

**Kursplan för:**

## **Idrottsvetenskap AV, Träningslära mot vald specialidrott, 7,5 hp**

Sport Science MA, Sports specific exercise training, 7,5 Credits

### **Allmänna data om kursen**

<b>Kurskod</b>	IV009A
<b>Ämne/huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Nivå</b>	Avancerad
<b>Inriktning (namn)</b>	Träningslära mot vald specialidrott
<b>Högskolepoäng</b>	7.5
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	A1N , Kursen ligger på avancerad nivå och har endast kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Idrott 100%
<b>Ansvarig institution</b>	Hälsovetenskap
<b>Inrättad</b>	2010-09-22
<b>Fastställd</b>	2013-11-19
<b>Senast reviderad</b>	2020-12-22
<b>Giltig fr.o.m</b>	2021-01-15

### **Syfte**

Kursen syftar till att identifiera och utvärdera aktuella utvecklings- och forskningsarbeten mot vald specialidrott. Vidare syftar kursen till att kritiskt analysera olika typer av träningsupplägg utifrån dess evidens och vetenskapliga förankring.

## Lärandemål

Efter kursen skall studenten kunna:

- Självständigt kunna söka och kritiskt granska vetenskapliga artiklar inom träningslära
- Sammanfatta och redogöra för träningsmetoder som har en vetenskapligt belagt evidens att öka den idrottsliga prestationen.
- Belysa olika för och nackdelar med olika träningsupplägg och dess effekt utifrån ett fysiologiskt och/eller ett biomekaniskt perspektiv.
- Omsätta vetenskapliga träningsmetoder och träningsupplägg för design av träningsprogram

## Innehåll

- träningsprinciper för aerob- och anaerobuthållighet inom prestationsidrott samt olika typer av träningsupplägg
- styrketräning inom prestationsidrott och dess genomförande
- kombinerad styrke- och uthållighetsträning
- principer och metoder inom rörlighetsträning
- träningsplanering, periodisering och fromtoppning inom prestationsidrott
- case-study inom vald specialidrott

## Behörighet

Avlagd kandidatexamen om minst 180 hp (inklusive examensarbete om minst 15 hp eller motsvarande utländsk examen) inom idrottsvetenskap, idrott och hälsa inom lärarutbildningen, fysioterapi eller motsvarande. Engelska kurs 6/Engelska B från svenskt gymnasium eller motsvarande.

## Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

## Undervisning

Kursen ges på engelska. Arbetsformerna varierar och inkluderar individuellt arbete. Exempel på undervisningsformerna är föreläsningar, litteraturstudier, seminarier, workshops och praktiska övningar. Föreläsningar ges till största del via videolänk medans seminarier, workshops och praktiska övningar genomförs vid en campusträff. Detaljerad information ges i studiehandledningen

## Examination

**1100:** Skriftlig inlämningsuppgift, 5,0 hp

**Betygsskala:** 7-gradig betygsskala. A-F o Fx.

**2200:** Praktiska uppgifter, 1,5 hp

**Betygsskala:** U, G

Praktiska uppgifter under campusträffen

**3300:** Seminarieuppgift, 1,0 hp

**Betygsskala:** U, G

Examination sker genom obligatoriska uppgifter under campusträffen (som kräver fysisk närvaro) och genom individuell skriftlig uppgift.

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 betyghöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: [www.miun.se/betygskriterier](http://www.miun.se/betygskriterier)

## 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, utom moment som kräver fysisk närvaro där erbjuds examination en gång inom loppet av 1 år. Därefter gäller senaste version av 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.

## Övrig information

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

## Litteratur

### Obligatorisk litteratur

**Författare/red:** Chandler, T. J., & Brown, L. E.  
**Titel:** Conditioning for strength and human performance (3rd ed.)  
**Upplaga:** 2018  
**Förlag:** Routledge

### Referenslitteratur

**Författare/red:** Australian Institute of Sport  
**Titel:** Physiological tests for elite athletes (2nd ed)  
**Upplaga:** 2012  
**Förlag:** Leeds: Human Kinetics.  
**Kommentar:** ISBN: 9780736097116

**Författare/red:** O'Donoghue, P  
**Titel:** Research methods for sports performance analysis  
**Upplaga:** 2010  
**Förlag:** Milton Park, Abingdon, Oxon ; New York: Routledge  
**Kommentar:** ISBN: 9780415496230

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

Scientific articles will be provided during the course.