

Kursplan

Styrkelyftets tränarskap 2 högskolepoäng, Grundnivå

Coaching Powerlifting 2 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande på en grundläggande nivå kunna:

- reflektera kring och diskutera tränarrollen utifrån olika perspektiv
- diskutera kopplingen mellan tränarfilosofi och tränarpraktik inom styrkelyft.

Innehåll

Kursen behandlar tränarskapets vetenskapliga och filosofiska grunder och hur tränarrollen uppfattas av olika individer, grupper. Kursen fokuserar på kritisk reflektion och utveckling av studenternas egna träningsfilosofier och deras praktiska tillämpningar utifrån begrepp som ledarskap, gruppdynamik, kommunikation, beslutsfattande och moraliska dilemman.

Examinationsformer

Inlämningsuppgift

Arbetsformer

Föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Inlämningsuppgift, 2 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ges i samarbete med Svenska Styrkelyftförbundet.

Kursen kan inte ingå i examen vid Högskolan Dalarna parallellt med Judons tränarskap, 2 hp.



D.nr:
Sida 2(2)
GIH2D9

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. G1N

Fastställd:

Fastställd 2020-02-14

Kursplanen gäller fr.o.m. 2020-08-31

Reviderad:

Reviderad 2020-05-28

Revideringen är giltig fr.o.m. 2020-05-28