



Utbildningsplan för:

**Magisterprogrammet i Idrottsvetenskap -
Prestationsoptimering med inriktning mot elitidrott, 60 hp**

Masters Degree in Sports Science - Performance Optimisation with a Focus on
Elite Sport, 60 credits

Allmänna data om programmet

Programkod	VIDVA
Tillträdesnivå	Avancerad
Diarienummer	MIUN 2016/933
Högskolepoäng	60
Ansvarig avdelning	Avdelningen för hälsovetenskap
Ansvarig fakultet	Fakulteten för humanvetenskap
Fastställd	2017-02-07
Senast reviderad	
Giltig fr.o.m.	2017-09-04

Syfte

Magisterprogrammet ges på avancerad nivå och erbjuder en kvalificerad utbildning med fokus på prestationsanalys, idrottsfysiologi, träningslära och coaching/ledarskap inom det idrottsvetenskapliga området. Programmet riktar sig till dig som har en kandidatexamen och som på olika sätt är involverad inom idrott.

Utbildningen ger studenten möjlighet att utveckla och använda sina kunskaper, både praktiskt och teoretiskt, för att bättre hantera de komplexa situationer som idrottsutövande på elitnivå innefattar. Programmet lämpar sig väl för dig som vill kombinera yrkesutövande och utbildning.

Avslutad utbildning gör studenten väl rustad att ansvara för och självständigt driva förändrings- och utvecklingsarbete inom det (elit-) idrottsvetenskapliga området. Utbildningen ger även behörighet till forskarutbildning samt för arbete inom forskningsbaserad verksamhet. I båda fallen finns möjliga karriärvägar i såväl nationella som i internationella sammanhang. Utbildningen har en tvär- och mångvetenskaplig karaktär och sker i samverkan med idrotten.

Lärandemål

Utöver de mål som anges i Högskolelagen 1 kap 9 § samt Högskoleförordningen, bilaga 2 har Magisterprogram i Idrottsvetenskap – Prestationsoptimering med inriktning mot elitidrott följande lokala lärandemål:

Efter genomförd utbildning ska studenten kunna teoretisera och praktiskt utöva kunskaper inom det idrottsvetenskapliga området.

Färdighet och förmåga

Efter genomförd utbildning ska studenten utifrån ett kritiskt och analytiskt tänkande kunna uppvisa fördjupade kunskaper i olika forskningstraditioner och vetenskapliga metoder inom idrottsvetenskap. Därutöver kan studenten:

- utveckla och vägleda (elit-) idrottare både individuellt och i grupp
- på ett tillämpat sätt visa betydelsen av olika faktorer som inverkar på prestationsförmågan för idrottare generellt och inom vald idrott specifikt
- självständigt identifiera och formulera ett problem, planera och genomföra projekt utifrån problemområdet
- tillämpa dess resultat inom en specifik idrott eller inom det idrottsvetenskapliga fältet
- analysera och tillämpa aktuella utvecklings- och forskningsarbeten inom det idrottsvetenskapliga fältet
- skriftligt och muntligt redovisa sina egna slutsatser utifrån vetenskaplig empiri och teoretiska argument
- vara väl förtrogen med olika etiska frågeställningar inom idrotten, exempelvis inom områden gällande rättvisa, jämlikhet och jämställdhet.

Till ovanstående tillkommer kursspecifika lärandemål, vilka specificeras i respektive kursplan.

Innehåll

Kurserna beskrivna nedan är obligatoriska för magisterprogrammet. Det individuella vetenskapliga arbetet ska genomföras inom det idrottsvetenskapliga området.

Idrottsvetenskap AV, Testmetodik och Prestationsanalys, 7,5 hp

Idrottsvetenskap AV, Idrottsfysiologi II, 7,5 hp

Psykologi/Sociologi AV, Coachning, ledarskap och organisation, 7,5 hp

Idrottsvetenskap AV, Träninglära mot vald specialidrott, 7,5 hp

Idrottsvetenskap AV, Magisterkurs i Idrottsvetenskap, 30 hp (inklusive ett examensarbete)

Under studietiden kan kurser och kursmomentens namn, innehåll, poängfördelning och placering i tiden genomgå vissa förändringar.

