

Denna kursplan är nedlagd eller ersatt av ny kursplan.



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Idrott, fortsättningskurs inriktning träningslära, 30 högskolepoäng

Sport Science, Exercise Training, Intermediate Course, 30 Credits

Kurskod:	ID004G	Utbildningsområde:	Idrottsområdet
Huvudområde:	Idrott	Högskolepoäng:	30
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Idrott/idrottsvetensk ap
Inrättad:	2014-11-25	Fördjupning:	G1F
Giltig fr.o.m.:	Vårterminen 2019	Senast ändrad:	2018-09-25
		Beslutad av:	Prefekt

Mål

Mål för utbildning på grundnivå

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(1 kap. 8 § högskolelagen)

Kursens mål

Den studerande ska efter avslutad kurs

- visa breddade kunskaper inom biologiska och medicinska aspekter relaterat till fysisk aktivitet

Delkurs 1. Idrottens anatomi och biomekanik, 7 högskolepoäng

Anatomy of the Musculoskeletal System in Sport, 7 Credits

Den studerande ska efter avslutad delkurs kunna

- redogöra för anatomiska strukturer som utgör förutsättning för rörelse
- redogöra för rörelseapparatens topografiska anatomi
- analysera rörelser utifrån anatomiska strukturers uppbyggnad och funktion
- redogöra för grundläggande biomekaniska principer vid analys av belastningar som uppstår under olika typer av rörelser.

Delkurs 2. Träningslära, 9 högskolepoäng

Theory and Methodology of Training, 9 Credits

Den studerande ska efter avslutad delkurs kunna

- redogöra för fysiologiska och funktionella anpassningar till en längre period av träning
- redogöra för träningsprinciper inom aerob-, anaerob- styrke- och rörlighetsträning
- redogöra för träningsplanering och periodisering
- analysera och värdera olika träningsmetodiker utifrån idrottsfysiologiska grunder
- analysera och värdera olika träningsmetodiker utifrån både hälso- och prestationsperspektiv

- analysera och värdera olika träningsmetodiker utifrån biologisk mognad och ålder
- anpassa och utforma träning med olika syften och för olika åldrar

Delkurs 3. Idrottsfysiologiska mätmetoder 4 hp

Physiological Measurements in Sports, 4 credits

Den studerande ska efter avslutad delkurs kunna

- redogöra för tester och mätningar som förekommer inom idrottsfysiologi.
- analysera idrottsfysiologiska tester och mätningar utifrån principer inom idrottens fysiologi och träningslära
- kunna anpassa val av idrottsfysiologiska tester och mätningar utifrån specifika målgrupper
- kunna analysera idrottsfysiologiska tester och mätningar med fokus på validitet och reliabilitet.
- självständigt kunna utföra olika typer av idrottsfysiologiska tester och mätningar.

Delkurs 4. Vetenskaplig metod inom idrottsfysiologisk forskning, 4 högskolepoäng

Research Methods in Exercise Physiology, 4 Credits

Den studerande ska efter avslutad delkurs kunna

- beskriva betydelsen av olika typer av studiedesign i förhållande till frågeställning
- samla in, bearbeta och presentera data inom idrottsfysiologisk forskning
- förstå principer för, samt kunna tolka utfall av statistisk analys
- ge exempel på etiska frågor i samband med idrottsfysiologisk forskning.

Delkurs 5. Idrottsmedicin och rehabilitering, 6 högskolepoäng

Sports Medicine and Rehabilitation, 6 Credits

Den studerande ska efter avslutad delkurs kunna

- beskriva grundläggande principer för fysisk träning i skadeförebyggande och rehabiliterande syfte
- beskriva skadors uppkomstmekanismer och dess rehabilitering
- ha förmåga att göra en initial bedömning av skada och ge ett adekvat akut omhändertagande
- orientera sig inom de vanligast förekommande sjukdomstillstånden hos idrottaren, samt idrottsmedicinska aspekter av dopning och kosttillskott

Kursens huvudsakliga innehåll

Delkurs 1. Idrottens anatomi och biomekanik, 7 högskolepoäng

- grundläggande cellbiologi
- rörelseapparatens anatomi (osteologi, artrologi, myologi)
- biomekaniska grunder
- tillämpad anatomi och biomekanik

Delkurs 2. Träningslära, 9 högskolepoäng

- fysiologiska effekter av aerob-, anaerob-, styrke- och rörlighetsträning
- olika metoder för genomförande av aerob-, anaerob-, styrke- och rörlighetsträning
- fysiologiska effekter av uppvärmning och nedvärmning samt dess genomförande
- idrottsfysiologiska redskap för övervakning och utvärdering av träning
- träningsplanering och periodisering.
- träningslära anpassad för både hälso- och prestationsmål
- träningslära anpassad för olika åldersgrupper

Delkurs 3. Idrottsfysiologiska mätmetoder 4 hp

- Idrottsfysiologiska redskap för monitorering och utvärdering av träning
- Teori och praktik för bestämning av kroppssammansättning.
- Teori och praktik för bestämning av aerob kapacitet, anaerob kapacitet och muskelstyrka hos olika målgrupper

Delkurs 4. Vetenskaplig metod inom idrottsfysiologisk forskning, 4 högskolepoäng

- studiedesign inom idrottsfysiologisk forskning
- bearbetning och statistisk analys av kvantitativa datamaterial
- forskningsetik.

