

**IDROTTS- OCH ARBETSFYSIOLOGI****SPORTS AND EXERCISE PHYSIOLOGY**15 högskolepoäng - 15 credits

---

**Kurskod:** MAIDAF**Nivå:** Avancerad nivå**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap**Fördjupningsgrad:** A1N**Utbildningsområde:** Idrottsliga området**Ämne:** Idrottsvetenskap**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2017-06-08**Version:** 1**Gäller från:** Höstterminen 2017

---

**Särskild behörighet**

För särskild behörighet krävs att den sökande har högskoleutbildning med ett innehåll som motsvarar 90 hp i Idrott/Idrottsvetenskap (eller examen i ämne med inriktning mot idrottsverksamhet) varav minst 20 hp i humanbiologi (eller motsvarande).

**Lärandemål**

Studenten skall:

- ha fördjupade kunskaper om metodanvändning inom idrottsfysiologi och kunna värdera fördelar och nackdelar med olika testmetoder,
- kunna integrera och använda kunskaper för att hantera komplexa idrottsfysiologiska frågeställningar,
- kunna diskutera olika teoribildningar inom idrottsfysiologiska problemkomplex,
- självständigt kunna genomföra ett eget fördjupningsarbete med en idrottsfysiologisk frågeställning.

**Innehåll**

Kursen omfattar studier inom följande temaområden:

- ämnesomsättning,
- cirkulation och respiration,
- uttröttnings-, prestanda- och träningsfysiologi,
- omgivningsfysiologi, nutrition, kosttillskott och oxidativ stress,
- fysisk aktivitet och hälsa,
- fysiologisk och biokemisk testmetodik.

I centrum för kursen står anknytning till forskningsläge, användande av testmetoder, teoriansknytning, samt koppling mellan teori och praktisk idrott. En litteraturstudie (fördjupningsarbete) inom ett självvalt idrottsfysiologiskt område (omfattande ca 5 hp) ingår i kursen.

### Progression

Kursen omfattar studier på avancerad nivå vilket innebär en fördjupning av kunskaper i förhållande till utbildning på grundnivå inom ramen för en kandidat-, magister- eller masterexamen i Idrott eller motsvarande. Detta innebär en ökad grad av komplexitet och abstraktion i teorianvändning, större krav på förmåga till kommunikation, problematisering och integrering av kunskap samt ökad självständighet vad gäller genomförande av skriftlig fördjupning inom självvalt område.

### Examination

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftlig sluttentamen på kursens pensum. Studenten har vid examinationen tillgång till allt kursmaterial och skall visa förmåga att integrera kunskap från olika källor,
- skriftlig examination av kursboken genom kortsvarsfrågor. Dessa examinationer (sammanlagt 5 stycken) genomförs före den lärarledda undervisningen vid varje temaområde och avser att säkerställa tillräckliga kunskaper på grundnivå,
- skriftlig och muntlig redovisning av uppsats.

### Kurskrav

För att få genomföra sluttentamen krävs närvaro på minst 2/3 av kursens undervisningstillfällen samt att alla temaområdesexaminationer är godkända.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Idrotts- och arbetsfysiologi, 15 hp  
*Sport and exercise physiology, 15 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

### Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För att erhålla betyget Godkänt, som slutbetyg, krävs Godkänd sluttentamen och redovisad fördjupningsuppgift. För att erhålla betyget Väl Godkänt, som slutbetyg, krävs Väl Godkänt på både uppsats och skriftlig sluttentamen. I samband med kursstart kommer studenterna erhålla information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment. Betyg ges enbart på hel kurs.

Förutom ordinarie tillfälle för sluttentamen kommer möjlighet för omtentamen att erbjudas studenten, tidigast tre veckor efter kursens slut. Omtentamenstillfällen anordnas även när kursen ges vid nästa tillfälle. Kortsvarsfrågor examineras före varje temaområde och kan omtenteras före nästkommande.

### Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

Kursen är upplagd som en semi-distanskurs med sex gemensamma lärarledda undervisnings-tillfällen koncentrerade under två dagar per temaområde. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, laborationer och demonstrationer. De studerande skall individuellt eller parvis skriva ett fördjupningsarbete inom ett självvalt kursområde. Uppsatsen skall redovisas och diskuteras muntligt inom gruppen.

## **Övrigt**

Kursen är obligatorisk för studenter antagna på masterprogrammet med inriktning mot idrottsfysiologi och biomekanik (IDFB) och kan ges som valbar kurs inom masterprogrammet (XAMIV) och kan också ges som fristående kurs.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Obligatorisk:

Kenney, W. Larry.. (2012). *Physiology of sport and exercise*. Leeds: Human Kinetics. (978-0-7360-9409-2)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Originalartiklar av översiktskaraktär (ca tre-fem per temaområde).

Av de studerande redovisade fördjupningsarbeten.

Valbar:

Ytterligare originalartiklar inom respektive temaområdena i samråd med kursens föreläsare, ca 100-150 s).