



Kursplan för:

## **Idrottsvetenskap GR (A), Träningslära I, 7,5 hp**

Sport Science BA (A), Exercise training I, 7,5 Credits

### **Allmänna data om kursen**

<b>Kurskod</b>	IV036G
<b>Ämne/huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Nivå</b>	Grundnivå
<b>Progression</b>	(A)
<b>Inriktning (namn)</b>	Träningslära I
<b>Högskolepoäng</b>	7.5
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	G1F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar mindre än 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Idrott 100%
<b>Ansvarig avdelning</b>	Avdelningen för hälsovetenskap
<b>Inrättad</b>	
<b>Fastställd</b>	2010-10-28
<b>Senast reviderad</b>	2015-11-20
<b>Giltig fr.o.m</b>	2016-01-18

### **Syfte**

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper i kravanalys samt praktisk och teoretisk färdighet inom de olika träningskvalitéerna.

## Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- sammanfatta grundprinciper för fysisk träning
- på en grundläggande nivå uppvisa en teoretisk och praktisk färdighet inom de olika träningskvalitéerna
- beskriva grundprinciper för barn- och ungdomsträning samt träning för äldre
- sammanfatta innebörden av kravprofil
- skapa en kravprofil för en given idrott samt diskutera och värdera denna utifrån ett vetenskapligt perspektiv och gängse terminologi

## Innehåll

Kursen består av två moment

Moment 1 (6,0 hp)

- Grundläggande träningsprinciper / Basic training principles
- Barn och ungdomsträning, Utvecklingstrappan och träning för äldre / Training for children and adolescents, Age adapted training and Training for elderly
- Kravprofil/ Sport's requirement profile

Moment 2 (1,5 hp)

- Demonstrationer och praktiska övningar för hur man tränar styrka, uthållighet, snabbhet och rörlighet / demonstrations and practical exercises for training of strength, endurance, speed and flexibility capacities

## Behörighet

Idrottsvetenskap GR (A), 15 hp, varav minst 7,5 hp anatomi, fysiologi eller idrottsfysiologi, eller motsvarande. Alternativt avlagd examen från idrottslärar-, läkar-, sjukgymnast-, sjuksköterskeutbildningen eller motsvarande.

## 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, grupparbeten och praktiska övningar.

## **Examination**

Moment 1 (6,0 hp)

Examination sker individuellt genom skriftlig tentamen och genomförande av inlämningsuppgift.

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

Moment 2 (1,5 hp)

Examination sker genom aktivt deltagande vid olika obligatoriska moment. Endast betyget godkänt/underkänt ges i detta delmoment.

Ny tentamen i betygshöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: [www.miun.se/betygskriterier](http://www.miun.se/betygskriterier)

## **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:** Joanne Elphinston  
**Titel:** Total Stabilitetsträning  
**Upplaga:** Senaste  
**Förlag:** SISU Idrottsböcker

**Författare/red:** Ratamess, N. A., American College of Sports Medicine  
**Titel:** ACSM's foundations of strength training and conditioning  
**Upplaga:** 2012  
**Förlag:** Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins

**Författare/red:** Öland, B. M.  
**Titel:** Talangutveckling : motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom.  
**Upplaga:** 2006  
**Förlag:** SISU idrottsböcker.

### Referenslitteratur

**Författare/red:** Michalsik, L. & Bangsbo, J.  
**Titel:** Aerob och anaerob träning  
**Upplaga:** 2004  
**Förlag:** Sisu Idrottsböcker

**Författare/red:** Platzer, W.  
**Titel:** Color atlas of human anatomy. Vol. 1, Locomotor system  
**Upplaga:** 2009  
**Förlag:** George Thieme Verlag

**Författare/red:** Powers CK, Howley ET  
**Titel:** Exercise Physiology - Theory and Application to Fitness and Performance  
**Upplaga:** 7.  
**Förlag:** McGraw-Hill Higher Education

**Författare/red:** Tonkonogi, M., & Bellardini, H.  
**Titel:** Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom : för hälsa, prestation och individuell utveckling.  
**Upplaga:** 2012  
**Förlag:** SISU Idrottsböcker.

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

### Övrig information

Kursbevis, tillgodoräknande, överklagande m.m. regleras i Högskoleförordningen.