

STYRKETRÄNING OCH RÖRELSELÄRA RESISTANCE TRAINING AND MOVEMENT THEORY

15 högskolepoäng - 15 credits

Kurskod: HASTYR

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Folkhälsa

Fastställt av: Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2023-05-31

Version: 1

Gäller från: Höstterminen 2023

Särskild behörighet

Minst 7,5 avslutade kurs inom idrottsvetenskap, medicin eller vårdvetenskap. Alternativt den gymnasiala kursen Naturkunskap 1.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Beskriva olika faktorer som påverkar muskulär styrka, samt förklara hur människokroppen anpassas till styrketräning.
- Använda grundläggande biomekaniska principer för att förklara hur kroppens muskler och leder belastas vid olika rörelser och statiska positioner.
- Redogöra för grundläggande träningsprinciper och metoder inom styrketräning, samt generella rekommendationer vid utformning av styrketräningsprogram.
- Beskriva åldersrelaterade förändringar som påverkar prestationsförmåga, skaderisk och utformning av styrketräning för barn- och ungdomar samt för äldre.

Färdighet och förmåga

- Analysera och anpassa styrketräningsövningar utifrån grundläggande biomekaniska principer.
- Med vetenskaplig grund, utifrån klientens målsättning och fysiska tillstånd, självständigt planera, genomföra och utvärdera individanpassad styrketräning.

Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- Introduktion till grundläggande biomekaniska principer.
- Styrketräning ur ett anatomiskt, fysiologiskt och biomekaniskt perspektiv.
- Praktisk styrketräning med fokus på metodik och didaktik.
- Utformning av styrketräning för barn och ungdomar, friska vuxna, samt för äldre.
- Planering, genomförande och utvärdering av individanpassad styrketräning.

- Handledd praktik som träningsledare.

Examination

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Kurskrav

Examinationerna samt handledd praktik som träningsledare är obligatoriska moment i kursen.

Vid frånvarande från ett kurskrav kan studenten, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsvariation (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig tentamen 1, 4 hp
Written examination 1, 4 credits

Skriftlig tentamen 2, 4 hp
Written examination 2, 4 credits

Praktisk examination, 1 hp
Practical examination, 1 credits

Skriftlig inlämningsuppgift, 5 hp
Written assignment, 5 credits

Muntlig redovisning, 1 hp
Oral presentation, 1 credits

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen samt aktivt deltagande vid handledd praktik som träningsledare. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs väl godkänt på en av två skriftliga tentamen samt väl godkänt på skriftlig inlämningsuppgift.

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsgränser för respektive nivå.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, laborationer, gruppuppgifter, redovisningar och praktiska lärandetillfällen.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Övrigt

Kursen ingår i Hälsopromotionsprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Augustsson, J., Ryman Augustsson, S., Thomeé, R. & Karlsson, J. (2019). *Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering*. (Andra upplagan). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Wirhed, R. (2014). *Biomekanik*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av vetenskapliga artiklar.