

Kursplan

Motorisk kontroll och lärande (styrkelyft) 5 högskolepoäng, Grundnivå

Motor Control and Learning (Powerlifting) 5 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- tillämpa olika teorier om motoriskt lärande och kontroll inom träning för styrkelyft
- tillämpa instruktion och feedback i samband med teknik- och koordinationsträning för styrkelyft.

Innehåll

I kursen behandlas teorier och begrepp kopplade till områdena motoriskt lärande, motorisk kontroll, instruktion och feedback. Begreppen diskuteras samt reflekteras i relation till teknikträning och träning av koordinativ förmåga inom styrkelyft.

Examinationsformer

Examination sker 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, 5,0 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ges i samarbete med Svenska Styrkelyftförbundet.

Kursen motsvarar GIH2LX och GIH2M4.

Learning Outcomes

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

- apply different theories of motor learning and control in powerlifting training
- apply the concepts of instruction and feedback in the context of technical and coordination powerlifting training.

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

Reviderad:

Reviderad 2021-02-15

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