

Denna kursplan är nedlagd eller ersatt av ny kursplan.



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Idrott B, Träningslära, 7,5 högskolepoäng **Sport Science, Principles of Training, Intermediate Course, 7.5 Credits**

Kurskod:	ID1420	Utbildningsområde:	Idrottsområdet
Huvudområde:	Idrott	Högskolepoäng:	7,5
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Idrott/idrottsvetensk ap
Inrättad:	2010-12-16	Fördjupning:	G1F
Giltig fr.o.m.:	Vårterminen 2013	Senast ändrad:	2012-09-25
		Beslutad av:	Prefekt

Mål

Mål för utbildning på grundnivå

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(1 kap. 8 § högskolelagen)

Kursens mål

- kunna redogöra för träningsprinciper inom aerob, anaerob, styrke- och rörlighetsträning
- kunna redogöra för träningsplanering och periodisering inom idrott
- kunna analysera och värdera olika träningsmetodiker
- självständigt kunna söka och analysera information
- utifrån en vetenskaplig grund kunna designa effektiva träningsprogram.

Kursens huvudsakliga innehåll

- fysiologiska effekter av aerob- och anaerob träning samt olika typer av genomföranden
- olika typer av styrketränningsregimer, dess fysiologiska effekter och genomförande
- principer och metoder inom rörlighetsträning
- fysiologiska effekter av uppvärmning och nedvarvning samt dess genomförande
- idrottsfysiologiska redskap för monitorering och utvärdering av träning
- träningsplanering och periodisering.

Studieformer

Föreläsningar, laborationer/praktiska moment, seminarier och case-uppgifter.
Laborationsuppgifter/praktiska moment och case-uppgifter är obligatoriska.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning och/eller

handledning under den tid som angavs för kurstillfället som den sökande blivit antagen till (se universitetets antagningsordning). Därefter upphör rätten till undervisning och/eller handledning.

Examinationsformer

Träningslära, 7,5 högskolepoäng. (Provkod: 0100)

Individuell skriftlig salstentamen, gruppvis muntlig presentation av case-uppgift samt individuellt praktiskt prov.

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Betyg

Enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen ska betyg sättas på en genomgången kurs om inte universitetet föreskriver något annat. Universitetet får föreskriva vilket betygssystem som ska användas. Betyget ska beslutas av en av universitetet särskilt utsedd lärare (examinator).

Enligt föreskrifter om betygssystem för utbildning på grundnivå och avancerad nivå (rektors beslut 2010-10-19, dnr CF 12-540/2010) ska som betyg användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd. Rektor eller den rektor bestämmer får besluta om undantag från denna bestämmelse för en viss kurs om det finns särskilda skäl.

Som betyg på kursen används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Träningslära

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Särskild behörighet och andra villkor

Idrott A, 30 högskolepoäng eller motsvarande.

För ytterligare information se universitetets antagningsordning.

Tillgodoräknande av tidigare utbildning

Student som tidigare genomgått utbildning eller fullgjort annan verksamhet ska enligt högskoleförordningen tillgodoräknas detta som en del av den aktuella utbildningen under förutsättning att den tidigare utbildningen eller verksamheten uppfyller vissa krav.

För ytterligare information se universitetets lokala regler för tillgodoräkningen.

Övriga föreskrifter

För att få betyget Väl Godkänd (VG) på kursen krävs Väl Godkänd på individuell skriftlig salstentamen.

Kursen avslutas med en kursvärdering. Högskoleförordningen, 1 kap 14§

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Michalsik, Lars & Bangsbo, Jens (2004)

Aerob och anaerob träning

Farsta: SISU idrottsböcker, 261 sidor

Thomeé, Roland, Augustsson, Jesper, Wernbom, Mathias, Augustsson, Sofia & Karlsson, Jon (2008)

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering

Farsta: SISU idrottsböcker, 352 sidor

Referenslitteratur

Elphinston, Joanne (2006)

Total stabilitetsträning

Farsta: SISU Idrottsböcker, 274 sidor

Svantesson, Ulla , Thomeé, Roland & Karlsson, Jon (2001)

Idrottens spänstbok - spänst och elasticitet i muskler och senor

Farsta: SISU idrottsböcker, 152 sidor

Tillägg och kommentarer till litteraturlistan

Vetenskaplig artikel tillkommer.