

IDH 1509 - Styrketräning

50 poäng. Lokal kurs

Mål

Mål för kursen

Kursen skall ge kunskaper och färdigheter i olika metoder och tekniker som används inom styrketräning. Kursen skall ge teoretisk kunskap och praktisk erfarenhet av träningsplanering, styrketester, rörlighetsträning samt utvärdering av träningsresultat. Kursen skall vidare ge insikt om fördelar och risker med styrketräning. Kursen skall ge kunskaper om doping och dess biverkningar samt om kostens betydelse för träningsresultatet.

Mål som eleverna ska ha uppnått efter avslutad kurs

Eleven skall

vara väl förtrogen med musklernas anatomi och funktion

ha goda färdigheter i styrketräningens olika metoder och tekniker

kunna planera sin egen och andras träning såväl skriftligt som genom rådgivning

känna till hur man förebygger och undviker belastningsskador inom styrketräning

behärska olika typer av rörlighetsträning

känna till dopingens effekter och biverkningar

Betygskriterier

Kriterier för betyget Godkänd

Eleven redogör för den enskilda muskelns uppbyggnad och funktion.

Eleven redogör för de viktigaste styrke- och rörlighetsprinciperna.

Eleven redogör för skillnader i styrke- och rörlighetsträning för olika typer av idrottsutövare.

Eleven utför basövningar i styrketräning för respektive muskelgrupp.

Eleven beskriver risker förknippade med styrketräning och doping.

Eleven redogör för sambanden mellan kost och träningsresultat.

Eleven beskriver skriftligt ett planerat och genomfört styrketräningsprogram.

Kriterier för betyget Väl godkänd

Eleven utför funktionella styrketester.

Eleven redogör för de muskler och muskelgrupper som är engagerade i ett styrketräningsprogram för hela kroppen.

Eleven beskriver risker förknippade med styrketräning och doping.

Eleven redogör för sambanden mellan kost och träningsresultat.

Eleven ger förslag på kompletterande styrkeövningar, för respektive muskelgrupp, utöver basövningarna.

Eleven analyserar skriftligt styrketräningsprinciper, engagerade muskler samt alternativa styrkeövningar.

Kriterier för betyget Mycket väl godkänd

Eleven gör en analyserande kravanalys på en idrottsgren samt ett förslag på ett styrketräningsupplägg för den aktuella idrotten.