

TRÄNINGSLÄRA 2, TRÄNING AV FYSISKA DELKAPACITETER

EXERCISE THEORY 2, TRAINING OF PHYSICAL SUB-CAPACITIES

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: TATRA2

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Tränarskap och specialidrott

Fastställt av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2023-03-17

Version: 1.1

Gäller från: Höstterminen 2023

Särskild behörighet

Inga särskilda förkunskapskrav.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- utforma individanpassade träningspass med vetenskaplig grund för styrketräning, konditionsträning, sprinträning och sprintuthållighet

Färdighet och förmåga

- instruera, observera och korrigera praktiska träningspass inom styrketräning

Innehåll

Kursen är primärt en praktisk kurs där studenten lär sig grunderna inom områdena; styrketräning, konditionsträning, sprinträning och sprintuthållighet. En stor del av undervisningen sker i mindre grupper utomhus och i gymmet. Kursen innehåller även grundläggande teori och centrala begrepp inom ovan nämnda områden.

Exempel på lektioner som ingår i kursen är: knäböj, marklyft, drag- och pressövningar, plyometrisk styrketräning, accelerationsträning samt pulsbaserad intervallträning.

Examination

Examinationerna äger rum enligt informationen i kurs PM som studenterna erhåller vid start av kursen.

För varje examination 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). 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.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning (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.

Praktisk uppgift i styrketräning, 2.5 hp
Practical assignment in strength training, 2.5 credits

Inlämningsuppgift med seminariepresentation, 5 hp
Written report with oral presentation, 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 Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs godkänt på examination 1 samt väl godkänt på examination 2.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygskriterier 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 äger rum genom föreläsningar, praktiska lärandetillfällen samt handledningstillfällen och presentationer av egna uppgifter. Vid återkommande tillfällen finns möjligheter att diskutera, förklara, erhålla återkoppling, pröva idéer, samt analysera och lösa problem i samspel med lärare och andra studenter. Aktivt och praktiskt deltagande utgör en förutsättning för undervisningen inom kursen och kan därför utgöra ett krav för godkänt betyg.

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet men ges även som fristående kurs.

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:

Hallén, Jostein & Rongland, Lars Tore. (2011). Träningslära för idrotterna. Stockholm: SISU Idrottsböcker. (9789186323127)

Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2018). Periodization: theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics. (9781492544807)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av vetenskapliga artiklar.