



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap  
Idrottsvetenskap

# Kursplan

## Prestationsutvecklingsstrategier

<b>Kurskod:</b>	IDGB18
<b>Kursens benämning:</b>	Prestationsutvecklingsstrategier <i>Performance enhancement strategies</i>
<b>Högskolepoäng:</b>	7.5
<b>Utbildningsnivå:</b>	Grundnivå
<b>Successiv fördjupning:</b>	Grundnivå, har minst 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (G2F)

**Huvudområde:**  
IVA (Idrottsvetenskap)

### Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2020-08-24 och gäller från vårterminen 2021 vid Karlstads universitet.

### Behörighetskrav

60 hp inom Idrottsvetenskapligt program inriktning idrottscoaching (SGIDV) eller Idrotts- och hälsocoachprogrammet (SGIHP). Motsvarandebedömning kan göras.

### Lärandemål

Efter avslutad kurs skall studenten kunna

1. redogöra för viktiga faktorer för prestationsutveckling,
2. planera, genomföra och utvärdera idrottslig och hälsopromotiv prestationsutveckling,
3. kritiskt värdera olika typer av idrottsliga och hälsopromotiva aktiviteter för individ och grupp,
4. tillämpa olika metoder för utvärdering av prestationsförmåga,
5. förklara och kritiskt analysera teorier inom området idrottslig och hälsopromotiv prestationsutveckling och

6. tillämpa etiska principer med avseende på idrottslig och hälsopromotiv prestationsutveckling.

### **Innehåll**

I kursens diskuteras utveckling av idrottslig och hälsopromotiv kunskap genom lärande och träning. Aspekter som tas upp är hur man planerar, genomför samt utvärderar olika former av idrottslig och hälsopromotiv kunskapsutveckling. I kursen integreras olika typer av forskning med utgångspunkt i biologiska, medicinska, pedagogiska och psykologiska frågeställningar i relation till prestationsutveckling. Även metodologiska och etiska aspekter kommer att diskuteras bland annat i relation till idrottsliga och hälsopromotiva testmetoder.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier samt som praktisk presentation av metodik i prestationsutvecklingsstrategier.

### **Kurslitteratur och övriga läromedel**

Se separat dokument.

### **Examination**

Lärandemål 1-6 examineras genom individuella skriftliga inlämningsuppgifter.

Lärandemål 4 och 6 examineras även genom litteraturseminarier.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om särskilt pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

### **Betyg**

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

### **Kvalitetsuppföljning**

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

### **Kursbevis**

Kursbevis utfärdas på begäran.

### **Övrigt**

Gällande regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.