

Kursplan

Tränings- och tävlingslära (judo) 7,5 högskolepoäng, Grundnivå

Methodology of Training and Competition (Judo) 7.5 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- tillämpa grundläggande kunskaper inom ämnesområdena tränings- och tävlingslära för optimering av tränings- och tävlingsprocessen inom judo
- reflektera över grundläggande principer för prestationsutveckling och fysisk träning inom judo
- lösa specifika uppgifter rörande optimering av tränings- och tävlingsprocessen för olika målgrupper av aktiva judokas.

Innehåll

I kursen behandlas teoretiska och praktiska metoder för att planera, genomföra och utvärdera tränings- och tävlingsprocesser inom judo. Applikationer till idrottsfysiologisk och biomekanisk forskning vad gäller optimering av tränings- och tävlingsprocessen betonas särskilt. Speciell tonvikt läggs vid analys av judo utifrån en teknisk och taktisk synvinkel med syfte att klargöra judons arbetskrav.

Examinationsformer

Kursen examineras genom muntliga redovisningar och skriftliga inlämningsuppgifter.

Arbetsformer

Workshops, praktiska övningar samt föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U - G.

Betygsrapportering:

- Muntliga redovisningar, skriftliga inlämningsuppgifter, 7,5 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ges i samarbete med Svenska Judoförbundet.

Kursen motsvarar GIH2LW och GIH2M5.

Learning Outcomes

Upon completion of the course, students will be able to:

- apply basic knowledge in the subject areas of training and competition theory for optimisation of the training and competition process in judo
- reflect on basic principles for performance development and physical training in judo
- solve specific tasks concerning optimisation of the training and competition process for different target groups of active judokas.

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 2021-02-04

Kursplanen gäller fr.o.m. 2021-02-04



D.nr:
Sida 3(3)
GIH2LV

Reviderad:

Reviderad 2021-02-15

Revideringen är giltig fr.o.m. 2021-02-15