

STYRKETRÄNING, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG **STRENGTH TRAINING, 7,5 CREDITS**

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrott
Omfattning: 7,5 högskolepoäng
Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2014-12-08.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden
2014-12-17.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2015.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

Särskild behörighet

Det krävs 7,5 högskolepoäng inom rörelseapparatens anatomi eller motsvarande.

Urval

Vid fler behöriga sökande än antalet platser antas 50 % med akademiska poäng och 50 % genom lottning.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- översiktligt kunna beskriva skelettmuskulaturens anatomiska uppbyggnad samt de fysiologiska mekanismer som leder till en muskelaktion,
- kunna diskutera vilka neuronala, muskulära och biomekaniska faktorer som påverkar skelettmuskulaturens kraft- och styrkeutveckling,
- kunna diskutera akuta och kvardröjande effekter av styrketräning på nervsystemet och muskulaturens funktion och morfologi,
- kunna ge både allmänna och specifika träningsrekommendationer avseende styrketräning,
- praktiskt kunna visa samt förklara hur man utför styrketräningsövningar i maskiner, med fria vikter samt med kroppsvikten som belastning.

Innehåll och uppläggning

Kursen innehåller undervisning i och om styrketräning.

Arbetsätt

Föreläsningar, handledd träning i gymmet, självständiga studier av vetenskaplig artikel samt litteraturseminarium med utgångspunkt i review artikel om styrketräningsrekommendationer.

Progression

Kursen ger grundläggande kunskaper i styrketräning.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk aktivt deltagande gäller vid praktisk undervisning samt litteraturseminarium.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- en skriftlig examination,
- en praktisk och muntlig examination.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutad kurs.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Thommeé, R., Augustsson, J., Wernblom, M., Augustsson, S. & Karlsson, J. (2008).

Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 352 s.

American College of Sports Medicine. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults, *Med Sci Sports Exerc.* Mar; 41(3):687-708.

Val av ytterligare vetenskaplig artikel i samråd med kursansvarig

Vetenskapliga peer reviewed artiklar kring styrketräning