



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

IIV005 Idrottens träningslära – rörelseanalys för hälsosamma rörelser och fysisk prestation, 7,5 högskolepoäng

Sports training theory – movement analysis for healthy movements and physical performance, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd 2025-12-15.

Kursplanen gäller från och med hösttermin 2026.

Förkunskaper

Grundläggande behörighet

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- beskriva hur kroppen rör sig och vilka krafter som påverkar rörelserna i praktiska tränings- och idrottssituationer
- förklara sambanden mellan rörelsemönster och de krafter som kan motverka och möjliggöra ändamålsenliga kroppsrörelser
- analysera kinematiska och kinetiska aspekter av människans kroppsrörelser och sätta dem i relation till rörelseresultat och prestation.

Innehåll

Kunskapsområdena rörelseanalys och idrottsmekanik presenteras, analyseras och värderas. Under kursen studeras hur människans rörelser vid fysisk aktivitet och idrott påverkar prestationsförmåga, samt vad som kännetecknar ändamålsenliga och effektiva rörelser.

Kursen behandlar följande områden:

- grundläggande begrepp och principer inom biomekanik/idrottsmekanik
- yttre och inre krafterns effekter på kroppsrorelser
- idrottsmekanisk mätning, beräkning och analys av olika kroppsrorelser
- grundläggande rörelseanalys.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursens mål examineras genom fyra individuella digitala kunskapstest, en individuell skriftlig inlämning samt ett digitalt seminarium i grupp.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda. För betyget Väl godkänd krävs att den individuella skriftliga inlämningsuppgiften bedöms med betyg Väl godkänd.

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

I det fall student med funktionsnedsättning har rätt till särskilt pedagogiskt stöd beslutar examinator om anpassad eller alternativ examination.

Måluppfyllelse

Examinationen av kursen delas in i följande moment:

Modul 2601 Webbaserat kunskapstest 2,0 hp med betygsskalan UG

Modul 2602 Skriftlig rapport 3,0 hp med betygsskalan UV

Modul 2603 Webbaserat seminarium 2,5 hp med betygsskalan UV

Examinationsmomenten kopplas till lärandemålen enligt följande:

Modul 2601 kopplar till lärandemål: Beskriva hur kroppen rör sig och vilka krafter som påverkar rörelser i praktiska tränings- och idrottssituationer.

Modul 2602 kopplar till lärandemål: analysera kinematiska och kinetiska aspekter av människans kroppsrorelser och sätta dem i relation till hälsa och prestation.

Modul 2603 kopplar till lärandemål: Förklara sambanden mellan rörelsemönster och de krafter som möjliggör ändamålsenliga kroppsrorelser.

Kursvärdering

Kursvärdering genomförs under kursen eller i nära anslutning till kursens avslutning. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle ska senast vid kursstart informeras om föregående kursvärderingsresultat och genomförda förändringar i kursen.

Kurslitteratur och övriga läromedel

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

Kompendier tillkommer, (ca 100 s.) (tillhandahålls av institutionen).

Vetenskapliga artiklar tillkommer, (ca 50 s.)