



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV547 Specialidrott - prestationsutveckling och tester, 7,5
högskolepoäng

Special sport - Performance Development and Testing

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd 2018-01-10

Senast reviderad 2022-02-18 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Revidering av innehåll, undervisningsformer, examinationsformer och kurslitteratur. Revidering av provmoment.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2022

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- identifiera, tillämpa och kritiskt granska olika idrottsrelaterade tester och testmetodik samt relatera dessa till prestationsutvecklande metoder inom specialidrott
- exemplifiera hur tester kan bidra till att utveckla kunskap om individers prestationsutveckling
- utveckla adekvata program som bygger på testmetodik och ange hur denna metodik kan integreras i en större plan
- förbereda, genomföra och utvärdera idrottslig utveckling utifrån uppsatta mål och specifika krav för prestationsutveckling inom en specialidrott
- förklara hur faktorer som kön och ålder påverkar individens idrottsliga prestation
- kritiskt värdera behovet av test- och mätmetoder inom idrott

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 hemtentamen samt genom två inlämningsuppgifter.

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 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.

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).