



Kursplan för:

Idrottsvetenskap GR (C), Träninglära 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

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

Syfte

Kursens syfte är att ge fördjupade kunskaper inom ämnet träninglära 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/3.5 credits)

- Fördjupning inom viss del av ämnet idrottsvetenskap genom föreläsningar samt praktisk redovisning i form av egen föreläsning för extern publik/ Extension within a specific area of sports science through taught lectures and practical delivery of lectures for the general public

Moment 2, (5.5 hp/5.5 credits)

- Orsak och preventionsstrategier för olika tillstånd, skador och sjukdomar inom idrott och motion/ Causes of and prevention strategies for different conditions, injuries and diseases within sport and physical activity
- Akut omhändertagande av enklare skador/ Emergency care of simple injuries

Moment 3, (6.0 hp/6.0 credits)

- Genomförandet av självständig och praktisk träning av externa kunder/ Implementation of independent and practical exercise training with external clients

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.

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

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:	Rapporter och uppsatser
Upplaga:	2008
Förlag:	Studentlitteratur
Författare/red:	Backmman, J
Titel:	Rapporter 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.