



Kursplan för:

## **Idrottsvetenskap GR (C), Träningslära III med inriktning mot idrottsmedicin, 15 hp**

Sport Science Ba (C), Training Science III with a Focus on Sports Medicine, 15 credits

### **Allmänna data om kursen**

<b>Kurskod</b>	IV057G
<b>Ämne/huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Nivå</b>	Grundnivå
<b>Progression</b>	(C)
<b>Inriktning (namn)</b>	Träningslära III med inriktning mot idrottsmedicin
<b>Högskolepoäng</b>	15.0
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	G2F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar minst 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Idrott 100%
<b>Ansvarig institution</b>	Hälsovetenskap
<b>Inrättad</b>	2016-03-03
<b>Fastställd</b>	2017-05-05
<b>Senast reviderad</b>	
<b>Giltig fr.o.m</b>	2019-08-01

### **Syfte**

Kursens syfte är att ge fördjupade kunskaper inom ämnet träningslära och utveckla förmågan att analysera, kritiskt granska och värdera olika träningsformer och skadeförebyggande program baserad på vetenskaplig grund.

## Lärandemål

Efter kursen ska studenten kunna:

- Muntligt redovisa fördjupad kunskap inom tilldelad idrottsvetenskaplig inriktning för en större extern publik.
- Visa kunskap i de vanligast förekommande motions- och idrottsskador samt dess preventiva (skadeförebyggande) åtgärder.
- Kunna orientera sig inom de vanligaste förekommande sjukdomstillstånd inom idrotten däribland infektioner, samt kunna agera vid akut omhändertagande av enklare skador.
- Genomföra en hel träningsplaneringsprocess baserad på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet samt tillämpa olika datainsamlings- och analysmetoder under denna process.

## Innehåll

Moment 1, (3.5 hp, betyg A-F)

Examination sker individuellt genom skriftlig uppgift och praktisk redovisning i form av egen föreläsning för extern publik, vilket regleras i detalj i studiehandledningen.

Moment 2, (5.5 hp, betyg A-F)

Examination sker individuellt genom skriftlig uppgift/tentamen, vilket regleras i detalj i studiehandledningen.

Moment 3, (6.0 hp, betyg U/G)

Om en student har ett beslut från samordnaren vid Mittuniversitetet om pedagogiskt stöd vid funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge anpassad examination för studenten.

Ny tentamen i betygshöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: [www.miun.se/betygskriterier](http://www.miun.se/betygskriterier)

## Behörighet

Minst 60 hp i idrottsvetenskap på grundnivå varav 15 hp träningslära samt 7,5 hp testmetodik eller motsvarande.

## Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

## Undervisning

Undervisning sker i form av självständigt arbete, grupparbete, samt föreläsningar och seminarier. Detaljerad information ges i studiehandledning.

## Examination

Moment 1, (3.5 hp/3.5 Credits)

Examination sker individuellt genom skriftlig uppgift och praktisk redovisning i form av egen föreläsning för extern publik, vilket regleras i detalj i studiehandledningen.

Moment 2, (5.5 hp/5.5 Credits)

Examination sker individuellt genom skriftlig uppgift/tentamen, vilket regleras i detalj i studiehandledningen.

Moment 3, (6.0 hp/6.0 Credits)

Examination sker individuellt genom praktisk tentamen samt skriftlig rapport, vilket regleras i detalj i studiehandledningen.

## Betygsskala

På kursen ges något av betygen A, B, C, D, E, Fx och F. A - E är Godkänt, Fx och F är underkänt.

## Litteratur

### Obligatorisk litteratur

**Författare/red:** Backman, J.,

**Titel:** Rapportert och uppsatser

**Upplaga:** 2008

**Förlag:** Studentlitteratur

**Författare/red:** Backmman, J

**Titel:** Rapportert och uppsatser

**Upplaga:** 20018

**Förlag:** Studentlitteratur

**Författare/red:** Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W.L.

**Titel:** Physical Activity and Health.

**Upplaga:** 2012

**Förlag:** Champaign, Human Kinetics

**Författare/red:** Bouchard, C; Blair S.N; Haskell, W.L.

**Titel:** Physical activity and Health

**Upplaga:** 2012

**Förlag:** Champaign, Human Kinetics

**Författare/red:** Elphinston, J.

**Titel:** Total stabilitetsträning

**Upplaga:** senaste uppl

**Förlag:** SISU idrottsböcker

- Författare/red:** Karlsson, J., Swärd, L. & Thomeé, R.  
**Titel:** nya Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering  
**Upplaga:** 2011  
**Förlag:** SISU Idrottsböcker
- Författare/red:** Karlsson, J; Swärd, J; Thomeé, R.  
**Titel:** Motions- och idrottsskador och deras rehab.  
**Upplaga:** 2011  
**Förlag:** SISU idrottsböcker
- Författare/red:** Powers, C.K. & Howley, E.T.  
**Titel:** Exercise Physiology – Theory and Application to Fitness and Performance  
**Upplaga:** 2009  
**Förlag:** McGraw-Hill
- Författare/red:** Price, M  
**Titel:** Lab reports and projects in sport and exercise  
**Upplaga:** 2013  
**Förlag:** Pearson
- Författare/red:** Price, M., & Price, M.  
**Titel:** Lab reports and projects in sport and exercise science: a guide for students.  
**Upplaga:** 2013  
**Förlag:** Pearson
- Författare/red:** Ratamess, N.A  
**Titel:** ACSM's foundations of strength training and conditioning  
**Upplaga:** 2012  
**Förlag:** Wolters Kluwer Health/Lippincott

### Referenslitteratur

- Författare/red:** Berg, K.E., Latin, R.W.  
**Titel:** Essentials of Reserch Methods in Health, Physical Education, Exercise Science, and Recreation  
**Upplaga:** 2008  
**Förlag:** Lippincott Williams & Wilkins  
**Webbadress:** <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/>

Vetenskapliga artiklar tillkommer.