



## Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

IIV547 Specialidrott - prestationsutveckling och tester, 7,5  
högskolepoäng

Special sport - Performance Development and Testing, 7.5 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd 2018-01-10.

Reviderad 2026-04-17. Förtydligande av examinerande moment och uppstramning av mål.

Kursplanen gäller från och med hösttermin 2027.

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

### Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- kritiskt värdera behovet av test- och mätmetoder inom idrott
- identifiera, tillämpa och kritiskt granska olika idrottsrelaterade tester och testmetoder samt relatera dessa till prestationsutvecklande metoder inom

specialidrott

- utveckla och integrera adekvata program baserade på testmetodik samt planera hur dessa kan ingå i en långsiktig prestationsutveckling
- planera och utvärdera idrottslig utveckling utifrån uppsatta mål, specifika prestationskrav inom en specialidrott samt förklara hur faktorer som kön och ålder påverkar individens idrottsliga prestation

## Innehåll

I kursen studeras olika test- och mätmetoder för att utvärdera dessa idrottsliga egenskaper i syfte att ge förtrogenhet med testerna och metoderna samt hur de kan användas för att förbättra prestationsförmågan hos elitsatsande ungdomsidrottare. 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.

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Kursen examineras genom en skriftlig inlämningsuppgift, en praktisk individuell uppgift samt en individuell skriftlig inlämningsuppgift med tillhörande muntlig presentation.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda.

För betyget Väl godkänd krävs att den individuella skriftliga inlämningsuppgiften med tillhörande muntlig presentation bedöms med betyget Väl godkänd.

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

I det fall student med funktionsnedsättning har rätt till särskilt pedagogiskt stöd beslutar examinator om anpassad eller alternativ examination.

## 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.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

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

Dessutom tillkommer vetenskapliga artiklar, (100 s).