



FAGBESKRIVELSE/ LØB - TRAIL & OCR

FAGETS IDENTITET

Faget Løb, Trail & OCR indeholder både praktiske og teoretiske moduler. De praktiske moduler har til formål at efterprøve og træne den viden, som de teoretiske moduler præsenterer. En del af undervisningen vil finde sted i naturen omkring og i København. De studerende vil stifte bekendtskab med trail samt OCR løbetræning. Den teoretiske del udgøres af bl.a. træningslære, løbeteknik, fysiologi og motivation. Fagets teoretiske del vil naturligt indeholde tværfaglige elementer fra fagene Fysiologi, Anatomi, Functional Movement og Personlig Træner, PT. Løbefaget udgør en vigtig del af Personlig Træner beviset og skal derfor bestå for at modtage PT beviset.

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
Trail vs urban
Obstacle Course Race elementer
Træningsprogramplanlægning
Aerob og anaerob løbetræning
Løbeteknik
Trænerrollen
Skader

KOMPETENCER

Den studerende vil lære at tilrettelægge fornuftig løbetræning til forskellige målgrupper i naturomgivelser såvel som urbane omgivelser. 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.

ARBEJDSFORMER

Faget består af både klasseundervisning og gruppearbejde, og de praktiske lektioner vil indeholde korte oplæg, samt en mængde selvtræning.

OPGAVER

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



FAGBESKRIVELSE/ LØB - TRAIL & OCR

EKSAMEN

Eksamen er en individuelt bedømt praktisk eksamen. Eksamen gennemføres i grupper og grupperne vil være tilgængelige en måned inden eksamen. Fem dage før eksamen får grupperne udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal gruppen udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres til eksaminator og censor på eksamensdagen. 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.

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

LITTERATUR

Litteratur fra kompendiet:

Bøger:

Magness, Steve (2014): The Science of Running: How to find your limit and train to maximize your performance.

Henriksen, Kristoffer, Morten Hansen & Jakob Hansen (2010): Gyldendals Idrætspsykologi.

Hechmann, Claus (2017). Løb som eliten. Gyldendal.

Hansen, Thorsten Ingemann & Michael R. Krogsgaard (2007). Idrætsskadebogen. FADL'S Forlag.

Hjemmesider:

Kadence

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3022995/>

Løbecyklus

<http://www.sundsport.dk/artikler/loebecyklus-biomekanik.aspx#content>

Borg skala

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/borg-scale/>

BIP test

<https://www.dgi.dk/loeb/oever/13390>

Anderson test

<https://skoleidraet.dk/sundhedsundervisning/inspiration-og-materialer/konditest/>

<https://iform.dk/traening/kondition/beregn-dit-kondital-og-se-hvor-god-din-form-er>