



Kursplan för:

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

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

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV036G
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Grundnivå
Progression	(A)
Inriktning (namn)	Träningslära I
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	
Fastställd	2010-10-28
Senast reviderad	2017-08-28
Giltig fr.o.m	2018-01-08

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), 7,5 hp anatomi, fysiologi eller idrottsfysiologi, 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

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.