



FAGBESKRIVELSE/ LØB

FAGETS IDENTITET

Løbeinstruktørfaget opdeles i en lige stor andel praktiske og teoretisk moduler. De praktiske moduler har til formål at efterprøve og træne den viden, som de teoretiske moduler præsenterer f.eks. specifik tekniktræning eller et udarbejdet træningsprogram. Den teoretiske del udgøres af bl.a. træningslære, løbeteknik, fysiologi og motivation. Fagets teoretiske del vil naturligt indeholde tværfaglige elementer fra fagene Fysiologi, Anatomi, Functionel Movement & Parkour og Personlig træning.

FORMÅL

Målet med faget er, at den studerende skal tilegne sig viden om løb, så det er muligt at tilrettelægge et fornuftigt og velargumenteret løbetræningsprogram til forskellige målgrupper

EMNER

- Opvarmning
- Motivation og målsætning
- Træningsprogramplanlægning
- Aerob og anaerob løbetræning
- Løbeteknik Trænerrollen Skader og forebyggelse

KOMPETENCER

Den studerende vil lære at tilrettelægge fornuftige løbetræningsprogrammer til forskellige målgrupper. Argumentationen for programmets opbygning skal teoretisk være funderet i det udleverede kompendium og den studerende lærer derigennem at skabe sammenhæng mellem teori og praksis. Endvidere skal den studerende kunne træde i løbetrænerens rolle og varetage én eller flere løbetræningspas, og i den forbindelse reflektere over sine valg i forbindelse med valg af underviserrolle.

OPGAVER

Undervisningen vil indeholde mindre gruppeopgaver, som tager afsæt i et teoretisk såvel som praktisk område med fokus på formidling af den underviste teori.

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EHFA), og der vil i den forbindelse indgå fagrelevante delelementer i undervisningen. Det påkræves derfor at dette fag afsluttes med bestået eksamen for at den studerende kan certificeres som personlig træner.



FAGBESKRIVELSE/ LØB

EKSAMEN

Eksamen er en individuelt bedømt praktisk eksamen. Eksamen gennemføres i grupper og grupperne vil være tilgængelige inden eksamen. En uge før eksamen får grupperne udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal gruppen udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres til eksaminator og censor 2 dage før eksaminationens begyndelse. Selve eksaminationen varer mellem 20-40 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter. For at blive indstillet til eksamen, skal den studerende have bestået en teoretisk opgave i løbet af undervisningen

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

LITTERATUR

Litteratur fra kompendiet:

Kreutzer, M. med flere, iForm (2009): Løberens Nye Håndbog, iForm, Bonnier Publications International AS, Skive (s.117) Michalisk, L.B (2007): Aerob præstationsevne. Restitutions,- udholdenheds- og konditionstræning. Danmarks Idræts-Forbund, Idrættenshus (s. 27-30, s. 40-41) Michalisk, L.B (2007): Anaerob præstationsevne. Tolerance,- produktion- og hurtighedstræning. Danmarks Idræts-Forbund, Idrættenshus (s. 18-19, s. 32- 34) Neergaard, C. & Larsen, T. (2002): Gyldendals Løbebog. Gyldendal, København (s.74- 76, s.105-108, s.132-144, s.196-203) Nordberg, T. (2009): Politikens Løbebog, JP/Politikens Forlagshus A/S, København (s.14-16, s.42-47, s.87-88, s.132, s.148-154) Striano, P. (2014): Løb og Anatomi. Exlibris Media ApS, Charlottenlund (s. 16-21)