



Kursplan för:

Idrottsvetenskap GR (B), Träningslära II, 7,5 hp

Sport Science BA (B), Exercise training II, 7,5 Credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV049G
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Grundnivå
Progression	(B)
Inriktning (namn)	Träningslära II
Högskolepoäng	7.5
Fördjupning vs. Examen	G1F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar mindre än 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
Utbildningsområde	Idrott 100%
Ansvarig avdelning	Avdelningen för hälsovetenskap
Inrättad	2011-04-04
Fastställd	2012-04-23
Senast reviderad	2015-04-01
Giltig fr.o.m	2015-08-24

Syfte

Kursen syftar till att ge fördjupade kunskaper inom träningsplanering mot ett specifikt mål. Kursen syftar även till att fördjupa egen teoretisk kunskap och praktisk färdighet inom olika träningsformer.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- planera träning på kort och lång sikt för en individ med en given livsstil utifrån ett hälso- eller prestationsperspektiv
- analysera, kritiskt granska och värdera olika träningsformer

Innehåll

- analys av hälsa och idrottsgrenar samt framtagande av kravprofiler
- analysera och tillämpa tester och testresultat
- träningsplanering, programdesign och genomgång av träningsprogram med kund
- teoretisk och praktisk kunskap om uthållighet, snabbhet, agility, spänst, styrka och kombinationsträning
- teoretisk och praktisk kunskap om bålstabilitet, funktionsanalys, stretching och flexibilitet

Behörighet

Idrottsvetenskap GR (A), Idrottsfysiologi 10 hp, och Idrottsvetenskap GR (A), Träninglära I 7,5 hp, eller motsvarande kunskaper.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Arbetsformerna varierar och inkluderar individuellt arbete och samverkan i grupp. Exempel på undervisningsformer är föreläsningar, litteraturstudier, seminarier, demonstrationer och praktiska övningar.

Examination

Examination sker individuellt genom skriftlig och praktisk tentamen samt genomförande av obligatoriska moment och uppgifter.

Begränsning av examination

Studenter antagna till tidigare version av kursen har rätt att examinera 3 gånger inom loppet av 1 år enligt den kursplanen. Därefter överförs studenterna till denna kursplan.

Betygsskala

På kursen ges något av betygen A, B, C, D, E, Fx och F. A - E är Godkänt, Fx och F är underkänt.

Litteratur

Obligatorisk litteratur

- Författare/red:** Elphinstone J
Titel: Total stabilitetsträning
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: SISU Idrottsböcker
- Författare/red:** Haff G, Dumke C
Titel: Laboratory Manual for Exercise Physiology with Web Resource
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: Human Kinetics
- Författare/red:** Powers CK, Howley ET,
Titel: Exercise Physiology - Theory and Application to Fitness and Performance
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: McGraw-Hill
- Författare/red:** Ratamess N
Titel: ACSM's Foundations of Strength training and conditioning
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: Lippincott Williams and Wilkins

Referenslitteratur

- Författare/red:** Heyward, V. H.
Titel: Advanced fitness assessment and exercise prescription
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: Human Kinetics
- Författare/red:** Johansson, P. & Larsson, L.,
Titel: Muscle Action Quality
Upplaga: senaste upplagan
Förlag: Miro förlag AB
- Författare/red:** Maughan R, Gleeson M
Titel: The Biochemical Basis of Sports Performance
Upplaga: Senaste upplagan
Förlag: Oxford University Press

Vetenskapliga artiklar tillkommer