

## Kursplan

### **Träninglära för hälsoinriktad fysisk aktivitet 15 högskolepoäng, Grundnivå**

Training Science for Physical Activity and Health 15 Credits\*, First Cycle

#### **Lärandemål**

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för och diskutera idrottsvetenskap med fokus på träninglära ur ett historiskt utvecklingsperspektiv
- redogöra för och diskutera principer för träning av styrka, snabbhet, rörlighet och uthållighet samt principer för uppvärmning och återhämtning för hälsoinriktad fysisk aktivitet
- utifrån vetenskaplig grund inom området välja övningar och designa ett hälsoinriktat fysiskt aktivitetspass med syfte att träna någon av de fysiska kvaliteterna styrka, snabbhet, rörlighet och uthållighet
- tillämpa principerna för att analysera olika former av fysisk aktivitet utifrån dess hälsopromotiva effekter
- utifrån vetenskaplig grund inom området skapa, presentera och argumentera för samt kritiskt granska en hälsoinriktad träningsplanering för en specifik målgrupp eller individ
- delta i, instruera och utvärdera träningspass för hälsoinriktad fysisk aktivitet kopplade till specifika träningsmål.

#### **Innehåll**

Kursen syftar till att den studerande utvecklar sina teoretiska kunskaper inom kunskapsområdet träningsvetenskap och sina praktiska färdigheter i sin roll som tränare för hälsoinriktad fysisk aktivitet. Kursen inleds med studier av idrottsvetenskapens historia med fokus mot kunskapsområdet träningsvetenskap och beprövad erfarenhet inom träninglära. Vidare studeras specifika begrepp inom kunskapsområdet träningsvetenskap. Utifrån vetenskaplig grund inom området designar och leder den studerande träningspass för träning av styrka, snabbhet, rörlighet och uthållighet med fokus mot hälsoinriktad fysisk aktivitet. Kursens senare del inleds med att analysera en vald fysisk aktivitets hälsopromotiva effekter på fysisk och/eller mental hälsa. Den studerande övar även på att välja och använda lämpliga test- och mätmetoder för att utvärdera hälsoinriktad fysisk aktivitet. Vidare behandlas skapandet av en hälsoinriktad träningsplanering anpassad till exempelvis kön, ålder, etnicitet samt olika sociala, fysiologiska och psykologiska

förutsättningar. Under denna process skall den studerande även kritiskt granska träningsplaneringar för olika målgrupper. Den studerande skapar slutligen en detaljplanering relaterad till syftet i deras träningsplanering och leder det specifika träningspasset.

#### **Examinationsformer**

- Seminarier
- Skriftlig salstentamen
- Skriftliga, muntliga och praktiska redovisningar

#### **Arbetsformer**

Föreläsningar, workshops, laborationer, praktiska övningar och obligatoriska seminarier.

#### **Betyg**

Som betygsskala används U–VG.

För betyget väl godkänd i kursen krävs väl godkänd i kursens båda moduler.

Betygsrapportering:

- Träninglära för hälsoinriktad fysisk aktivitet (7,5 hp)
- Träningsplanering för hälsoinriktad fysisk aktivitet (7,5 hp)

#### **Förkunskapskrav**

Tillämpad anatomi och idrottsfysiologi, 15 hp

#### **Övrigt**

Kursen ingår i Idrottstränarprogrammet - prestation och hälsa, 180 högskolepoäng. Kursen motsvarar IH1140 samt delar av IH1139.

#### **Learning Outcomes**

After completing the course, students shall be able to:

- describe and discuss sport and fitness sciences with a focus on training from the perspective of historical development
- describe and discuss principles for training for strength, speed, mobility and endurance as well as principles for warming up and recovery in relation to health-related physical activity
- choose exercises and design a physical training session for health purposes that have a basis in science for the purpose of improving the physical qualities of strength, speed, mobility and endurance
- apply the principles of analysis of different forms of physical activity based on

- their effects on health promotion
- create, present, argue for and critically review, based on science, a health-related training plan for a specific target group or individual
- participate in, instruct and evaluate training sessions for health-related physical activity that have a specific training goal.

**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. G1F

**Fastställd:**

Fastställd 2022-06-16

Kursplanen gäller fr.o.m. 2022-06-16

**Reviderad:**

Reviderad 2022-08-22

Revideringen är giltig fr.o.m. 2022-08-22