

Idræt

Fakultært hovedområde

Faget Idræt dækker alle tre hovedområder, da det både indeholder naturvidenskabelige, humanistiske og samfundsvidenskabelige metoder og teorier.

Idrættens hovedområder:



Derfor er de fleste metoder og teorier mulige i idræt, afhængig af hvilket fokus, der anlægges.

Fagets genstandsområde

På C-niveau vægtes det praktiske højt i forhold til det teoretiske (80/20-forhold).

På B-niveau forskydes forholdet, så det nærmer sig 50/50 – emnerne er typisk idrætshistorie, idrætssociologi, idrætsfysiologi, anatomi, idrætspsykologi, biomekanik (idrætsfysik).

Fagets metoder. Hvordan arbejder man i faget?

Humaniora: Fx idrætsspsykologi og idrætshistorie.

Samfundsvidenskab: Fx idrætssociologi

Naturvidenskab: Fx idrætsfysiologi, arbejds- og træningsfysiologi samt anatomi.

Særlige idrætsspecifikke (praktiske) metoder: Bevægelsesanalyse, arbejdskravsanalyse, Labans bevægelseslære, biomekanisk bevægelsesanalyse samt taktisk/disciplinspecifik spilanalyse.

Eksempler på hvordan begrebspar bruges i faget

Alle begrebspar kan i princippet komme i spil, da idrætsfaget rummer alle 3 fakulteter. Nedenfor er listet de mest typiske eksempler:

Praktisk – teoretisk: Den isoleret set største forskel mellem idræt og alle de øvrige fag i gymnasiet. Det praktiske, hvor bevægelsesformer, øvelser – eksempelvis i opvarmningsprogrammer, grundtræningsprogrammer og træningsprojektet, hvor indholdet har udgangspunkt i noget fysisk aktivitet, idræt og bevægelse.

Kvalitativ – kvantitativ: Fx i sociologien (interview i forhold til statistikker, fx), men også i den naturvidenskabelige del, fx idrætsfysiologien, hvor man kan måle puls, blodtryk eller løbedistance. Et typisk eksempel på forskellen kunne være at lave en kvalitativ bevægelsesanalyse, hvor et praktisk udført kast sammenlignes med et idealkast.

Kausal, intentionel, funktionel: Særligt i fysiologien forklares meget ud fra en funktionel vinkel, hvor et fænomen i kroppens regulering af fx kondition, hænger sammen med hele kroppens nuværende fysiske præstationsevne – og hvor alle delfunktioner er afgørende for en given samlet funktion.

Eksperimentel og observationel: Et eksempel på eksperimentel metode er, når man i træningsprojektet opstilles en hypotese, der via 6-8 ugers træningsforløb efterprøves i praksis, og sluttelig gentestes, for at konkludere slutteligt på, om hypotesen opfyldes eller ej. Observationel tilgang uden egen indblanding i fx er at kigge på eksempelvis et superligaholds træningsmetoder.

Faktuel og normativ:

Eksemplet her kunne være, at folkesundhedsundersøgelser viser ét billede af samfundet (faktuelt), imens vi alle kender ”de 10 gode råd” (hvordan, det burde være) fra Sundhedsstyrelsen om 600 g frugt om dagen, sund og varieret kost samt fysisk aktivitet i 30 minutter hver dag (normativ). Ligeledes kan undersøgelser af etisk og værdimæssig karakter være et emne her, fx befolkningens syn på doping eller synet på sportens ånd og væsen blandt elite-idrætsudøvere og befolkningens oplevelse af selvsamme.