



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

IIV001 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 2009-06-11

Senast reviderad 2021-06-21 av Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap. Revidering av mål, innehåll, undervisningsformer och examinationsformer. Standardformuleringar tillagda.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2022

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för rörelseapparatens grundläggande anatomi och muskelfysiologi
- redogöra för rekommendationer vad gäller styrketräning för barn och ungdom
- genomföra och analysera ändamålsenliga rörelser vid olika former av styrketräning
- planera och redogöra för sambandet mellan träningsupplägg, ändamålsenliga rörelser och optimal styrkeutveckling

Innehåll

Människokroppens anatomi och muskelfysiologi studeras och hur detta fungerar i samband med idrottsutövande. Kursen lägger stor vikt vid hur styrketräning kan appliceras optimalt till olika typer av idrottsaktiviteter för att uppnå optimal prestationsutveckling. Då träningsplanering är ett viktigt inslag. Vidare under kursen analyseras styrketräningens effekter på barn och ungdomar och dess betydelse för prestationsutveckling.

- Muskelanatomi och fysiologi
- Styrketräning och prestationsutveckling
- Praktisk träningslära / styrkelaboration
- Träningsplanering
- Styrketräning för barn och ungdomar

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar och laborationer.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom fyra examinationer, en skriftlig hemtentamen, en tentamina, två skriftliga inlämningsuppgifter. Den skriftliga hemtentamen och tentamina bedöms med betyget Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd. De två inlämningsuppgifterna bedöms med Underkänd och Godkänd.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda och minst betyget Godkänd på förekommande examinationsuppgifter.

För betyget Väl Godkänd krävs, utöver kraven för betyget Godkänd, att den skriftliga hemtentamen och tentamina uppnås med betyget Väl Godkänd.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

Övrigt

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilde studerande.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Augustsson, Jesper, Augustsson Ryman, Sofia, Thomeé, Roland, Karlsson, Jon (senaste upplagan). *Styrketräning - för idrott, motion och rehabilitering*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (344 s).

Wirhed, Rolf (senaste upplagan). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Örebro: Harpoon Publications AB, (150 s).

Dessutom tillkommer referenslitteratur och vetenskapliga artiklar, (900 s).

Referenslitteratur

Kenney, Larry, Wilmore, Jack & Costill, David (senaste upplagan). *Physiology of sport & exercise*. Champaign: Human Kinetics, (726 s).

sport & Exercise. Champaign. Human Kinetics, (120 s).

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