

Kursplan

Styrketräningens teori och praktiska tillämpning 7,5 högskolepoäng, Grundnivå

Strength Training Theory and Its Practical Application 7.5 Credits, First Cycle

Mål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

- redogöra för och diskutera principer för träning av styrka, samt deras praktiska tillämpning för tävlingsinriktad idrott,
- utifrån vetenskaplig grund inom området välja övningar och designa ett träningspass med syfte att träna någon av styrkeförmågans aspekter,
- instruera och utvärdera ett styrkeinriktat träningspass kopplat till specifika träningsmål inom en valfri idrottsgren,
- värdera styrketräningens potential och betydelse i relation till en krav- och kapacitetsanalys inom en given idrottsgren,
- värdera egenskaper hos olika teknologiska hjälpmedel för mätning och analys av olika idrottsrelaterade parametrar, såsom kraft, hastighet, vinklar, rörelsebanor,
- använda några sensorer, till exempel, kraftplattor, IMU-sensorer, fotoceller för att mäta fysiologiska signaler relaterade till styrketräning.

Innehåll

I kursen behandlas teoretiska och praktiska metoder för att planera, genomföra och utvärdera styrketräning för tävlingsinriktad idrott. Applikationer av pedagogisk, idrottsfysiologisk och biomekanisk forskning vad gäller optimering av styrketräningsträningsprocessen betonas särskilt. Speciell tonvikt läggs vid analys av styrketräningens potentiella möjlighet att bidra till skaderiskreducering och lång idrottslig karriär för individen. Individanpassning av styrketräningsupplägg betonas och diskuteras. Betydelsen av individanpassat och biomekaniskt optimerat utförande av styrkeövningar behandlas, samt relevansen av måldefinierat övnings- och metodval. Kursen behandlar även funktionen och tillämpningen av moderna givare inom sport och medicin samt mätprinciper. Vidare innehåller kursen bearbetning och presentation av mätresultat vid mätning av fysiologiska och fysikaliska storheter relaterade till styrketräning.

Examinationsformer

- Muntliga och praktiska redovisningar

Betyg

Som betygsskala på hel kurs används U–G.

Betyg rapporteras enligt följande:

- Styrketräningens teori och praktiska tillämpning - 7,5 hp | U–G

Behörighet

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen genomförs i samverkan med Riksidrottsförbundet och Svenska Styrkelyftförbundet.

Kursen kan inte ingå i en examen tillsammans med andra kurser med motsvarande innehåll.

Om studenten har ett beslut/rekommendation om riktat pedagogiskt stöd från Högskolan Dalarna på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att anpassa examinationen. Examinator avgör utifrån kursplanens mål om examinationen kan anpassas i enlighet med beslutet/rekommendationen.

Ämnestillhörighet:

Idrotts- och hälsovetenskap

Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):

1. Idrotts- och hälsovetenskap

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N

Fastställd:

Fastställd 2024-02-27

Kursplanen gäller fr.o.m. 2024-02-27