

Denna kursplan är nedlagd eller ersatt av ny kursplan.



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Idrott B, Idrottsmedicin och fysisk aktivitet, 30 högskolepoäng **Sport Science, Sport Medicine and Physical Activity, Intermediate** **Course, 30 Credits**

Kurskod:	ID1414	Utbildningsområde:	Idrottsområdet
Huvudområde:	Idrott	Högskolepoäng:	30
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Idrott/idrottsvetensk ap
Inrättad:	2009-09-09	Fördjupning:	G1F
Giltig fr.o.m.:	Vårterminen 2015	Senast ändrad:	2014-09-23
		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 av relevans för fysiskt aktiva människor

Delkurs 1. Vetenskaplig metod, 7,5 högskolepoäng
Research Methods, 7,5 Credits

Den studerande ska efter avslutad delkurs kunna

- beskriva olika vetenskapsteoretiska perspektiv inom kvalitativ forskning
- ha utvecklat förståelse för olika typer av studiedesign i förhållande till hypotesformulering
- redogöra för olika metoder att insamla och bearbeta data
- förstå principer för samt kunna tolka utfall av statistisk analys
- ge exempel på etiska frågor i samband med forskning.

Delkurs 2. Idrottens anatomi och biomekanik, 7,5 högskolepoäng
Anatomy of the Musculoskeletal in Sport, 7,5 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
- tillämpa grundläggande biomekaniska principer vid analys av belastningar som uppstår under

olika typer av rörelser.

Delkurs 3. Träninglära, 7,5 högskolepoäng

Theory and Methodology of Training, 7,5 Credits

Den studerande ska efter avslutad delkurs kunna

- redogöra för träningsprinciper inom aerob-, anaerob- styrke- och rörlighetsträning
- redogöra för träningsplanering och periodisering inom idrott
- analysera och värdera olika träningsmetodiker
- självständigt söka och analysera information
- utifrån en vetenskaplig grund, designa effektiva träningsprogram.

Delkurs 4. Idrottsmedicin och rehabilitering, 7,5 högskolepoäng

Sports Medicine and Rehabilitation, 7,5 Credits

Den studerande ska efter avslutad delkurs kunna

- 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 sjukdomstillstånd hos idrottaren.

Kursens huvudsakliga innehåll

Delkurs 1. Vetenskaplig metod, 7,5 högskolepoäng

- kvalitativa metodansatser
- datainsamling via frågeformulär och intervju
- hypotesformulering och studieupplägg inom kvantitativ forskning
- statistisk analys i form av hypotesprövning och regressionsanalys
- forskningsetik.

Delkurs 2. Idrottens anatomi och biomekanik, 7,5 högskolepoäng

- rörelseapparatens anatomi
- muskelbiologi
- biomekaniska grundregler tillämpat vid olika rörelser.

Delkurs 3. Träninglära, 7,5 högskolepoäng

- fysiologiska effekter av aerob- och anaerobträning samt olika typer av genomföranden
- olika typer av styrketränningsregimer, dess fysiologiska effekter och genomförande
- principer och metoder inom rörlighetsträning
- fysiologiska effekter av uppvärmning och nedvärmning samt dess genomförande
- idrottsfysiologiska redskap för övervakning och utvärdering av träning
- träningsplanering och periodisering.

Delkurs 4. Idrottsmedicin och rehabilitering, 7,5 högskolepoäng

- rehabiliteringsstrategier för olika skador
- några om de vanligast förekommande motions- och idrottsskador
- kunna orientera sig inom de vanligast förekommande sjukdomstillstånd, så som skallskador, astma och infektioner, hos idrottaren.

Studieformer

Delkurs 1. Vetenskaplig metod, 7,5 högskolepoäng

Föreläsningar, övningspass och seminarier.

Delkurs 2. Idrottens anatomi och biomekanik, 7,5 högskolepoäng

Föreläsningar, seminarier samt praktiska moment.

