

Kursplan för:

Idrottsvetenskap GR (C), Prestationsutveckling, 7,5 hp

Sport Science BA (C), Performance Development, 7.5 credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV080G
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Grundnivå
Progression	(C)
Inriktning (namn)	Prestationsutveckling
Högskolepoäng	7.5
Fördjupning vs. Examen	G2F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar minst 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
Utbildningsområde	Idrott 100%
Ansvarig institution	Hälsovetenskaper
Inrättad	2022-02-02
Fastställd	2023-03-14
Senast reviderad	2023-03-14
Giltig fr.o.m	2023-08-15

Syfte

Kursen syftar till att ge tillämpade kunskaper om prestationsanalys, prestationsfaktorer, träningsplanering, formtoppning, utveckling av prestationen samt återhämtning inom olika idrotter och i olika miljöer (såsom värme, kyla och hög höjd) ur multidimensionellt perspektiv.

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

Kunskap och förståelse:

- definiera och beskriva hur olika faktorer påverkar och integrerar kring människans prestation och träning inom idrotten och i olika miljöer
- identifiera och beskriva olika tränings- och monitoreringsmetoder samt formtoppning

Färdighet och förmåga:

- visa förmåga att kunna använda tidigare ägnade kunskaper till att kunna analysera och skriva vetenskapliga texter
- visa förmåga att i skriftlig form använda korrekt och formellt språkbruk samt använda rätt begrepp inom ämnesområdet
- visa förmåga att kunna aktivt delta i akademiska seminarium och kunna ge konstruktiv feedback
- visa färdighet att kunna muntligt redovisa kunskap och forskningsresultat till andra

Värderingsförmåga och förhållningssätt:

- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap
- värdera teorier och modeller inom idrottslig träning
- reflektera över forskningsetiska aspekter inom det aktuella området

Innehåll

Moment 1 (5 hp)

- Prestationsanalys
- Träningsperiodisering och -monitorering
- Höghöjdsträning
- Kombinerad uthållighets- och styrketräning
- Muskeltrötthet
- Träning och prestation i värme och kyla
- Formtoppning
- Överträning och återhämtning

Moment 2 (1,5 hp)

- Seminarier

Moment 3 (1 hp)

- Öppen föreläsning

Behörighet

Minst 60 hp i idrottsvetenskap på grundnivå varav 15 hp idrottsfysiologi och grundläggande träningslära samt 15 hp testmetodik och evidensbaserat träningslära eller motsvarande.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Undervisningen sker i form av föreläsningar, litteraturstudier och seminarier samt inkluderar individuellt arbete och samverkan i grupp.

Undervisning kan komma att ges på engelska.

Examination

1101: Moment 1 – Inlämningsuppgift, 5,0 hp

Betygsskala: U, G, VG

Moment 1 (5 hp) examineras genom individuell skriftlig uppgift.

2101: Moment 2 – Seminarier - Muntlig redovisning, 1,5 hp

Betygsskala: U, G, VG

Moment 2 examineras genom aktivt deltagande vid seminarier.

3101: Moment 3 – Öppen föreläsning - Muntlig examination, 1,0 hp

Betygsskala: U, G

Moment 3 examineras genom aktivt deltagande och genomförande av en öppen föreläsning.

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. Därefter gäller senaste version av 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, tillgodoräknanden, överklaganden m m regleras i Högskoleförordningen.

Litteratur

Referenslitteratur

Författare/red: Backman, J.

Titel: Rapporter och uppsatser

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Studentlitteratur AB

Kommentar: Delmoment 2-3

Författare/red: Joyce D., Lewindon D.

Titel: High-Performance Training for Sports - 2nd edition

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Human Kinetics

Kommentar: Delmoment 1-3

Författare/red: Powers, S.K., Howley, E.T

Titel: Exercise Physiology - Theory and application to fitness and performance

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: McGrawHill

Kommentar: Delmoment 1

Vetenskapliga artiklar tillkommer.