

Kursplan för:

Idrottsvetenskap AV, Optimering av idrottsprestation, 15 hp

Sports Science MA, Optimising Athletic Performance, 15 credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV026A
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Avancerad
Inriktning (namn)	Optimering av idrottsprestation
Högskolepoäng	15.0
Fördjupning vs. Examen	A1N , Kursen ligger på avancerad nivå och har endast kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
Utbildningsområde	Idrott 100%
Ansvarig institution	Hälsövetenskaper
Inrättad	2022-08-25
Fastställd	2023-03-15
Senast reviderad	2023-03-15
Giltig fr.o.m	2023-08-15

Syfte

Syftet med kursen är att ge en tvärvetenskaplig översikt av optimering inom prestationsidrott. Fysiologiska, biomekaniska och psykologiska faktorer samt träningsprinciper kommer att diskuteras i relation till dagens idrottare. Isolerade system kommer också att betraktas som synergistiska komponenter i en mer komplex helhet. Idrottsspecifika utmaningar kommer att utvärderas och förberedelser, återhämtning, omgivningsfaktorer, kost och specifika populationer kommer att undersökas.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna visa:

- Fördjupad kunskap om olika faktorer som påverkar prestation och de bakomliggande mekanismerna
- Förmåga att söka och kritiskt värdera relevanta forskningsartiklar
- Färdighet att självständigt kunna kritiskt granska och tillämpa vetenskapliga principer inom idrottsspecifika scenarion

Innehåll

- Fysiologi och träning
- Biomekanik och träning
- Psykologi och träning
- Idrottare som komplexa system
- Idrottsspecifika krav
- Träningsprinciper, planering och periodisering
- Förberedelser inför träning och tävling
- Återhämtning efter träning och tävling
- Könsskillnader
- Parasportidrottarens behov
- Omgivningsfaktorer
- Nutrition och kosttillskott

Behörighet

En kandidatexamen om minst 180 högskolepoäng, inklusive ett examensarbete på minst 15 högskolepoäng, i idrottsvetenskap, idrottsmedicin eller fysioterapi.

ELLER

En kandidatexamen om minst 180 högskolepoäng, inklusive ett examensarbete på minst 15 högskolepoäng, och totalt minst 60 högskolepoäng i ett eller flera av följande ämnen: klinisk epidemiologi, träningsfysiologi, testmetoder inom idrottsvetenskap, kinesiologi, biomekanik, coaching och ledarskap, idrottsnäring, idrottsmedicin, träningslära.

OCH

Engelska kurs 6.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

En rad olika undervisningsmetoder kommer att användas, t.ex. föreläsningar, seminarier, diskussioner, praktiska laborationer och individuell reflektion. Kursen kommer att ges övervägande online och helt på engelska. En obligatorisk campusträff (som kombineras med parallellkursen "Återgång till spel och omhändertagande av skada") kommer att genomföras. Obligatoriska seminarier, presentationer och självständigt projektarbete ingår också i examinationen.

Examination

1101: MOMENT 1 - Onlineseminarie, 2,5 hp

Betygsskala: U, G

Aktivt deltagande och demonstration av vetenskaplig kompetens vid alla onlineseminarier.

2101: MOMENT 2 - Campusbaserad praktik, 2,5 hp

Betygsskala: U, G

Aktivt deltagande och demonstration av praktisk kompetens i all laborations- och seminarieverksamhet på campus.

3101: MOMENT 3 - Muntlig presentation och opposition, 2,5 hp

Betygsskala: U, G, VG

Aktivt engagemang som föredragshållare och opponenter vid planering och försvar av självständigt projektarbete.

4101: MOMENT 4 - Självständigt projektarbete, 7,5 hp

Betygsskala: U, G, VG

Självständig utveckling av en skriftlig portfölj av arbeten relaterat till optimering av idrottsprestation inom en vald sport.

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

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

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.

Betygsskala

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

Övrig information

Kursbevis, tillgodoräknanden, överklaganden m.m regleras i Högskoleförordningen.

Litteratur

Obligatorisk litteratur

Författare/red: David Joyce & Daniel Lewindon (Ed.)
Titel: High Performance Training for Sports
Upplaga: Second edition (2021)
Förlag: Human Kinetics
Webbadress: <https://www.human-kinetics.co.uk/9781492592907/high-performance-training-for-sports/>

Vetenskapliga artiklar tillkommer.