

Kursplan

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

Methodology of Training and Competition (Powerlifting) 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 styrkelyft
- reflektera över grundläggande principer för prestationsutveckling och fysisk träning inom styrkelyft
- lösa specifika uppgifter rörande optimering av tränings- och tävlingsprocessen för olika målgrupper av aktiva styrkelyftare.

Innehåll

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

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 Styrkelyftsförbundet.

Kursen motsvarar GIH2LV.

Learning Outcomes

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

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

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