TRÄNINGSLÄRA 1, ALLMÄN TRÄNINGSLÄRA OCH IDROTTERS KRAVPROFILER

EXERCISE THEORY 1, GENERAL EXERCISE THEORY AND THE REQUIREMENTS PROFILES OF SPORTS

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: TATRA1
Nivå: Grundnivå
Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap
Fördjupningsgrad: G1N
Utbildningsområde: Idrottsliga området
Ämne: Tränarskap och specialidrott
Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2023-04-06
Version: 1.1
Gäller från: Höstterminen 2023

Särskild behörighet

Inga särskilda förkunskapskrav.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Redogöra för grundläggande begrepp, viktiga principer och processer inom allmän träningslära samt kunna skildra träningslära som kunskapsområde,
- översiktligt beskriva och motivera olika idrotters kravprofiler,

Färdighet och förmåga

- söka och analysera artiklar från vetenskapliga databaser med relevans för framtagning av idrotters kravprofiler

Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

Kursen bygger vidare på tidigare kunskap inom Idrottsvetenskap med inriktning tränarskap.
I kurser återfinns frågeställningar som är relaterade till professionen som tränare, vilka bearbetas genom en skriftlig examination, och har en stark anknytning till den kravbild som finns inom dagens elitidrott.
Progressionen inom kursen sker från grundläggande begrepp och processer inom allmän träningslära för att succesivt under kursen öka studenternas förmåga att söka, värdera och tillämpa vetenskap och beprövad erfarenhet för framställande av idrotters kravprofiler.

Examination

För varje prov 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) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.
Ett kompletteringsförfarande medges för vissa av inlämningsuppgifterna när smärre kompletteringar krävs för att uppnå ett godkänt betyg. Samtliga examinationer äger rum i enlighet med Riktlinjer för examination vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig tentamen, 4 hp
Written examination, 4 credits

Inlämningsuppgift, 3.5 hp
Submission task, 3.5 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 Väl godkänt på samtliga examinationer.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserad 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, seminarier, laborationer, praktiska lärandetillfällen samt handledningstillfällen och presentationer av egna uppgifter. Under kursen tillvaratas studenternas förkunskaper så de kan lära av varandra och för sin idrott erhålla användbara kunskaper från andra idrotter.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet och leder fram till en kandidatexamen. Kursen kan även ges 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.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen
Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:
Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2018). Periodization: theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics. (9781492544807)

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Tanner, R & Gore, C J. (2013). Physiological tests for elite athletes. 2nd ed, Champaign, IL: Human Kinetics. (9780736097116)

Urval av vetenskapliga artiklar.