



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

11V559 Specialidrott - prestationsutveckling och tester II, 7,5
högskolepoäng

Special sport, methods for achivement development and tests II, 7.5
credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd 2018-12-12

Senast reviderad 2019-01-07 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Tillägg av moduler.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2019

Förkunskaper

Grundläggande behörighet, vara godkänd på Specialidrott 30 hp, vara godkänd på kursen 11V547 Specialidrott, prestationsutveckling och tester I samt uppfylla någon av följande krav:

- 400 p specialidrott på gymnasieskolan på RIG/NIU
- 3 års dokumenterad idrottserfarenhet på elitnivå inom något specialidrottsförbund
- 3 år dokumenterad tränar-/ledarerfarenhet på elitnivå inom något specialidrottsförbund

Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- beskriva relevanta teorier på ett avancerat sätt inom området idrottslig prestationsutveckling
- beskriva innebörden av krav och kapacitetsprofiler inom idrott och kunna praktisera dessa
- förklara olika former av idrottsligt lärande med avseende på ålder och kön
- beskriva test och mätmetoder för prestationsidrott samt analysera de resultat dessa metoder ger
- relatera ovan angivna resultat och analyser för val av innehåll i undervisningen
- ange incitament för hälsosam idrott och hållbart lärande i samband med val av undervisningsmoment

Innehåll

Kursen är en fortsättning av kursen *Specialidrott, prestationsutveckling och tester I*. I kursen kommer undervisningen riktas mot en ytterligare fördjupning av kunskaper inom områdena snabbhet, koordination, spänst, styrka och uthållighet med särskilt fokus på olika specialidrotter. Prestationskrav inom olika specialidrotter studeras och diskuteras och ställs i relation till den enskilde idrottarens förutsättningar och kapacitet. Dessutom diskuteras specialidrottens teknik och taktik. Syftet är också att den studerande skall förklara betydelse av hälsosam kunskapsutveckling och hållbart lärande inom idrott i samband med val av undervisningsmoment, men också värdera dessa undervisningsmoment vid planering utifrån grenspecifika krav och den enskilda elevens kapacitet. Därför diskuteras också hur olika förmågor inom den egna specialidrotten kan mätas och/eller testas och också anger hur dessa kan läras och också bidra till framtida kunskapsutveckling.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, grupparbeten, laborationer, fältstudier, handledning och seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom två skriftliga individuella uppgifter.

För betyget Godkänd ska kursens mål vara uppnådda och minst betyget Godkänd på alla examinationsuppgifter.

För betyget Väl godkänd krävs utöver kraven för godkänt att den studerande har Väl Godkänt på båda inlämningsuppgifterna.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

Övrigt

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilda studeranden.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Bellardini, Helena, Henriksson, Anders, & Tonkonogi, Michail. (2009). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, (397 s.) ISBN: 9789185433131.

Kenney, Larry W, Wilmore, Jack, Costill, David L, (2015) *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, (648 s). ISBN: 9781450477673.

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 200 sidor.