



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV567 Specialidrott - träningslära och hållbar idrott för unga, 7.5
högskolepoäng, 7,5 högskolepoäng

Special sport – training science and sustainable sport for youth, 7.5
credits, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2021-01-27

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2021

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- beskriva hur fysisk träning påverkar den unga växande människan fysiologiskt.
- identifiera olikheter hos unga idrottare och anpassa träning och tävlingsverksamhet för unga människor avseende kön, ålder och typ av specialidrott.
- självständigt diskutera och problematisera talangutveckling och träning/tävling på elitnivå samt dess samhälleliga och etiska aspekter såsom förekomst av skada och ohälsa.

Innehåll

Kursen innehåller träning och träningsplanering för unga idrottare inklusive krav och kapacitetsanalys. Kursen behandlar även träningsbelastning samt riskfaktorer för skada hos unga elitsatsande idrottare.

- träning- och tävlingsplanering för unga idrottare där hänsyn tas till idrottsförberedande och förebyggande träning
- krav- och kapacitetsanalys
- träningsbelastning
- riskfaktorer för skada hos unga elitsatsande idrottare

- kommunikation mellan olika ledare
- identifiering av det egna behovet av ytterligare kunskap för att utveckla sin kompetens inom specialidrott

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom två individuella skriftliga inlämningsuppgifter samt ett seminarium.

Individuell skriftlig inlämningsuppgift 1, 1hp

Seminarium, 2 hp

Individuell skriftlig inlämningsuppgift 2, 4,5 hp

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda och minst betyget Godkänd på examinationsuppgifterna.

För betyget Väl godkänd krävs att den individuella skriftliga inlämningsuppgiften 2 bedöms med betyget Väl godkänd.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

Övrigt

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilda studeranden.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Lloyd, Rhodri S. & Oliver, Jon L. (eds) (2019). *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*; Second edition. CRC Press Inc, Boca Roca, United States, (388 s.). ISBN: 9780815361831.

Skolverket (2011). *Ämne – Specialidrott*. Stockholm: Skolverket, (20 s.). (Tillgänglig på Internet)

Vetenskapliga artiklar som tillhandahålles av kursledaren. Ca 100 sidor.