Delkurs 5. Idrottsmedicin och rehabilitering, 6 högskolepoäng

- grundläggande principer för fysisk träning i skadeförebyggande och rehabiliterande syfte
- uppkomst och rehabilitering av de vanligast förekommande motions- och idrottsskadorna
- idrottsmedicinska aspekter av vanligt förekommande sjukdomstillstånd exempelvis astma, diabetes, infektioner och hjärtrelaterade tillstånd
- idrottsmedicinska aspekter av dopning och kosttillskott

Studieformer

Delkurs 1. Idrottens anatomi och biomekanik, 7 högskolepoäng

Föreläsningar, övningspass samt praktiska moment.

Delkurs 2. Träningslära, 9 högskolepoäng
Föreläsningar, praktiska moment, workshops och grupparbeten.

Delkurs 3. Idrottsfysiologiska mätmetoder 4 högskolepoäng
Föreläsningar, workshops samt praktiska moment.

Delkurs 4. Vetenskaplig metod inom idrottsfysiologisk forskning 4 högskolepoäng
Föreläsningar, seminarier och praktiska moment.

Delkurs 5. Idrottsmedicin och rehabilitering 6 högskolepoäng
Föreläsningar, seminarier och praktiska moment.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning och/eller handledning under den tid som angavs för kurstillfället som den sökande blivit antagen till (se universitetets antagningsordning). Därefter upphör rätten till undervisning och/eller handledning.

Examinationsformer

Idrottens anatomi och biomekanik, Anatomi, 5,5 högskolepoäng. (Provkod: 0203)
Individuell skriftlig salstentamen

Idrottens anatomi och biomekanik, Biomekanik, 1,5 högskolepoäng. (Provkod: 0202)
Individuell skriftlig salstentamen

Träningslära, Grundläggande principer, 5,5 högskolepoäng. (Provkod: 0306)
Individuell skriftlig salstentamen

Träningslära, Hälsa och äldre, 1,5 högskolepoäng. (Provkod: 0307)
Praktiska moment och workshops med gruppvis muntlig redovisning

Träningslära, Barn och ungdomar, 1,5 högskolepoäng. (Provkod: 0308)
Praktiska moment och workshops med gruppvis muntlig redovisning

Träningslära, Gyminstruktör, 0,5 högskolepoäng. (Provkod: 0309)
Individuellt praktiskt prov

Idrottsfysiologiska mätmetoder I, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0500)
Gruppvis genomförande av idrottsfysiologiska tester och mätningar

Idrottsfysiologiska mätmetoder II, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0501)
Individuell muntlig tentamen

Vetenskaplig metod inom idrottsfysiologisk forskning I, 3 högskolepoäng. (Provkod: 0102)
Individuell skriftlig salstentamen

Vetenskaplig metod inom idrottsfysiologisk forskning II, 1 högskolepoäng. (Provkod: 0103)
Skriftliga uppgifter som redovisas vid seminarier

Idrottsmedicin och rehabilitering I, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0407)
Individuell skriftlig tentamen

Idrottsmedicin och rehabilitering II, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0408)
Gruppvis muntlig och praktisk examination

Idrottsmedicin och rehabilitering III, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0409)
Individuell skriftlig hemtentamen

Idrottsmedicin och rehabilitering IV (Provkod: 0406)
Praktiska moment

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Betyg

Enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen ska betyg sättas på en genomgången kurs om inte universitetet föreskriver något annat. Universitetet får föreskriva vilket betygssystem som ska användas. Betyget ska beslutas av en av universitetet särskilt utsedd lärare (examinator).

Enligt föreskrifter om betygssystem för utbildning på grundnivå och avancerad nivå (rektors beslut 2010-10-19, dnr CF 12-540/2010) ska som betyg användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd. Rektor eller den rektor bestämmer får besluta om undantag från denna bestämmelse för en viss kurs om det finns särskilda skäl.

