

Kursplan

Styrkelyftsdidaktik för paraidrottare och Special Olympics 15 högskolepoäng, Grundnivå

Powerlifting Didactics for Para Athletes and the Special Olympics 15 Credits*, First
Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- tillämpa grundläggande kunskaper inom ämnesområdena styrkelyftens tränings- och tävlingslära för optimering av tränings- och tävlingsprocessen för paraidrottare och Special Olympics
- reflektera över de specifika krav och behov som ställs för träning och tävling för paraidrottare och Special Olympics
- reflektera över grundläggande didaktiska principer och deras praktiska tillämpning för styrkelyftare samt paraidrottare och Special Olympics
- lösa specifika uppgifter rörande optimering av tränings- och tävlingsprocessen för styrkelyftare samt paraidrottare och Special Olympics
- diskutera styrkelyftens betydelse för social hållbarhet utifrån paraidrottens och Special Olympics perspektivet.

Innehåll

I kursen behandlas teoretiska och praktiska metoder för att planera, genomföra och utvärdera tränings- och tävlingsprocesser för paraidrottare och Special Olympics. Applikationer av pedagogisk, idrottsfysiologisk och biomekanisk forskning vad gäller optimering av tränings- och tävlingsprocessen för paraidrottare och Special Olympics betonas särskilt. Speciell tonvikt läggs vid analys av idrotten styrkelyfts potentiella möjlighet att bidra till hållbar utveckling genom idrottens växande para- och Special Olympics grenar.

Examinationsformer

- Praktiska redovisningar
- Skriftliga inlämningsuppgifter

Arbetsformer

Workshops, praktiska övningar samt föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Praktiska redovisningar, skriftliga inlämningsuppgifter (7,5 hp)

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ges i samarbete med Svenska Styrkelyftsförbundet.

Learning Outcomes

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

- apply basic knowledge in the subject areas of powerlifting training and competition theory for the optimisation of the training and competition process for para athletes and the Special Olympics
- reflect on the specific requirements and needs set for training and competition for para athletes and the Special Olympics
- reflect on basic didactic principles and their practical application for weightlifters, para athletes and the Special Olympics
- complete specific tasks relating to the optimisation of the training and competition process for weightlifters, para athletes and the Special Olympics
- discuss the importance of powerlifting for social sustainability from the perspective of the para athlete and the Special Olympics.

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



D.nr:
Sida 3(3)
GIH2X2

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N

Fastställd:

Fastställd 2022-06-16

Kursplanen gäller fr.o.m. 2022-06-16