



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV321 Träningslära 1: Anatomi, fysiologi och idrottsmedicin, 7,5 högskolepoäng

1IV321 Physical Training in Sport 1: Anatomy, Physiology and Sports medicine, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2022-11-14

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2023

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- beskriva människokroppens rörelseanatomi
- beskriva och förklara människokroppens arbetsfysiologi
- beskriva och förklara hur olika idrottsskador kan förebyggas
- genomföra rörelseanalyser

Innehåll

Kursens övergripande syfte är att studenten ska förvärva kunskaper om människokroppens rörelseanatomi och arbetsfysiologi, samt idrottsmedicin med inriktning mot skadeprevention. I kursen behandlas muskelfysiologi, kroppens energiomsättning och kretslopp, samt idrottsutövares temperaturreglering under arbete. Vidare arbetar studenterna med biomekanik i samband med rörelseanalyser. Idrottsmedicin och förberedande träning är också centrala delar i kursen.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, laborationer, handledning och seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursens mål examineras genom två examinationer. Den ena examinationen utgörs av en individuell skriftlig salstentamen, medan den andra examinationen utgörs av sex underliggande moment (fyra skriftliga inlämningsuppgifter i grupp och två praktiska laborationer).

Salstentamen bedöms med Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd, medan den andra examinationen bedöms med Underkänd och Godkänd.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda.

För betyget Väl godkänd på kursen krävs Väl godkänd på salstentamen.

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 en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle. Kursvärderingen genomförs anonymt.

Övrigt

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

Kurslitteratur och övriga läromedel

Annerstedt, Claes & Gjerset, Asbjørn (red.) (Senaste upplagan). *Idrottens träningslära*. Farsta: SISU Idrottsböcker, (valda delar, 100 s). Tillhandahålls av institutionen.

Kenney, Larry, Wilmore, Jack & Costill, David (Senaste upplagan). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, (Utvalda delar, 300 s).

Thomeé, Roland, Swärd, Leif & Karlsson, Jon (Senaste upplagan). *Nya motions- och idrottsskador och deras rehabilitering*. Farsta: SISU Idrottsböcker, (valda delar, 250 s).

Wirhed, Rolf (Senaste upplagan). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Falun: Harpoon publications AB, (valda delar 100 s).

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 100 s.