



Kursplan för:

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

Sport Science MA, Sports specific exercise training, 7,5 Credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV009A
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Avancerad
Inriktning (namn)	Träningslära mot vald specialidrott
Högskolepoäng	7.5
Fördjupning vs. Examen	A1N , Kursen ligger på avancerad nivå och har endast kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
Utbildningsområde	Idrott 100%
Ansvarig avdelning	Avdelningen för hälsovetenskap
Inrättad	2010-09-22
Fastställd	2013-11-19
Senast reviderad	2018-11-16
Giltig fr.o.m	2019-01-01

Syfte

Kursen syftar till att identifiera och utvärdera aktuella utvecklings- och forskningsarbeten mot vald specialidrott. Vidare syftar kursen till att kritiskt analysera olika typer av träningsupplägg utifrån dess evidens och vetenskapliga förankring.

Lärandemål

Efter kursen skall studenten kunna:

- Självständigt kunna söka och kritiskt granska vetenskapliga artiklar inom träningslära
- Sammanfatta och redogöra för träningsmetoder som har en vetenskapligt belagt evidens att öka den idrottsliga prestationen.
- Belysa olika för och nackdelar med olika träningsupplägg och dess effekt utifrån ett fysiologiskt och/eller ett biomekaniskt perspektiv.
- Omsätta vetenskapliga träningsmetoder och träningsupplägg för design av träningsprogram

Innehåll

- träningsprinciper för aerob- och anaerobuthållighet inom prestationsidrott samt olika typer av träningsupplägg
- styrketräning inom prestationsidrott och dess genomförande
- kombinerad styrke- och uthållighetsträning
- principer och metoder inom rörlighetsträning
- träningsplanering, periodisering och fromtoppning inom prestationsidrott
- case-study inom vald specialidrott

Behörighet

Avlagd kandidatexamen om minst 180 hp (inklusive examensarbete om minst 15 hp eller motsvarande utländsk examen) inom idrottsvetenskap, idrott och hälsa inom lärarutbildning, fysioterapi, medicin, biologi eller motsvarande.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Arbetsformerna varierar och inkluderar individuellt arbete. Exempel på undervisningsformerna är föreläsningar, litteraturstudier, seminarier, workshops och praktiska övningar. Föreläsningar ges till största del via videolänk medans seminarier, workshops och praktiska övningar genomförs vid en campusträff. Detaljerad information ges i studiehandledningen

Examination

Examination sker genom obligatoriska uppgifter under Campusträffarna (som kräver fysisk närvaro) och genom individuellt skriftligt uppgift.

Ny tentamen i betyghöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: www.miun.se/betygskriterier

Begränsning av examination

Studenter antagna till tidigare version av kursen har rätt att examinera 3 gånger inom loppet av 1 år enligt den kursplanen. Därefter överförs studenterna till denna kursplan.

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: Chandler, T. J., & Brown, L. E.
Titel: Conditioning for strength and human performance (3rd ed.)
Upplaga: 2018
Förlag: Routledge

Referenslitteratur

Författare/red: Australian Institute of Sport
Titel: Physiological tests for elite athletes (2nd ed)
Upplaga: 2012
Förlag: Leeds: Human Kinetics.
Kommentar: ISBN: 9780736097116

Författare/red: O'Donoghue, P
Titel: Research methods for sports performance analysis
Upplaga: 2010
Förlag: Milton Park, Abingdon, Oxon ; New York: Routledge
Kommentar: ISBN: 9780415496230

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

Scientific articles will be provided during the course.

Övrig information

Kursbevis, tillgodoräknande, överklagande m.m. regleras i Högskoleförordningen.