning.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 - Träningslära 1, 7,5 hp

*Part 1 – Theory and Methodology of Training, 7.5credits*

- centrala begrepp inom träningslära,
- fysisk testning i teori och praktik,
- informationsökning i vetenskapliga publikationsdatabaser,
- teori krav- och kapacitetsprofiler med exempel inom olika idrottsgrenar,
- framtagning av kravprofil för en specialidrott.

Moment 2 - Träningslära 2, 7,5 hp

*Part 2 – Theory and Methodology of Training, 7.5credits*

- teori och praktik inom video- och datobaserad analys av teknik och taktik,
- grundläggande metoder inom teknikträning,
- framtagning av en teknik- eller taktikanalys inom specialidrotten.

Moment 3 - Träningslära 3, 7,5 hp

*Part 3 – Theory and Methodology of Training, 7.5credits*

- åldersanpassad träning- och träningsplanering för barn och ungdomar,
- teori och praktik inom träningsmetoder för allmängiltiga fysiska delkapaciteter,
- teori inom träningsplanering med vetenskaplig förankring för elitidrottare,
- specialidrottens träningsmetoder och träningsplanering med integrering av kunskap från vetenskaplig litteratur och beprövad erfarenhet.

Moment 4 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

*Part 4 – Sports Medicine, 7.5 credits*

- skador och sjukdomar i rörelseapparaten relaterade till idrott och fysisk aktivitet samt rehabiliteringsprogram och förebyggande åtgärder för specifika idrottsskador,
- massage och tejpning,
- dopning och läkemedel.

## Arbetsätt

I huvudsak sker undervisningen i form av föreläsningar, laborationer, seminarier samt handledning av självständigt arbete. I samband med att stoffet bearbetas under kursen återfinns återkommande tillfällen som inrymmer möjligheter att med lärare och kurskamrater kunna diskutera, få förklara, erhålla återkoppling, pröva idéer, tillämpa, analysera samt lösa problem av olika karaktär. Inom alla delmoment förekommer praktiska och laborativa undervisningsmoment i Laboratoriet för Tillämpad Idrottsvetenskap (LTIV) med syftet att skapa en koppling mellan teori och praktik samt för att studenterna skall kunna förstå och lära sig hantera olika metoder samt test- och träningsapparatur.

Vidare ges det inom flera moment ett utrymme för studenterna att göra egna val samt att arbeta med frågeställningar som direkt är kopplade till sin egen specialidrott. Flera av dessa moment innebär att studenterna aktivt arbetar med att konstruera egen kunskap genom olika projektbaserade arbetsuppgifter. Dessa undervisningsmoment genomförs så långt detta är möjligt i en samverkan med respektive specialidrottsförbund. Ett övergripande mål med kursens upplägg är att detta skall leda till ett meningsfullt och bestående lärande för studenterna.

Inom de projektbaserade uppgifterna ställs det vidare krav på en vetenskaplig förankring genom referering till vetenskapliga originalrapporter med syftet att studenterna skall tränas i att självständigt söka, värdera samt integrera ny kunskap. Under kursen tillvaratas studenternas förkunskaper på ett sätt som innebär att de lär av varandra och erhåller för sin specialidrott användbara kunskaper från andra idrotter.

## Progression

Kursen är den första inom ämnesstudierna Specialidrott som studenten möter och flera av momenten är av grundläggande och orienterande karaktär. Dock bygger momenten Idrottsmedicin och Träningslära vidare på kunskaper från momenten Idrottslära och Humanbiologi i huvudämnet i idrott. Den vetenskapliga progressionen sker genom att delar av kursen bygger på vetenskapliga studier/artiklar och tidigare kurser inom den utbildningsvetenskapliga kärnan samt studier i huvudämnet idrott didaktisk inriktning. Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en tydlig inriktning mot specialidrott, användbart i gymnasieskolans olika ämnesplaner i träningslära och specialidrott. Ämnesprogressionen tar sin utgångspunkt i litteraturstudier, föreläsningar och praktiskt handlande med fokus på ämnesteorier och tillämpning inom området.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborativa moment, seminarier och examinationer. Grund för bedömning samt betygskriterier framgår av moment-pm.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 - Träningslära 1, 7,5 hp

*Part 1 – Theory and Methodology of Training 1, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- posterpresentation.

Moment 2 - Träninglära 2, 7,5 hp

*Part 3 – Theory and Methodology of Training 2, 7.5credits*

- skriftlig tentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift.

Moment 3 - Träninglära 3, 7,5 hp

*Part 3 – Theory and Methodology of Training 3, 7.5credits*

- skriftliga inlämningsuppgifter med seminarium.

Moment 4 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

*Part 4 – Sports Medicine, 7.5credits*

- skriftlig tentamen,
- praktiskt prov.

## Antal tillfällen 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 godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt betyg. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat till utbildnings- och forskningsavdelningen senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### Urval

Urval till inriktningsstudier för kursen Specialidrott I

Vid fler sökande än platstillgång tillämpas följande urval:  
betygsnivå på avslutade kurser vid GIH (antal G och VG)

- antal högskolepoäng på GIH,
- betygsnivå på avslutade kurser vid GIH (antal G och VG).

### 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 - Träninglära 1, 7,5 hp

Obligatorisk:

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

*Att söka och värdera vetenskapliga artiklar inom idrottsvetenskap* (2012). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 8 s.

Bompa, T. & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, Chapter 1.

Nilsson, J. (2000). *Träninglära kompendium*. Stockholm: GIH, 40 s.

Tanner, R. & Gore C. J. (2012). *Physiological Tests for Elite Athletes*. 2 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 248 s.

### Moment 2 - Träninglära 2, 7,5 hp

Obligatorisk:

Bompa, T. & Haff, G., (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, Chapter 3, s. 62-78.

McGinnis, M.P. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise-Third Edition*. Human Kinetics, 456 s.

Nilsson, J. (2006). *Arbetsbok i löpteknik*, Stockholm: GIH

Nilsson, J., och Nolan, L. (2006). *Motion analysis theory*. Stockholm: GIH, 20 s.

### Moment 3 - Träninglära 3, 7,5 hp

Obligatorisk:

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

Bompa, T. & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, Chapter 2,3,4,6,8,9,10,11,12.

Sveriges Riksidrottsförbund. (2009). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*, 52 s.

Urval av ett antal vetenskapliga artiklar.

### Moment 4 - Idrottsmedicin, 7,5 hp

Obligatorisk:

Bahr, L., och Maehlum, S. (2004). *Idrottsskador: förebygga, behandla och rehabilitera*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 300 s.

Laborationskompendier och vetenskapliga artiklar, 50 s.

SOU 2011:10 (2011). *Antidopning Sverige: En ny väg för arbetet*. Offentliga förlaget, 336 s.

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

Valbar litteratur:

Brukner, P., Kahn, K. (2010). *Clinical Sports Medicine*. McGraw Hill Australia, 1032 s.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (2008). <http://www.fyss.se/>, 200 s.

Peterson, L., & Renström, P. (2003). *Skador inom idrotten: handbok om förebyggande, behandlande och rehabiliterande åtgärder för aktiva, ledare, instruktörer m.fl.*  
Stockholm: Prisma, 300 s.