

**FORMTOPPNING UR ETT MULTIDICCIPLINÄRT
PERSPEKTIV, ETU**PEAK PERFORMANCE FROM A MULTIDICCIPLINARY PERSPECTIVE,
ETU7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: UAFORM**Nivå:** Grundnivå**Huvudområde:****Fördjupningsgrad:** GXX**Utbildningsområde:** Idrottsliga området**Ämne:** Tränarskap**Fastställd av:** Grundutbildningsnämnden 2013-04-03**Version:** 1**Gäller från:** Höstterminen 2013

Särskild behörighet

Behörighet till högskola i samverkan med uppdragsgivaren utifrån yrkeskompetens.

Relevant yrkeserfarenhet och kompetens inom området i samverkan med uppdragsgivaren.

Lärandemål**Studenten skall:**

- visa på kunskap och insikt om tvärvetenskaplig grund för formtoppning.
- kunna redogöra för och problematisera formtoppning i olika situationer, t.ex. olika miljöer, olika idrotter (lag vs individuella).
- kunna överföra de teoretiska kunskaperna till att redovisa och redogöra för formtoppning i praktiken i ett specifikt och avgränsat fall (projektarbete).

Innehåll

Följande områden kommer att behandlas

- multidisciplinär teoretisk grund för formtoppning (eng. tapering and peaking),
- formtoppning (eng. tapering and peaking) av olika idrotter,
- monitoreringssystem,
- multidisciplinära stödfunktioner,
- projektarbete.

Progression

Utifrån de kunskaper studenten har erhållit genom tidigare yrkeserfarenhet sker en vidareutveckling och specialisering mot formtoppningens betydelse för idrottsutövning och tävling på elitnivå.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk skriftlig inlämning och presentation av projektarbete samt genomförande av kritisk granskning (opponering) på annan students projektarbete. Dessutom kontrollprov (duggor) under kursens genomförande, samt aktivt deltagande i undervisningen.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv, ETU, 7.5 hp

Peak performance from a multidisciplinary perspective, ETU, 7.5 credits

- korta kontrollprov (duggor),
- skriftlig och muntlig redovisning av projektarbete,
- muntlig opposition med analys av annan students projektarbete.

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. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad kurs.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, och när kursen ges vid nästa tillfälle.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studerandesamverkan under kursens genomförande.

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Undervisningsform

Kursen är distans- och campusförlagd. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och projektarbete.

Övrigt

Kursen har motsvarande innehåll och omfattning som moment 4 Formtoppning ur ett multidisciplinärt perspektiv på kursen Tränarskap III med inriktning på mästerskapscoaching (TGTRÄ3) på GIH:s Tränarprogram.

Kursen ingår i Elittränarutbildningen (ETU) och ges som Uppdragsutbildning vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Mujika Iñigo (2010). *Formtoppning i teori och praktik*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 216 s.
(Alternativt Mujika Iñigo (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*.ampaign, IL: Human Kinetics, 210 s).

Bosquet L, Montpetit J, Arvisais D, Mujika I. (2007). Effects of tapering on performance: a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc.* 39(8):1358-65.

Ytterligare vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter ca 100 sidor.