

FORMTOPPNING UR ETT MULTIDICINÄRT PERSPEKTIV

PEAK PERFORMANCE FROM A MULTIDICINÄRY PERSPECTIVE

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: FAFORM

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Tränarskap

Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2021-06-02

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2022

Särskild behörighet

Minst 30 hp avklarade kurser inom idrottsvetenskap eller minst två (2) års dokumenterad yrkeserfarenhet från idrottsrörelsen.

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- visa på kunskap och insikt om tvärvetenskaplig grund för formtoppning,
- redogöra för och problematisera formtoppning i olika situationer, t.ex. olika miljöer, olika idrotter (lag vs individuella),
- 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, 7.5 hp

Peak performance from a multidisciplinary perspective, 7.5 credits

- 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

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, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier, projektarbeten och praktiska övningar. Undervisningen sker både i helklass och i mindre grupper. Delar av undervisningen förutsätter aktiv närvaro av studenterna. Inom ramen för arbetet sker kopplingar till aktuell forskning.

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*. Campaign, IL: Human Kinetics, 210 s).

Mujika, Iñigo.. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Champaign, IL: Human Kinetics. (978-0-7360-7484-1)

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.