



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Kursplan

Träningslära

Kurskod: IDGB13

Kursens benämning: Träningslära
Physiology of sport and exercise

Högskolepoäng: 7.5

Utbildningsnivå: Grundnivå

Successiv fördjupning: Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

Huvudområde:
IVA (Idrottsvetenskap)

Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2020-02-13 och gäller från höstterminen 2020 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål

Efter avslutad kurs skall studenten kunna

- redogöra för olika tränings- och hälsometoder vid prestationsutveckling,
- beskriva hur principer för träningslära relaterar till kön, ålder och individens fysiska status,
- planera, genomföra och utvärdera fysiska tester som främjar prestationsutveckling,
- tillämpa mät- och testmetoder vid utvärdering av fysisk prestationsförmåga och
- diskutera etiska principer med avseende på fysisk prestationsutveckling.

Innehåll

I kursen diskuteras grundläggande principer, metoder och former för prestationsutveckling hos den idrottande individen. Kursen innehåller teoretiska såväl som praktiska moment. Tyngdpunkten läggs vid

träninglära för prestationsutveckling i generell mening, det vill säga med hänsyn till individens kön, ålder och fysiska status. I fokus står lärande och träning främst vad gäller fysiska egenskaper som snabbhet, uthållighet, styrka, rörlighet och koordination. Dessa kunskaper grundas teoretiskt inom områden som anatomi, fysiologi och biomekanik och dessa perspektiv diskuteras och relateras till planering, genomförande och uppföljning av idrottslig prestationsutveckling. Olika testmetoder för att mäta fysisk status diskuteras och praktiseras samt de etiska principer kopplade till dessa metoder. I kursen integreras tillämpad och icke tillämpade undervisningsinslag såväl inomhus som utomhus. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och praktisk presentation av metodik i träninglära.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Kursens mål examineras genom skriftlig individuell inlämningsuppgift samt obligatoriskt seminarium.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om särskilt pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Betyg

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl Godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Kvalitetsuppföljning

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

Kursbevis

Kursbevis utfärdas på begäran.

Övrigt

Regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.