

Prestation och Träning
Momentansvarig Niklas Psilander

Specialidrottens kravprofil

Examinationsuppgift (3,5hp)

moment Träningslära 1, ht 2018

MÅLSÄTTNING

Denna examinationsuppgift har utformats för att studenten ska uppnå nedanstående mål enligt kursplan:

Efter avslutat moment skall studenten kunna:

- välja och motivera ändamålsenliga fysiska tester för att skapa en fysisk kravprofil inom specialidrott,
- visa förmåga att kunna kommunicera om fysiska tester på vetenskapliga grunder.

ÖVERGRIPANDE UPPGIFTSBESKRIVNING

Uppgiften omfattar att utforma en vetenskapligt förankrad kravprofil för en valfri specialidrott. Därmed ska kravprofilen i första hand bygga på information från aktuella vetenskapliga artiklar och i andra hand bygga på övriga källor.

En möjlighet att finna värdefull information är ofta att söka artiklar inom närliggande specialidrotter med likartade förutsättningar avseende t ex duration av arbete/vila, intensitet, rörelseutförande etc. Om det mot förmodan visar sig vara omöjligt att finna information från idrottsvetenskaplig litteratur kan opublicerade data, testvärden från manuskript, kongresser, tränarseminarier etc. istället användas.

Resultatet i form av kravprofil för specialidrotten, ska inkluderas i en poster som lämnas in för lärarbedömning och presenteras samt diskuteras vid ett seminarietillfälle inom studentgruppen.

Undervisning ges i form av föreläsningar om krav- och kapacitetsprofiler inom olika idrotter, om litteratursökning i vetenskapliga databaser samt genom schemalagda handledningstillfällen i grupp.

VIKTIGT

- Att i första hand skapa kravprofilen genom att använda tre till sex vetenskapliga källor (översikts- eller originalartiklar från vetenskapliga tidskrifter).
- Att så långt som möjligt kvantifiera alla fem delkapaciteter som ingår.
- Att tydligt presentera kraven inom de fem delkapaciteterna i resultatdelen samt motivera och diskutera valet av testerna och nivåerna för delkapaciteterna i diskussionsdelen.

- Varje källa anges numeriskt, d v s med en siffra i texten. Källorna numreras i ordning allteftersom de introduceras i texten, och behåller sedan samma siffra genom hela arbetet. I källförteckningen ordnas referenserna i nummerordning. Referenslistan skrivs noggrant enligt anvisningarna i ”Att ange källor” och lämnas in på ett separat A4-papper.

FORMAT OCH INNEHÅLL

Använd postermallen som har tagits fram speciellt för uppgiften som bl.a. innehåller rubrikerna nedan.

Titel

Ange en titel som speglar innehållet i postern väl. T.ex. kravprofil för ..osv.

Bakgrund

Ange en kortfattad beskrivning av den aktuella specialidrotten och relevanta utgångspunkter för uppgiften.

Frågeställning

Beskriv frågeställningen kortfattat och tydligt. Kom ihåg att inkludera information om målgrupp inom den valda specialidrotten (t.ex. elitnivå, juniorer, damer, herrar, ev. specialdistans/gren etc.).

Metod

Ange omsorgsfullt hur du har gått tillväga för att lösa uppgiften. Skriv kortfattat om vilka databaser och sökord som har använts, ev. antal träffar etc. och mer utförligt om detta i den bilaga som ska lämnas in i tillsammans med postern. Ange även vilka övriga källor du har använt och refererar till om detta är aktuellt.

Resultat

Presentera resultatet dvs. kravprofilen som du kom fram till vad det gäller de Aeroba & Anaeroba kraven, kraven på olika typer av styrka, rörlighetskrav samt krav på det tekniska utförandet. Använd företrädesvis tabeller och figurer som kompletteras med en kortfattad förklarande text. Notera speciellt att det ska finnas någon form av resultat med här för alla de fem delkapaciteterna ovan.

Diskussion

En viktig del av diskussionen utgörs av att i stor utsträckning motivera de viktigaste delkapaciteterna för din specialidrott utifrån de värden eller nivåer som du anger. Granska även dina resultat kritiskt och försöka placera in dem i ett större sammanhang.

I diskussionsdelen bör det alltid finnas ett visst mått av självkritiskt och prövande förhållningssätt som innebär att du också har en viss distans till dina egna insatser och slutsatser.

Är det verkligen möjligt att utforma en vetenskapligt förankrad kravprofil inom din specialidrott? Vilka fördelar och nackdelar medför detta?

Vad skulle krävas för att nå ytterligare utveckling och ännu bättre kravprofiler inom din specialidrott?

Eftersom utrymmet för text i en poster är begränsat måste diskussionen vara kortfattad vilket ställer krav på att de viktigaste diskussionspunkterna ovan väljs ut och finns med.

Käll och litteraturförteckning

Hänvisningar i texten Varje källa anges numeriskt, d v s med en siffra i texten. Källorna numreras i ordning allteftersom de introduceras i texten, och behåller sedan samma siffra genom hela arbetet. I källförteckningen ordnas referenserna i nummerordning.

Referenslistan ska skrivas enligt riktlinjer i kompendiet ”Att ange källor” och antalet ska vara tre till sex vetenskapliga källor. Denna lista lämnas in på separat A4-papper tillsammans med postern och de artiklar som har används.

Författare

Följande ska även återfinnas i postern.

Författarens namn och klass.

Examinationsuppgift inom moment Träningslära 1, ht-2018

Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm.