

TRÄNINGSLÄRANS TEORI OCH PRAKTIKER **THEORIES AND PRACTICES OF TRAINING**

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: LAID07

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsnivå: G1F

Utbildningsområde: Idrottssliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-12-03

Version: 2

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Godkänt resultat i Anatomi 3,5 hp från kursen Humanbiologi I.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Redogöra för hur kroppens muskler, leder och cirkulationssystem belastas och anpassas vid tränings- och idrottsövningar
- redogöra för grundläggande begrepp, principer och processer inom allmän träningslära

Färdighet och förmåga

- Analysera styrketrännings-, idrotts- och arbetstekniker utifrån grundläggande biomekaniska principer
- visa förmåga att planera, genomföra och utvärdera träningslärans olika innehåll med relevans för ämnet idrott och hälsa

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Värdera metoder för att utveckla fysiska kvaliteter

Innehåll

- Träningslära ur ett fysiologiskt och biomekaniskt perspektiv,
- Praktisk styrke- och rörlighetsträning,
- Praktisk konditionsträning.

Examination

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

(2101) Individuellt skriftligt prov, 4 hp

(2101) Individual written examination, 4 credits

(2102) Individuellt praktiskt prov, 3.5 hp
(2102) *Individual practical examination, 3.5 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH. För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Betyg

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygskriterier för respektive nivå.

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs betyget väl godkänt på det individuella skriftliga provet samt minst godkänt på det praktiska provet.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen består av föreläsningar, seminarium, workshops och laborativa moment.

Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

Litteratur och övriga läromedel

Litteraturlistan gäller från 2025-12-03

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Lundberg, T. (2019). *Styrketräningens fysiologi*. [Stockholm]: [Publit Sweden AB].

Mattsson, C.M. & Larsen, F. (2013). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Mattsson, C.M. (2014). *Träningsplanering*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Thorstensson, A. (1992). *Biomekanik: bas för idrotts- och arbetsteknik*. Stockholm: Idrottshögskolan.

Vetenskapliga artiklar tillkommer.