



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

4IM117 Idrottsmedicin - Hälsöfrämjande styrketräning, 7,5
högskolepoäng

Sports Medicine - health related benefits of resistance training, 7.5
credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Medicin

Nivå

Avancerad nivå

Fördjupning

A1N

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2013-09-05

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2014

Förkunskaper

180 högskolepoäng varav 15 hp Anatomi/Fysiologi (minst 7,5 hp Fysiologi) eller Idrott och hälsa/Idrottsvetenskap 90 hp eller motsvarande.

Annan utbildning – Läkarexamen; Sjukgymnastexamen; Sjuksköterskeexamen.

Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- värdera styrketräningens hälsofrämjande effekter sett ur ett livslångt perspektiv
- självständigt identifiera hur styrketräning kan användas för prestationsförmåga och prevention
- argumentera för hur styrketräning kan användas som behandling av sjukdomstillstånd/skador

Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- Muskelfysiologi
- Styrketräningens hälsofrämjande effekter
- Sjukdomstillstånd och skador
- Styrketräning sett ur ett livslångt perspektiv
- Könsskillnader

Undervisningsformer

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

Obligatoriska moment framgår av respektive schema eller studiehandledning.

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Den studerandes kunskaper redovisas genom skriftliga inlämningsuppgifter samt webbtentamen. Oavsett examinationsform är det den enskilde studerandes prestationer som bedöms och betygsätts.

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

Kenney, W Larry., Wilmore, Jack & Costill, David (2011). *Physiology of Sport and Exercise 5ed.* Human Kinetics Publishers, (621 s).

Bouchard, Claude., Blair, Steven & Haskell, William (2012). *Physical activity and Health Campaign.* Human Kinetics, (441 s).

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