

Kursplan för:

Idrottsvetenskap GR (B), Testmetodik och evidensbaserad träningslära, 15 hp

Sport Science BA (B), Test Methodology and Evidence-based Training Principles, 15 credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV076G
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Grundnivå
Progression	(B)
Inriktning (namn)	Testmetodik och evidensbaserad träningslära
Högskolepoäng	15.0
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	Hälsovetenskaper
Inrättad	2021-03-04
Fastställd	2022-03-09
Senast reviderad	2022-09-28
Giltig fr.o.m	2023-08-15

Syfte

Kursens syfte är att ge teoretisk och praktisk kunskap i testmetodik inom idrottsvetenskap samt fördjupade kunskaper inom träningsplanering. Kursen syftar även till att fördjupa egen teoretisk kunskap och praktisk färdighet inom olika träningsformer.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Redogöra för grundprinciper inom testmetodik
- Tillämpa, sammanfatta och redogöra för olika testmetoder samt kunna motivera val av test utifrån syfte, såväl på individ- som gruppnivå
- Genomföra olika fysiologiska tester, samla in och presentera testdata samt analysera och tillämpa testresultat till träningsplanering och träning
- Planera träning på kort och lång sikt för en individ
- Analysera, kritisk granska och värdera olika träningsformer

Innehåll

- Teoretiska begrepp, definitioner och principer inom testmetodik och träningslära
- Analys av olika idrottsdiscipliner och kravanalys
- Metodologiska principer för direkta och indirekta testmetoder
- Metoder för aeroba och anaeroba tester, antropometri och kroppssammansättning, rörlighet, balans, funktionsanalys och tillämpad biomekanik
- Teoretisk och praktisk kunskap om uthållighet, snabbhet, agility, spänst, styrka, bålstabilitet, stretching och flexibilitet
- Träningsplanering, programdesign och genomförandet av träningsprogram med en kund
- Granskning av vetenskapliga artiklar
- Laborationer och praktiskt arbete

Behörighet

Idrottsvetenskap GR (A), Idrottsfysiologi och grundläggande träningslära 15 hp eller motsvarande.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Undervisning sker i form av föreläsningar, seminarier, laborationer och praktiskt arbete. Både individuellt arbete och samverkan i grupp ingår i arbetsformerna.

Examination

1000: Del 1 - Individuell skriftlig tentamen, 4,0 hp

Betygsskala: U, G, VG

Salstentamen

2000: Del 2 - Praktisk examination, 1,5 hp

Betygsskala: U, G

Tester

3000: Del 3 - Individuell skriftlig tentamen, 4,0 hp

Betygsskala: U, G, VG

Salstentamen

4000: Del 4 - Praktisk examination, 1,5 hp

Betygsskala: U, G

Kund

5000: Del 5 - Muntlig och skriftlig presentation, 2,5 hp

Betygsskala: U, G

Inlämningsuppgift och seminarier

6000: Del 6 - Laboration, 1,5 hp

Betygsskala: U, G

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

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

En student som utan godkänt resultat har genomgått två examinationer för en kurs eller del av en kurs har enligt 6 kap. 22 § HF rätt att få en annan examinator utsedd, om inte särskilda skäl talar mot det.

Den som godkänts i prov får ej genomgå förnyad prövning för högre betyg.

Begränsning av examination

Studenter registrerade på denna version av kursplan har rätt att examineras tre (3) gånger inom loppet av ett (1) år enligt denna kursplan. Vid moment som kräver fysisk närvaro erbjuds examination en gång inom loppet av ett (1) år.

Betygsskala

Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG)

Övrig information

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

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
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: Human Kinetics

Författare/red: Powers, C.K., Howley, E.T
Titel: Exercise physiology - Theory and application to fitness and performance
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: McGraw-Hill

Författare/red: Ratamess, N.
Titel: ACSMs 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 Biomechanical Basis of Sports Performance
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: Oxford University Press

Vetenskapliga artiklar tillkommer.