



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

IIG113 Träningslära, 7,5 högskolepoäng

Training for performance, 7.5 credits

Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2010-11-01 och senast reviderad 2018-08-23. Den reviderade kursplanen gäller från och med 2018-08-23, höstterminen 2018.

Utbildningsområde: Naturvetenskapligt 50 % och Undervisning 50 %

Ansvarig institution: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

Inplacering

Kursen kan även ges som fristående kurs.

Kursen kan ingå i följande program: 1) Hälsopromotion, kandidatprogram (S1HPM) och 2) Sports Coaching, kandidatprogram (S1SPC)

Förkunskapskrav

För tillträde till kursen krävs grundläggande behörighet.

Lärandemål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för begreppen styrka, snabbhet, uthållighet, rörlighet och koordination samt hur man tränar dessa kvalitéer.
- sammanfatta innebörden av krav- och kapacitetsprofil.
- redogöra för humanbiologiska- och mentala processer som påverkas av träning med ett tvärvetenskapligt fokus på den idrottande människan.
- redogöra för grundprinciper för träning.

Färdigheter och förmåga

- tillämpa grundläggande kunskaper i träningslära.
- planera träning utifrån givna mål och specifika krav för prestationsutveckling inom idrott och hälsorelaterad verksamhet.
- beskriva och tillämpa vanliga test- och mätmetoder för idrott och hälsorelaterad verksamhet.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- värdera träningsplanering utifrån grenspecifika krav och mer hälsoinriktad träning.

Innehåll

I kursen behandlas grundläggande kunskaper i träningslära genom en integrering av teori och praktik. Träningsprinciper, träningsplanering, träningsformer, träningsmetoder, test och mätmetoder samt ett antal praktiska exempel för idrott presenteras. Främst är det grundläggande idrottsliga egenskaper som snabbhet, koordination, rörlighet, styrka och uthållighet som behandlas ur ett träningsperspektiv. Fysiologiska frågeställningar av betydelse för idrottsutövande står i centrum, men även idrottspsykologiska och biomekaniska frågeställningar behandlas summariskt. Idrottens test- och mätmetoder för uthållighets-, styrke-, snabbhets-, rörlighets-, koordinations- och teknikträning presenteras översiktligt.

Former för undervisning

Undervisning sker i form av föreläsningar, laborationer och seminarium.

Undervisningsspråk: svenska och engelska

Former för bedömning

Kursen examineras genom skriftliga rapporter, muntliga redovisningar samt en skriftlig salstentamen. Kursen examineras också vid laborativa inslag.

Vid frånvaro från laborativa moment är student ansvarig att kontakta kursansvarig för att delges tidpunkt för nästa kurstillfälle eller alternativ examinationsuppgift. Kursen examineras på engelska.

Om student som underkänts två gånger på samma examinerande moment önskar byte av examinerator inför nästa examinationstillfälle, ska sådan begäran inlämnas skriftligt till kursansvarig institution och bifallas om det inte finns särskilda skäl däremot (HF 6 kap § 22).

Antal examinationstillfällen är begränsat till fem.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska studenten i normalfallet garanteras tillgång till minst tre provtillfällen (inklusive ordinarie provtillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt i kursens tidigare upplägg. Detta får inte strida mot HF 6 kap 21 §.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För att erhålla VG på kursen krävs minst 80% på den skriftliga tentan.

Kursvärdering

I kursen ingår utvärdering. Kursen utvärderas skriftligt via lärplattform och resultatet är vägledande för utveckling och planering av kommande kurser. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg förmedlas till studenter vid regelbundna programträffar (i de fall kursen läses inom program). Utöver den skriftliga, summativa utvärderingen kan muntliga, formativa utvärderingsmoment förekomma. Kursansvarig sammanställer efter avslutad kurs en kursrapport.

Övrigt

Undervisning på engelska kan förekomma.