

## **STYRKETRÄNING**

### **STRENGTH TRAINING**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FASTYR

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2023-02-13

**Version:** 3.1

**Gäller från:** Höstterminen 2023

---

### **Särskild behörighet**

Det krävs 7,5 högskolepoäng inom rörelseapparatens anatomi eller motsvarande.

### **Lärandemål**

#### **Studenten skall:**

- översiktligt kunna beskriva skelettmuskulaturens anatomiska uppbyggnad samt de fysiologiska mekanismer som leder till en muskelaktion,
- kunna diskutera vilka neuronala, muskulära och biomekaniska faktorer som påverkar skelettmuskulaturens kraft- och styrkeutveckling,
- kunna diskutera akuta och kvardröjande effekter av styrketräning på nervsystemet och muskulaturens funktion och morfologi,
- kunna ge både allmänna och specifika träningsrekommendationer avseende styrketräning,
- praktiskt kunna visa samt förklara hur man utför styrketräningsövningar i maskiner, med fria vikter samt med kroppsvikten som belastning.

### **Innehåll**

Kursen innehåller undervisning i och om styrketräning.

#### **Progression**

Kursen ger grundläggande kunskaper i styrketräning.

### **Examination**

#### **Kurskrav**

Obligatorisk aktivt deltagande gäller vid praktisk undervisning samt litteraturseminarium.

#### **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Styrketräning, 7.5 hp  
*Strenght training, 7.5 credits*

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- en skriftlig examination,
- en praktisk och muntlig examination.

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

## Betyg

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

### Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid GIH, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Resultatet av utvärderingen publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovannämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida kurs- och utbildningsutveckling.

## Undervisningsform

Arbetsätt

Föreläsningar, handledd träning i gymmet, självständiga studier av vetenskaplig artikel samt litteraturseminarium med utgångspunkt i review artikel om styrketräningsrekommendationer.

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

Obligatorisk:

American College of Sports Medicine.. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults..

American College of Sports Medicine. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults, Med Sci Sports Exerc. Mar; 41(3):687-708.

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. (9789177270454)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Val av ytterligare vetenskaplig artikel i samråd med kursansvarig

Vetenskapliga peer reviewed artiklar kring styrketräning