



FAGBESKRIVELSE/ LØB

FAGETS IDENTITET

Løbeinstruktørfaget opdeles i en lige stor andel praktiske og teoretiske 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, Functional Movement og Personlig Træner.

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
- Brug af byens rum

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 (EuropeActive), 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. 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. ADL'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/oevelser/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>