



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 2013-09-05

Senast reviderad 2017-02-24 av Fakulteten för samhällsvetenskap.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2018

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 behandlar styrketräning ur ett evidensbaserat perspektiv, från motions- till elitidrott. Den ger fördjupade kunskaper om styrketräningens hälsofrämjande effekter sett ur ett livslångt perspektiv. Den belyser också hur styrketräning kan användas för ökad prestationsförmåga och som prevention och behandling av sjukdomstillstånd/skador.

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.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examination sker genom tre skriftliga och en muntlig examination i seminarieform samt genom hemtentamen.

För betyget Godkänd ska kursens mål vara uppnådda.

För betyget Väl godkänd på hela kursen krävs betyget Väl godkänd på 5,5 hp av kursens poäng.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studerande som genomfört kursen och de studerande som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

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).

Kompendier och vetenskapliga artiklar, ca 200 s, tillkommer.

Pdf-filer tillhandahålls av universitetet.