Delkurs 3. Träninglära, 7,5 högskolepoäng

Föreläsningar, laborationer/praktiska moment, seminarier och grupparbeten.

Delkurs 4. Idrottsmedicin och rehabilitering

Föreläsningar, grupparbeten, 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

Vetenskaplig metod I, 6 högskolepoäng. (Provkod: 0103)

Individuell skriftlig salstentamen.

Vetenskaplig metod II, 1,5 högskolepoäng. (Provkod: 0104)
Skriftliga uppgifter som redovisas vid seminarier.

Idrottens anatomi och biomekanik, 7,5 högskolepoäng. (Provkod: 0201)
Individuell skriftlig salstentamen.

Träningslära I, 6,5 högskolepoäng. (Provkod: 0303)
Individuell skriftlig salstentamen.

Träningslära II, 0,5 högskolepoäng. (Provkod: 0304)
Individuellt praktiskt prov.

Träningslära III, 0,5 högskolepoäng. (Provkod: 0305)
Muntlig redovisning.

Träningslära IV (Provkod: 0306)
Praktiska moment och seminarier.

Idrottsmedicin och rehabilitering I, 6,5 högskolepoäng. (Provkod: 0402)
Individuellt skriftlig hemtentamen.

Idrottsmedicin och rehabilitering II, 1 högskolepoäng. (Provkod: 0403)
Muntlig examination.

Idrottsmedicin och rehabilitering III (Provkod: 0404)
Praktiska moment och seminarier.

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).

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

Vetenskaplig metod II
Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Idrottens anatomi och biomekanik
Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

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

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

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

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

Idrottsmedicin och rehabilitering I
Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottsmedicin och rehabilitering II

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

Idrottsmedicin och rehabilitering III

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 21 högskolepoäng.

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

Särskild behörighet och andra villkor

Idrott A, minst 17,5 högskolepoäng.

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 tillgodoräknanden.

Övriga föreskrifter

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

Komplettering för godkänt betyg

Examinator kan bestämma att den studerande som inte godkänts på kursen får utföra kompletterande uppgifter i stället för omprov. Kompletteringsuppgiften ska lämnas in till läraren inom en vecka efter det att betyget Underkänd har delgivits den studerande.

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

Kursen avslutas med kursvärdering. Högskoleförordningen, 1 kap 14§

Kurslitteratur och övriga läromedel

Delkurs 1: Obligatorisk litteratur

Ejlertsson, Göran (2010)

Statistik för hälsovetenskaperna

Lund: Studentlitteratur, 275 sidor

Fejes, Andreas & Thornberg, Robert (2009)

Handbok i kvalitativ analys

Stockholm: Liber AB, 240 sidor

Gratton, Chris & Jones, Ian (2009)

Research Methods for Sports Studies

London and New York: Routledge, 320 sidor

Delkurs 2: Obligatorisk litteratur

McArdle, William, Katch, Frank & Katch, Victor (2010)

Essentials of Exercise Physiology

Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins, 699 sidor, (valda delar)

Wirhed, Rolf (2007)

Anatomi med rörelselära och styrketräning

Örebro: Harpoon Publications AB, 150 sidor

Delkurs 2: Referenslitteratur

Behnke, Robert & Glad, Anette (2008)

Anatomi för idrotten

Farsta: SISU, Idrottsböcker, 256 sidor

Delavier, Frédéric (2003)

Styrketräning - En anatomisk guide

Pollina Frankrike: Fitnessförlaget, 124 sidor

Delkurs 3: Obligatorisk litteratur

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 3: Referenslitteratur

Elphinston, Joanne (2006)

Total stabilitetsträning

Farsta: SISU Idrottsböcker, 274 sidor

Svantesson, Ulla , Thomeé, Roland & Karlsson, Jon (2001)

Idrottens spänstbok - spänst och elasticitet i muskler och senor

Farsta: SISU idrottsböcker, 152 sidor

Delkurs 4: 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.