



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

2IV226 Hälsa- och prestationsrelaterade mätmetoder, 7,5
högskolepoäng

Health and performance related measurement methods, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G2F

Fastställande

Fastställd 2023-11-30.

Kursplanen gäller från och med vårtermin 2025.

Förkunskaper

2IV220 Hälsopromotivt arbete i praktiken, 7,5 högskolepoäng eller motsvarande

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för grundprinciper inom testmetodik.
- motivera val av test utifrån ett syfte, såväl på individ och gruppnivå
- instruera och genomföra hälso- och prestationsrelaterade tester
- skriftligt presentera laborationsresultat och dra relevanta slutsatser

Innehåll

Kursens mål är att ge studenterna grundläggande teoretiska och praktiska kunskaper i

hälso- och prestationsrelaterade mätmetoder. Kursen behandlar centrala principer för mätmetoder som inkluderar begreppen tests validitet, reliabilitet, objektivitet, specificitet, felkällor samt etiska överväganden kopplad till val av testupplägg och försökspersoner. Dessutom klargörs det skillnader, fördelar och nackdelar med labb och fälttester, direkta och indirekta testmetoder. Kursen syftar också till att ge studenterna praktiska kunskaper om hur man administrerar (genomför) och standardiserar olika testprotokoll samt hur man kalibrerar och säkert använder olika testutrustning. Specifikt behandlar kursen hur man mäter antropometri och kroppssammansättning (t.ex. kroppslängd, kroppsvikt, fettprocent etc.), vilomsättning och fysisk aktivitet (t.ex. accelerometri), samt aerob och anaerob kapacitet, styrka, kraft, snabbhet, balans, agility, flexibilitet. Vidare erhåller studenterna kunskap om hur man analyserar, tolkar och presenterar insamlad data (t.ex. i text, tabeller och diagram).

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, laborationer och seminarier. Undervisning kan komma att ges på både svenska och engelska.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller 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.

Examination sker genom tre individuella duggor (1 hp), en praktisk individuell examination (3 hp) samt en skriftlig individuell hemtentamen (3,5 hp).

Duggorna och den praktiska examinationen bedöms med betyg underkänd och godkänd. Den skriftliga hemtentamen bedöms med betyget Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd.

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

Kursvärdering

Kursvärdering genomförs under kursen eller i nära anslutning till kursens avslutning. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle ska senast vid kursstart informeras om föregående kursvärderingsresultat och genomförda förändringar i kursen.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Tanner, K. Rebecca & Gore, J. Christopher (senaste upplagan). *Physiological Tests for Elite Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics, (560 s).

Dessutom tillkommer kompendie material, (40 s) och vetenskapliga artiklar, (100 s).

Referenslitteratur:

Kenney, W Larry, Wilmore, Jack & Costill, David (senaste upplagan). *Physiology of*

Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, (621 s).