Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

1IV001 Idrottens träningslära, optimal styrkeutveckling, 7,5 högskolepoäng

Sport Science, Optimal Strength Training, 7.5 credits

Huvudområde
Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp
Idrott/idrottsvetenskap

Nivå
Grundnivå

Fördjupning
G1N

Fastställande
Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap 2009-06-11

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2011

Förkunskaper
Grundläggande behörighet.

Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- redogöra för rörelseapparatens grundläggande anatomi
- förstå grundläggande muskelfysiologi i ett specifikt träningssammanhang
- analysera ändamålsenliga rörelser vid olika former av styrketräning
- planera och genomföra idrottsspecifika träningsprogram
- förstå samband mellan träningsupplägg, ändamålsenliga rörelser och optimal styrkeutveckling

Innehåll

- Muskelanatomi och fysiologi
- Styrketräning och prestationsutveckling
- Praktisk tränings lära / styrkelaboration
- Träningsplanering
- Rörelseanalys

Undervisningsformer

Föreläsningar, fallbeskrivningar, praktiska moment/demonstrationer samt seminarier och gruppredovisningar.

Obligatorisk närvaro förekommer under hela eller delar av kursen och detta framgår av respektive schema eller studieplan.

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.
Examination sker genom skriftlig uppgift.

För betyget Godkänd krävs att förväntade studieresultat är uppfyllda.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid). Antal tentamenstillfällen är begränsade till fem (Högskoleförordningen 6 kap 21 §).

Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering enligt institutionens webbaserade kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Delavier, Frédéric (2002). *Styrketräning - en anatomisk guide.* Sundbyberg: Fitnessförlaget, (124 s).

Thomeé, Roland (2008). *Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering.* Stockholm: SISU idrottsböcker, (352 s).

Dessutom tillkommer referenslitteratur och vetenskapliga artiklar.

Referenslitteratur

Komi, P.V. (2002).*Strenght and power in sport* (2nd ed). Oxford: Blackwell Science Ltd.

Wilmore J. H. & Costill D.L. (2004). *Physiology of sport & Exercise* (4th ed). Champain: Human Kinetics (726s).

Wirhed, R. (2007). *Anatomi och rörelselära inom idrotten.* Örebro: Harpoon Publications AB, (150 s).