



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

IIG213 Träninglära II, 7,5 högskolepoäng

Training for performance II, 7.5 credits

Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2011-09-26 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 eller uppdragsutbildning.

Kursen kan ingå i följande program: 1) Hälsopromotion, kandidatprogram (S1HPM), 2) Sports Coaching (S1SPO) och 3) Sports Coaching, kandidatprogram (S1SPC)

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Fördjupning

G1F, Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

Förkunskapskrav

För tillträde till kursen krävs godkända kurser IIG199 Anatomi 7,5 hp, IIG204 Idrottsfysiologi 7,5 hp och IIG113 Träninglära, 7,5 hp eller motsvarande kunskaper.

Lärandemål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för tester och testmetodik som kan ligga till grund för träningsrekommendationer.

- redogöra för hur träning skall genomföras för att utveckla färdigheter eller prestationer inom idrott.
- redogöra för adekvata träningsprogram och hur dessa kan integreras i en större träningsplan.
- visa förståelse för hur till exempel faktorer som kön och ålder påverkar träningsupplägg vid motions- och idrottsutövande.

Färdigheter och förmåga

- ge riktlinjer avseende träningsprogram i syfte att utveckla idrottslig prestationsförmåga.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- värdera aktuell forskning och erfarenhetsbaserad kunskap kring träningslära och dess betydelse för träningsrekommendationer.

Innehåll

Kursen är en fortsättningskurs av Träningslära IIG113 där studenternas kunskaper i träningslära utvecklas ytterligare genom en integrering av teori och praktik. Både empirisk och vetenskapligt förankrad kunskap om träningslära skall ligga till grund för kursen. Testmetodik, där ett viktigt syfte för studenterna är att bli förtrogna med tester med praktisk inriktning förklaras och används. Även mer avancerad laboriebaserad testmetodik kommer att studeras. Kursen innehåller också moment avseende modeller för olika träningsprogram i syfte att öka prestationsförmåga för idrottare och motionärer. Kursen skall vidareutveckla studenternas förmåga att arbeta självständigt och att i grupp söka ny kunskap.

Former för undervisning

Undervisning sker i form av föreläsningar, laborationer och seminarium.

Undervisningsspråk: engelska och svenska

Former för bedömning

Examinationer sker i form av skriftlig salstentamen, laborationer och seminarium. Kursen examineras på engelska.

Vid frånvaro vid obligatoriska moment är student ansvarig att kontakta kursansvarig för att delges tidpunkt för nästa kurstillfälle eller alternativ examinationsuppgift. Om student som underkänts två gånger på samma examinerande moment önskar byte av examinator 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 upphört eller genomgått större förändringar bör studenten i normalfallet garanteras tillgång till minst tre examinationstillfällen (inklusive ordinarie tillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt av kursens tidigare upplägg.

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 värdering. Kursen värderas skriftligt via lärplattform och resultatet är vägledande för utveckling och planering av kommande kurser. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg förmedlas till de studenter som genomförde värderingen och till de studenter som ska påbörja kursen. Utöver den skriftliga, summativa värderingen kan muntliga, formativa värderingsmoment förekomma. Kursansvarig sammanställer efter avslutad kurs en kursrapport.