



Kursplan för:

Idrottsvetenskap GR (B), Träningslära II, 7,5 hp

Sport Science BA (B), Training Sciences II, 7,5 Credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV049G
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Grundnivå
Progression	(B)
Inriktning (namn)	Träningslära II
Högskolepoäng	7.5
Fördjupning vs. Examen	G1F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar mindre än 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
Utbildningsområde	Idrott 100%
Ansvarig institution	Hälsovetenskap
Inrättad	2011-04-04
Fastställd	2012-04-23
Senast reviderad	
Giltig fr.o.m	2019-08-01

Syfte

Kursen syftar till att ge fördjupade kunskaper inom träningsplanering mot ett specifikt mål. Kursen syftar även till att fördjupa egen teoretisk kunskap och praktisk färdighet inom olika träningsformer.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- planera träning på kort och lång sikt för en individ med en given livsstil utifrån ett hälso- eller prestationsperspektiv
- analysera, kritiskt granska och värdera olika träningsformer

Innehåll

- analys av olika idrottsdiscipliner och hälsa relaterad till fysisk aktivitet samt framtagande av kravprofiler
- analysera och tillämpa tester och testresultat
- kritisk granskning av vetenskapliga artiklar
- träningsplanering, programdesign och genomgång av träningsprogram med kund
- teoretisk och praktisk kunskap om uthållighet, snabbhet, agility, spänst, styrka och kombinationsträning
- teoretisk och praktisk kunskap om bålstabilitet, funktionsanalys, stretching och flexibilitet

Behörighet

Idrottsvetenskap GR (A), Idrottsfysiologi 7,5 hp, och Idrottsvetenskap GR (A), Träninglära I 7,5 hp, eller motsvarande kunskaper.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Arbetsformerna varierar och inkluderar individuellt arbete och samverkan i grupp. Exempel på undervisningsformer är föreläsningar, litteraturstudier, seminarier, demonstrationer och praktiska övningar.

Examination

Examination sker individuellt genom skriftlig hemtentamen (5hp, betyg A-F) och en skriftlig inlämningsuppgift (2,5 hp, betyg G/U).

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

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: | Elphinstone J |
| Titel: | Total stabilitetsträning |
| Upplaga: | Senaste upplagan |
| Förlag: | SISU Idrottsböcker |
| | |
| Författare/red: | Haff G, Dumke C |
| Titel: | Laboratory Manual for Exercise Physiology with Web Resource |
| Upplaga: | Senaste upplagan |
| Förlag: | Human Kinetics |
| | |
| Författare/red: | Powers CK, Howley ET, |
| Titel: | Exercise Physiology - Theory and Application to Fitness and Performance |
| Upplaga: | Senaste upplagan |
| Förlag: | McGraw-Hill |
| | |
| Författare/red: | Ratamess N |
| Titel: | ACSM's Foundations of Strength training and conditioning |
| Upplaga: | Senaste upplagan |
| Förlag: | Lippincott Williams and Wilkins |

Referenslitteratur

- | | |
|------------------------|---|
| Författare/red: | Heyward, V. H. |
| Titel: | Advanced fitness assessment and exercise prescription |
| Upplaga: | Senaste upplagan |
| Förlag: | Human Kinetics |
| | |
| Författare/red: | Johansson, P. & Larsson, L., |
| Titel: | Muscle Action Quality |
| Upplaga: | senaste upplagan |
| Förlag: | Miro förlag AB |
| | |
| Författare/red: | Maughan R, Gleeson M |
| Titel: | The Biochemical Basis of Sports Performance |
| Upplaga: | Senaste upplagan |
| Förlag: | Oxford University Press |

Vetenskapliga artiklar tillkommer