



# Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

## 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 institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap 2009-06-17

Senast reviderad 2012-06-11. Litteraturrevidering

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2012

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

## Mål

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 kunna

- definiera och förklara grundläggande kunskaper om människokroppens byggnad och funktion under arbete
- urskilja, definiera och förklara grundläggande kunskaper om hur rörelseapparaten fungerar vid olika idrotter
- relatera till individens fysiska och motoriska utveckling
- definiera, värdera och planera grundläggande kunskaper om träning av de fysiska kvaliteterna: uthållighet, styrka, spänst/snabbhet, koordination och rörlighet
- använda grundläggande kunskaper om hur den fysiska träningen kan planeras och genomföras
- urskilja och värdera metoder för att testa fysiska kvaliteter

- beskriva hur olika idrottsskador kan förebyggas
- använda grundläggande kunskaper till att värdera 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

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

En studieresa kan ingå i kursen.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

Gjerset, Asbjörn m.fl. (1997) *Idrottens träningslära* Farsta: SISU Idrottsböcker. 464 s. ISBN: 9789188940148

Karlsson, Jon m.fl. (1997) *Motions- & idrottsskador och deras rehabilitering* Farsta: SISU Idrottsböcker. 317 s. ISBN: 91-88940-11-X

Kenney, Larry, Wilmore, Jack & Costill, David. (2012) *Physiology of Sport and Exercise*. Fifth edition. Human Kinetics Publishers. (Utvalda delar). 300 s. ISBN-13:978-0-7360-9409-2

Wirhed, Rolf (2007) *Anatomi med rörelselära och styrketräning* Harpoon publications AB. 150 s. ISBN13:9789197078115

Expertgrupp från TEAM Danmark (2006) *Talangutveckling* Farsta: SISU Idrottsböcker. 40 s. ISBN 91-85433-04-7

Artiklar (väljs i samråd med examinator) ca 300 s.

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