

TRÄNINGSLÄRA 4, TRÄNINGSPLANERING OCH FORMTOPPNING

TRAINING THEORY 4, TRAINING PLANNING AND PEAKING FOR COMPETITION

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: TATRA4

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställt av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-05

Version: 3

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Minst 30 hp inom idrott/idrottsvetenskap eller motsvarande.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- redogöra för samt visa förståelse för tillämpning av grundläggande kunskaper och principer inom träningsplanering och formtoppning

Färdighet och förmåga

- visa förmåga att utifrån forsknings- och erfarenhetsbaserad kunskap utforma en allomfattande träningsplanering med formtoppning för idrottare på hög nivå

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- visa förmåga att med vetenskaplig grund och ett vetenskapligt förhållningssätt muntligt och skriftligt kommunicera om träningsplanering och formtoppning

Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- Träningsplanering - teoretiska grunder och principer
- Formtoppning - teoretiska grunder
- Träningsplanering och formtoppning - litteratursökning
- Träningsplanering och formtoppning - konditionsidrotter
- Träningsplanering och formtoppning - lagidrotter
- Träningsplanering och formtoppning - styrkeidrotter
- Träningsplanering och formtoppning - racketsporter
- Kombinationsträning av styrka och uthållighet för lagidrotter
- Gästföreläsningar inom träningsplanering och formtoppning

Examination

(2221) 6 hp, Skriftlig Inlämningsuppgift, Tregradig skala
(2221) 6 credits, *Written submission task, Three-grade scale*

(2223) 1.5 hp, Muntlig presentation av inlämningsuppgift, Tvågradig skala
(2223) 1.5 credits, *Oral presentation and discussion of written submission task, Two-grade scale*

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.

Ett kompletteringsförfarande medges när smärre kompletteringar krävs för att uppnå godkänt betyg. Samtliga examinationer äger rum i enlighet med Riktlinjer för examination vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Kurskrav

Aktivt och praktiskt deltagande utgör förutsättningar för undervisning och examination och utgör därför kurskrav för godkänt betyg. Kurskraven preciseras i delkurs PM.

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

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U).

För betyg Godkänd krävs Godkänd inlämningsuppgift och Godkänd muntlig presentation, samt Godkänd aktiv närvaro på samtliga presentationer inom examinationsgruppen.

För betyg Väl Godkänd krävs Väl Godkänd inlämningsuppgift och Godkänd muntlig presentation, samt Godkänd aktiv närvaro på samtliga presentationer inom examinationsgruppen.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserad information om betygsgränser för respektive nivå.

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 äger rum genom föreläsningar och seminarier. Under kursen tillvaratas studenternas förkunskaper så de kan lära av varandra och för sin idrott erhålla användbara kunskaper från andra idrotter.

Undervisningen bedrivs i huvudsak på svenska men undervisning på engelska kan förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

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.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-05

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2018). Periodization: theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics. (9781492544807)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Laursen, P. B., & Buchheit, M. (2018). Science and Application of High-Intensity Interval Training: Solutions to the Programming Puzzle. Champaign, IL: Human Kinetics, 1st edition. (9781492552123)

Mujika I (2010). Formtoppning i teori och praktik. Stockholm: SISU idrottsböcker, 190 s.(9789185433858)

Urval av vetenskapliga artiklar.