



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap
Institutionen för idrottsvetenskap

1IV329 Träningslära 2: Tillämpad träningslära, 7,5 högskolepoäng
Physical training in Sport 2: Applied training in Sport, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd 2022-11-14.

Kursplanen gäller från och med hösttermin 2024.

Förkunskaper

1IV321 Träningslära 1: Anatomi, fysiologi och idrottsmedicin.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- förklara rörelseapparatens funktion vid olika typer av fysiska aktiviteter
- utveckla och planera fysiska aktiviteter i relation till en individs eller grupps fysiska och motoriska utveckling
- utarbeta en plan för hur fysisk träning kan planeras och genomföras
- beskriva och värdera olika metoder för att testa fysiska kvaliteter

- värdera och jämföra olika träningsmetoder

Innehåll

Kursens övergripande syfte är att den studerande ska förvärva tillämpad kunskap om hur träning kan bedrivas. Kursen behandlar träningslära och träningsplanering generellt och dessa i relation till de fysiska kvaliteterna (dvs. uthållighet, styrka, spänst, snabbhet, koordination och rörlighet) specifikt utifrån olika målgrupper. Vidare lyfts fysiska tester fram som en central aspekt vid träningsplanering.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, laborationer, handledning och seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursens mål examineras genom två examinationer. Den ena examinationen utgörs av en skriftlig gruppuppgift med tillhörande seminarium, medan den andra examinationen utgörs av tre underliggande moment (en individuell skriftlig inlämningsuppgift, ett seminarium med tillhörande skriftlig gruppuppgift och en dugga).

Den skriftliga gruppuppgiften med tillhörande seminarium bedöms med Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd, medan den andra examinationen bedöms med Underkänd och Godkänd.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda.

För betyget Väl godkänd på kursen krävs Väl godkänd på den skriftliga gruppuppgiften med tillhörande seminarium.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle. Kursvärderingen genomförs anonymt.

Övrigt

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilde studenten.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Annerstedt, Claes & Gjerset, Asbjörn (red.) (Senaste upplaga). *Idrottens träningslära*. Farsta: SISU Idrottsböcker (valda delar, 300 s). Tillhandahålls av institutionen.

Kenney, Larry, Wilmore, Jack & Costill, David (Senaste upplagan). *Physiology of Sport and Exercise*. Fifth edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers,

(valda delar, 300 s).

Mattsson, Mikael (Senaste upplagan). *Träningsplanering*. Farsta: SISU Idrottsböcker, (250 s).

Tonkonogi, Michail & Bellardini, Helena (Senaste upplagan). *Åldersanpassad träning för barn och ungdom*. Farsta: SISU Idrottsböcker, (147 s).

Wirhed, Rolf (Senaste upplagan). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Falun: Harpoon publications AB, (valda delar, 100 s).

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 150 s.