Utbildningen genomförs i form av ett samarbete mellan avdelningen för Idrottsvetenskap samt forskningscentrumet Nationellt Vintersportcentrum.

Behörighet

Avlagd kandidatexamen om minst 180 hp inklusive examensarbete om minst 15 hp eller motsvarande utländsk examen inom idrottsvetenskap, idrott och hälsa inom lärarutbildningen, sjukgymnastik, medicin, biologi eller motsvarande. Engelska kurs 6/Engelska B från svenskt gymnasium eller motsvarande.

Programbeskrivning

Idrottsrörelsen har under decennier fostrat och utvecklat elitidrottsutövare som efter avslutad karriär övergått till att arbeta som specialidrottstränare. Riksidrottsförbundet och de olika specialidrottsförbunden har stöttat denna process genom att erbjuda tränarutbildningar (s.k. stegutbildningar).

Dagens idrott, inom nya såväl som etablerade idrottsgrenar, står under ständig utveckling. Denna utveckling sker idag på flera olika plan men faktorer som främjar prestation, ledarskapsutveckling, skadeförebyggande arbete och nya träningsmetoder är ständigt återkommande oavsett idrottsgren.

Denna utveckling har också ökat behovet av forskningsbaserad kunskap, likaså möjligheten att samverka och åstadkomma synergieffekter mellan olika idrottsgrenar. Tränarens kompetens blir därmed en viktig komponent i detta komplexa samspel. Vidare utgör tränaren många gånger en brygga mellan elitidrottaren och vad som kan förklara de allt mindre marginaler som skiljer en prestation från en annan. Inom elitidrott är det av yttersta vikt att samspelet mellan den aktive och tränaren är bra, vilket innebär att tränaren måste kunna etablera en

god relation till idrottarna.

En tränares specifika kunskap och förmåga att utveckla såväl individuella idrottare som lag behöver kompletteras med akademisk kunskap inom olika domäner. Detta innebär att betydelsen av denna typ av kunskap har ökat för dagens elitidrottstränare. Även om elitidrott har fokus på den enskilda individen så kopplar forskning samman elitidrottande med både samhällsutveckling och folkhälsa. Det finns flera aspekter utifrån ett samhällsperspektiv: elitidrottare inspirerar barn och ungdom att delta i idrotten och de metoder som utvecklas inom idrotten är tillämpbara på ett bredare plan, exempelvis hälsofrämjande arbete. Syftet med magisterprogrammet är således att ge tränaren kunskap som ger goda förutsättningar att vara konkurrenskraftig på nationell och internationell nivå.

Programmets målsättning är att utveckla den studerandes kompetens för att kunna mobilisera och frigöra resurser hos individer och grupper men även organisationer i syfte att skapa en hållbar och långsiktig elitidrottslig utveckling. Utbildningen ökar den studerandes förmåga att möta elitidrottarens kravfyllda vardag med fördjupade kunskaper inom det idrottsvetenskapliga fältet. Programmet utgör även en god grund för fortsatta studier på forskarnivå inom idrottsvetenskap. Utbildningen passar för dig som har en kandidatexamen inom idrottsvetenskap, idrott och hälsa, sjukgymnastik, medicin, biologi, gärna med erfarenhet från eget eller andras idrottande.

I utbildningen söker vi fördjupad kunskap om individ- och grupprestation, skadeförebyggande arbete och fysiologi. Programmet ges på halvfart och tar upp en rad viktiga moment: testmetodik, prestationsanalys, idrottsfysiologi, träningslära och coaching med koppling till den komplexa organisation som nationell och internationell elit verkar inom. Utbildningen avslutas med vetenskapsteori och metod samt ett självständigt arbete i form av en uppsats.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning och examination

Undervisnings- och examinationsformer framgår av respektive kursplan.

Examensbenämning

Magisterexamen

Magisterexamen med huvudområdet idrottsvetenskap
som översätts till

Degree of Master of Science (60 credits) with a major in Sports Science

Övrig information

Utbildningen ges på engelska.

Utvärdering av kurser i programmet och programmet i sin helhet följer de regler för kursvärdering som uppställts av Mittuniversitetet.

Studentinflytande över programmet garanteras av Högskoleförordningen och lokala regler inom Mittuniversitetet.

Fakultetsnämnden för humanvetenskap har fastställt utbildningsplanen 2012-10-03.