Som betyg på kursen används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottens anatomi och biomekanik, Anatomi

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottens anatomi och biomekanik, Biomekanik

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Träningslära, Grundläggande principer

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Träningslära, Hälsa och äldre

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Träningslära, Barn och ungdomar

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Träningslära, Gyminstruktör

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Idrottsfysiologiska mätmetoder I

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Idrottsfysiologiska mätmetoder II

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Vetenskaplig metod inom idrottsfysiologisk forskning I

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Vetenskaplig metod inom idrottsfysiologisk forskning II

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Idrottsmedicin och rehabilitering I

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottsmedicin och rehabilitering II

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Idrottsmedicin och rehabilitering III

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottsmedicin och rehabilitering IV

När det obligatoriska momentet är fullgjort anges Deltagit (DT).

Betyg på helkurs

För betyget Väl Godkänd (VG) på hela kursen, krävs Väl Godkänd på minst 11,5 högskolepoäng.

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Särskild behörighet och andra villkor

10 högskolepoäng från Idrott, grundkurs inriktning träningslära, 30 högskolepoäng där Vetenskaplig grundkurs 5 högskolepoäng ingår.

För ytterligare information se universitetets antagningsordning.

Tillgodoräknande av tidigare utbildning

Student som tidigare genomgått utbildning eller fullgjort annan verksamhet ska enligt högskoleförordningen tillgodoräknas detta som en del av den aktuella utbildningen under förutsättning att den tidigare utbildningen eller verksamheten uppfyller vissa krav.

För ytterligare information se universitetets lokala regler för tillgodoräkningen.

Övriga föreskrifter

Vid eventuell frånvaro från obligatoriskt undervisningstillfälle beslutar examinator om ersättningsuppgift eller om studenten ska göra om momentet vid ett senare tillfälle.

Undervisningen sker på svenska, men vissa moment i utbildningen kan ges på engelska.

Kursen avslutas med kursvärdering. Högskoleförordningen, 1 kap 14§

Övergångsbestämmelser

Om kursen genomgår sådana förändringar som är så omfattande att studenten inte kan examineras i enlighet med denna kursplan så anordnas möjlighet till särskilda examinationer i enlighet med universitetets lokala riktlinjer. Information om examinationstillfällena (inklusive fullgörande av obligatoriska moment) publiceras på avsedd plats på universitetets hemsida.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Delkurs 1: Obligatorisk litteratur

Behnke, Robert (2015)

Anatomi för idrotten

Farsta: SISU, Idrottsböcker, 320 sidor

Wirhed, Rolf (2014)

Biomekanik

Farsta: SISU Idrottsböcker, 75 sidor

Delkurs 1: Referenslitteratur

Bojsen-Möller, Finn (2000)

Rörelseapparatens anatomi

Liber, 384 sidor

Delavier, Frédéric (2003)

Styrketräning - En anatomisk guide

Pollina Frankrike: Fitnessförlaget, 124 sidor

Delkurs 2: Obligatorisk litteratur

McArdle, William, Katch, Frank & Katch, Victor (senaste upplagan)

Essentials of Exercise Physiology

Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins

Michalsik, Lars & Bangsbo, Jens (2004)

Aerob och anaerob träning

Farsta: SISU idrottsböcker, 261 sidor

Thomeé, Roland, Augustsson, Jesper, Wernbom, Mathias, Augustsson, Sofia & Karlsson, Jon (2008)

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering

Farsta: SISU idrottsböcker, 352 sidor

Delkurs 2: Referenslitteratur

National Strength and Conditioning Association (NSCA). Editors: Haff, Gregory & Triplett, Travis (2016)

Essentials of Strength Training and Conditioning

Champaign, IL: Human Kinetics

Delkurs 3: Obligatorisk litteratur

American College of Sports Medicine (2017)
ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual
 Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins

McArdle, William, Katch, Frank & Katch, Victor (senaste upplagan)
Essentials of Exercise Physiology
 Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins

Delkurs 3: Referenslitteratur

Australian Institute of Sport. Tanner, Rebecca & Gore, Christopher (ed.) (2013)
Physiological Tests for Elite Athletes
 Champaign, IL: Human Kinetics

Delkurs 4: Obligatorisk litteratur

Backman, Jarl (2008)
Rapporter och uppsatser
 Lund: Studentlitteratur AB, 223 sidor

Ejlertsson, Göran (2010)
Statistik för hälsovetenskaperna
 Lund: Studentlitteratur, 275 sidor

Delkurs 5: Obligatorisk litteratur

Thomé, Roland & Swärd, Lars (2011)
Nya motions- och idrottsskador och deras rehabilitering
 Stockholm: SISU Idrottsböcker, 344 sidor

Tillägg och kommentarer till litteraturlistan

- Viss litteratur används inte i sin helhet.
- Artiklar och vetenskapliga publikationer tillkommer.
- Litteraturen utgörs alltid av den senaste upplagan. Om en senare upplaga än den angivna finns, läses denna.