

## Kursplan

### Träningslära för tävlingsinriktad idrott 15 högskolepoäng, Grundnivå

Training Science for Performance Sport 15 Credits\*, First Cycle

#### Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för och diskutera idrottsvetenskap med fokus på träningslära ur ett historiskt utvecklingsperspektiv
- redogöra för och diskutera principer för träning av styrka, snabbhet, rörlighet och uthållighet samt principer för uppvärmning och återhämtning för tävlingsinriktad idrott
- utifrån vetenskaplig grund inom området välja övningar och designa ett träningspass med syfte att träna någon av de fysiska kvaliteterna styrka, snabbhet, rörlighet och uthållighet för tävlingsinriktad idrott
- tillämpa principerna för genomförande av en krav- och kapacitetsanalys inom en given idrottsgren
- utifrån vetenskaplig grund inom området skapa, presentera, argumentera för och kritiskt granska en tävlingsinriktad träningsplanering för en specifik målgrupp eller individ
- delta i, instruera och utvärdera träningspass för tävlingsinriktad idrott kopplade mot specifika träningsmål.

#### Innehåll

Kursen syftar till att den studerande utvecklar sina teoretiska kunskaper inom kunskapsområdet träningsvetenskap och sina praktiska färdigheter i sin roll som tränare för tävlingsinriktad idrott. Kursen inleds med studier av idrottsvetenskapens historia med fokus mot kunskapsområdet träningsvetenskap och beprövad erfarenhet inom träningslära. Vidare studeras specifika begrepp inom kunskapsområdet träningsvetenskap. Utifrån vetenskaplig grund inom området designar och leder den studerande träningspass för träning av styrka, snabbhet, rörlighet och uthållighet med fokus mot tävlingsinriktad idrott. Kursens senare del inleds med att på vetenskaplig grund granska kraven för någon eller några fysiska kvalitéer inom en given idrott. Med utgångspunkt från kravanalysen väljer den studerande lämpliga test- och mätmetoder i syfte att utvärdera kapaciteten hos en specifik individ eller grupp i relation till kraven på någon eller några fysiska kvalitéer i en given idrottsgren. Vidare behandlas skapandet av en tränings- och tävlingsplanering

anpassad till kravanalysen för en specifik idrottsgren. Under denna process skall den studerande även kritiskt granska träningsplaneringar för olika målgrupper. Den studerande skapar slutligen en detaljplanering relaterad till syftet i deras tränings- och tävlingsplanering och leder det specifika träningspasset.

#### **Examinationsformer**

- Seminarier
- Skriftlig salstentamen
- Skriftliga, muntliga och praktiska redovisningar

#### **Arbetsformer**

Föreläsningar, workshops, laborationer, praktiska övningar och obligatoriska seminarier.

#### **Betyg**

Som betygsskala används U–VG.

För betyget väl godkänd i kursen krävs väl godkänd på kursens båda moduler.

Betygsrapportering:

- Träningslära för tävlingsinriktad idrott (7,5 hp)
- Träningsplanering för tävlingsinriktad idrott (7,5 hp)

#### **Förkunskapskrav**

Tillämpad anatomi och idrottsfysiologi, 15 hp

#### **Övrigt**

Kursen ingår i Idrottstränarprogrammet - prestation och hälsa, 180 högskolepoäng. Kursen motsvarar IH1139 samt delar av IH1140.

#### **Learning Outcomes**

After completing the course, the student shall be able to:

- account for and discuss sports science with a focus on training from the perspective of historical development
- account for and discuss principles for training of strength, speed, mobility and endurance as well as principles for warm-up and recovery related to competitive sports
- choose exercises and design a training session, based on science, with the purpose of improving the physical qualities of strength, speed, mobility and endurance for competitive sports
- apply the principles for implementing a need and capacity analysis for a given

- sport
- present, argue for and critically review, based on science, a training plan for a specific target group or individual
- participate in, instruct and evaluate training sessions for competitive sports linked to a specific training goal.

**Ämnestillhörighet:**

Idrotts- och hälsovetenskap

**Ämnesgrupp:**

Idrott/idrottsvetenskap

**Utbildningsområde:**

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

**Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):**

1. Idrotts- och hälsovetenskap

**Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:**

1. G1F

**Fastställd:**

Fastställd 2022-06-16

Kursplanen gäller fr.o.m. 2022-06-16

**Reviderad:**

Reviderad 2022-08-22

Revideringen är giltig fr.o.m. 2022-08-22