



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV004 Idrottens träningslära - optimal konditionsutveckling, 7,5 högskolepoäng

Sports training science - optimal fitness development, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap, Idrott

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2013-09-05

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2014

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för konditionsträningens muskulära anpassning till uthållighet samt optimering av cirkulationsapparatens syreupptagningsförmåga
- förklara sambanden mellan grundläggande begrepp som rörelseekonomi, energiförbrukning, teknikutveckling och träningsupplägg
- planera och genomföra grenspecifika träningsprogram

Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- Cirkulationsapparatens syreupptagningsförmåga
- Energiomsättning vid muskelarbete
- Konditionsträning och prestationsutveckling
- Praktisk träningslära
- Träningsplanering
- Rörelseanalys

Undervisningsformer

Undervisningen sker i form av föreläsningar, individuellt arbete, praktiska moment/demonstrationer samt seminarier och gruppredovisningar.

Obligatorisk närvaro framgår av respektive schema eller studieplan.

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Den studerandes kunskaper redovisas genom tentamen, seminarier samt skriftlig redovisning. Oavsett examinationsform är det den enskilde studerandes prestationer som

bedöms och betygsätts. Närmare specifikation av examinationsformerna sker i en studiehandledning.

För betyget Godkänd krävs att målen är uppfyllda.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid).

Kursvärdering

Kursvärdering genomförs kontinuerligt muntligt och/eller skriftligt under kursens gång. Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering. Kursvärderingen sammanställs och arkiveras på institutionen. Resultatet återkopplas till de studenter som gått kursen samt presenteras tillsammans med eventuellt vidtagna åtgärder för studenterna nästa gång kursen ges.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Larsen, Filip. & Mattsson, Mikael (2013). *Kondition och uthållighet för träning, tävling och hälsa*. SISU idrottsböcker, (310 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar, ca 200 s, tillkommer.
Pdf filer tillhandahålls av universitetet.