



## Kursplan

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

1IV303 Tillämpad träningslära, 15 högskolepoäng  
Applied Teaching of Exercise, 15 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd av Organisationskommittén 2009-06-17

Senast reviderad 2009-12-14. Revidering av kurslitteratur

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2010

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

### Förväntade studieresultat

Kursens övergripande syfte är att de studerande ska förvärva kunskaper om människokroppens byggnad och funktion med inriktning mot idrottsutövning samt en generell och tillämpad kunskap om hur träning kan bedrivas. Dessa grundläggande kunskaper ska dessutom användas till att kritiskt granska tillämpad träningslära, samt ge möjlighet till att tänka kreativt kring träning.

Efter avslutad kurs förväntas studenten

- ha grundläggande kunskaper om människokroppens byggnad och funktion under arbete
- ha grundläggande kunskaper om hur rörelseapparaten fungerar vid olika idrotter
- ha kännedom om individens fysiska och motoriska utveckling
- ha grundläggande kunskaper om träning av de fysiska kvaliteterna: uthållighet, styrka, spänst/snabbhet, koordination och rörlighet
- ha grundläggande kunskaper om hur den fysiska träningen kan planeras och genomföras
- ha kännedom om metoder för att testa fysiska kvaliteter
- ha kännedom om hur olika idrottsskador kan förebyggas
- ha fått grundläggande kunskaper till att kritiskt granska tillämpad träningslära,

samt fått möjligheter att tänka kreativt kring träning

## Innehåll

Kursen behandlar följande områden:

- rörelseapparatens anatomi (skelett, leder, muskler)
- energiomsättning
- cirkulations- och respirationssystemet
- funktionell anatomi och idrottsmekanik
- fysisk och motorisk utveckling
- fysiska kvaliteter
- träningsmetoder/former
- träningsplanering
- specialidrottens träningslära
- tester/analyser
- skadeprevention

## Undervisningsformer

Föreläsningar, laborationer, praktiska tillämpningar, litteraturstudier och seminarier. Undervisningen är obligatorisk såvida inget annat överenskommes med examinator.

## Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Den studerandes kunskaper redovisas genom tentamen, seminarier samt skriftlig och praktisk redovisning. Närmare specifikation av examinationsformerna sker i en studiehandledning. Oavsett examinationsform är det den enskilde studentens prestationer som bedöms och betygsätts. För betyget godkänd ska de förväntade studieresultaten vara uppnådda.

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

## 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.

## Övrigt

Student vid Linnéuniversitetet har rätt att få sitt betyg för kurs översatt enligt ECTS-skalan. En begäran om översättning skall helst ske i samband med kursstart, dock senast innan betyg sätts för kursen. Översättning av betyg sker i Ladok.

Eventuella merkostnader i samband med uppgifter eller dylikt bekostas av den enskilde studenten.

En studieresa kan ingå i kursen.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### Obligatorsik litteratur

Gjerset, Asbjörn m.fl. *Idrottens träningslära* SISU Idrottsböcker, 1997. 464 sidor

Karlsson, Jon m.fl. *Motions- & idrottsskador och deras rehabilitering* SISU Idrottsböcker, 1997. 317 sidor

Wirhed, Rolf. *Anatomi och rörelselära inom idrotten* Harpoon publications AB, 1999. 150 sidor

Expertgrupp från TEAM Danmark. *Talangutveckling* SISU Idrottsböcker, 2006. 40 sidor

Artiklar (väljs i samråd med examinator) ca 300 sidor

Stenciler och kompendier (tillhandahålles av Avd. för idrottsvetenskap) ca 250 sidor