



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

1IV002 Idrottens träningslära, prestationsutveckling och tester, 7,5
högskolepoäng

Sport Science, Physiological capacity development and tests, 7.5
credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av Organisationskommittén 2009-06-11

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2010

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- förstå grundläggande faktorer som påverkar människans fysiska prestationsförmåga
- analysera, utföra och värdera olika moderna analys tekniker utifrån användningsområdet och genomförandet
- planera en grenspecifik utvärdering av träningsupplägg och prestationsförmåga

Innehåll

- prestationsfysiologi
- uthållighets-, rörlighets- och styrketester
- testledare
- träningsplanering
- rörelseanalys

Undervisningsformer

Föreläsningar, fallbeskrivningar, praktiska moment/demonstrationer samt seminarier och

gruppredovisningar. Examination sker genom skriftlig uppgift.

Obligatorisk närvaro förekommer under hela eller delar av kursen och detta framgår av respektive schema eller studieplan.

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Examination sker genom skriftlig uppgift.

För betyget Godkänd krävs att förväntade studieresultat är uppfyllda.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid). Antal tentamenstillfällen är begränsade till fem (Högskoleförordningen 6 kap 21 §).

Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering enligt institutionens webbaserade kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Gore J.C. (2000). *Physiological tests for elite athletes*. Human Kinetics, (480s)

Dessutom tillkommer referenslitteratur och vetenskapliga artiklar.

Referenslitteratur

Wirhed, R. (1984). *Anatomi och rörelselära inom idrotten*. Örebro: Harpoon Publications AB, (104 s).