

Kursplan

Styrkelyftsdidaktik för barn, ungdomar och juniorer samt styrkelyftare med särskilda behov 15 högskolepoäng, Grundnivå

Powerlifting Didactics for Children; Adolescents; Juniors; and Powerlifters with Special Needs 15 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- visa grundläggande kunskaper om barns och ungdomars fysiska och mentala utveckling
- redogöra för de olika faserna i en individs utveckling och dess betydelse för mottaglighet för olika former av träning
- visa insikt i skillnader mellan pojkars och flickors mognadsprocess och dess inverkan på träningsutformning och mottaglighet för träning
- visa förståelse för och redogöra för principiella skillnader i tävlingsformer för barn, ungdomar och juniorer samt utövare med särskilda behov
- redogöra för och praktiskt tillämpa åldersanpassade didaktiska metoder och strategier för undervisning i styrkelyftsteknik för olika åldersgrupper samt utövare med särskilda behov
- individanpassa det didaktiska upplägget utifrån skillnader i barns och ungdomars biologiska ålder, träningsstatus, fysiska och psykosociala utvecklingsnivå
- redogöra för och argumentera kring planering, genomförande och utvärdering av träning för barn och unga med särskilda behov
- redogöra för, argumentera kring och praktiskt tillämpa styrkelyftsträning för åldersgruppen juniorer.

Innehåll

Kursen belyser fysiologiska, psykologiska och sociala aspekter av en individs utveckling från barn till junior. De olika faserna i en individs utveckling diskuteras med särskilt fokus på de pubertala processerna hos såväl pojkar som flickor. Betydelsen av de åldersrelaterade förändringarna för mottaglighet av olika former av träning och om olika didaktiska modellernas lämplighet i olika åldersfaser diskuteras och problematiseras.

De principiella skillnaderna mellan tävlingsformerna i styrkelyft för de olika åldersgrupperna belyses och diskuteras ur såväl idrottslig, fysiologisk, pedagogisk som humanistisk synvinkel. Strategier för långsiktig och hållbar planering av träningsprocessen behandlas

och diskuteras. Kursen innefattar praktiskt utförande av träning för juniorer samt metoder för utvärdering och styrning av träningsprocesser.

Examinationsformer

Praktiska redovisningar, aktivt deltagande i seminarier, inlämningsuppgifter samt skriftlig tentamen.

Arbetsformer

Workshops, praktiska övningar samt föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Learning Outcomes

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

- show basic knowledge about children's and adolescent's physical and mental development
- explain the different phases of an individual's development and its significance in terms of receptiveness to different forms of training
- show insight into the differences between the maturation process of boys and girls and its effect on different forms of training and receptiveness to different forms of training
- demonstrate understanding of and explain the principal differences in competition forms for children, adolescents and juniors, as well as powerlifters with special needs
- explain and put into practice age-appropriate didactic methods and strategies for teaching powerlifting to different age groups as well as to powerlifters with special needs
- individualise the didactic set-up based on the differences in children's and adolescent's biological age, training status, and physical and psychosocial developmental level
- explain and argue for the planning, implementation, and evaluation of training for children and adolescents with special needs
- explain, argue for and apply powerlifting for the junior age group.

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 2021-09-07

Kursplanen gäller fr.o.m. 2021-09-07