

## STYRKETRÄNING STRENGTH TRAINING

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

---

**Kurskod:** FASTYR

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2024-04-09

**Version:** 5

**Gäller från:** Vårterminen 2025

---

### Särskild behörighet

Grundläggande anatomi och fysiologi, 7,5 hp eller motsvarande

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- Översiktligt beskriva skelettmuskulaturens anatomiska uppbyggnad samt de fysiologiska mekanismer som leder till en muskelaktion.
- Diskutera olika neurala, muskulära och biomekaniska faktorer som påverkar styrka och styrketräning.
- Förklara hur människokroppen anpassas till regelbunden styrketräning.

#### *Färdighet och förmåga*

- Formulera både allmänna och specifika träningsrekommendationer avseende styrketräning.
- Demonstrera utförandet av vanligt förekommande styrketräningsövningar, samt diskutera skillnader mellan olika tekniker och övningsutföranden.

### Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- Praktisk styrketräning med maskiner, fria vikter samt med kroppsvikten som belastning.
- Grundläggande teknik och anpassning av styrketräningsövningar utifrån ett anatomiskt och biomekaniskt perspektiv.
- Utformning av styrketräningsprogram.
- Rekommendationer om styrketräning för barn och ungdomar samt för äldre.
- Litteraturseminarium med utgångspunkt från styrketräningsrelaterade vetenskapliga artiklar.

## 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, litteraturseminariet samt den praktiska undervisningen 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, 5 hp  
*Written examination, 5 credits*

Praktisk och muntlig examination, 2.5 hp  
*Practical and oral examination, 2.5 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 G på hel kurs krävs G på samtliga examinationer i kursen. För betyget VG på hel kurs krävs VG på skriftlig tentamen.

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsriterier 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, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

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

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

## **Övrigt**

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.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av vetenskapliga artiklar.

Val av ytterligare vetenskaplig artikel i samråd med ansvarig lärare för litteraturseminariet.