



## Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

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

1IV002 Sport Science, Performance development and testing, 7.5 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd 2009-06-11

Senast reviderad 2021-06-21 av Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap. Revidering av mål, undervisningsformer och examinationsformer. Standardformuleringar tillagda.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2022

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

### Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- förstå grundläggande faktorer som påverkar människans fysiska prestationsförmåga
- exemplifiera hur tester kan bidra till att utveckla kunskap om individers prestationsutveckling
- planera en grenspecifik utvärdering av träningsupplägg och prestationsförmåga

### Innehåll

I kursen studeras olika test- och mätmetoder för att utvärdera dessa idrottsliga egenskaper med syftet att studenterna blir förtrogna med dessa tester och metoder. Samt hur tester kan användas för att förbättra idrottares prestationsförmåga. Vidare belyses

hur prestationsförmågan påverkar den idrottande individen med hänsyn till ålder och kön.

- prestationsfysiologi
- uthållighets-, rörlighets-, snabbhets-, spänst, styrke- och antropometritester
- träningsplanering
- talangutveckling

## Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar och laborationer.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examination sker genom skriftlig hemtentamen samt genom två inlämningsuppgifter.

Den skriftliga hemtentamen bedöms med betyget Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd. De två inlämningsuppgifterna bedöms med Underkänd och Godkänd.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda och minst betyget Godkänd på examinationsuppgifterna samt för betyget Väl Godkänd krävs att den skriftliga hemtentamen bedöms med betyget Väl Godkänd.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

## Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

## Övrigt

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilde studerande.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Obligatorisk litteratur**

Tonkonogi, Michail, Bellardini, Helena & Henriksson, Anders (senaste upplagan). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (397 s).

Dessutom tillkommer vetenskapliga artiklar, (100 s).