



Kursplan för:

## **Idrottsvetenskap GR (B), Testmetodik, 7,5 hp**

Sport Science BA (B), Test Methodology, 7,5 Credits

### **Allmänna data om kursen**

<b>Kurskod</b>	IV052G
<b>Ämne/huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Nivå</b>	Grundnivå
<b>Progression</b>	(B)
<b>Inriktning (namn)</b>	Testmetodik
<b>Högskolepoäng</b>	7.5
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	G1F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar mindre än 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Idrott 100%
<b>Ansvarig institution</b>	Hälsovetenskap
<b>Inrättad</b>	2011-04-04
<b>Fastställd</b>	2012-04-23
<b>Senast reviderad</b>	
<b>Giltig fr.o.m</b>	2019-08-01

### **Syfte**

Kursens syfte är att ge teoretisk och praktisk kunskap inom testmetodik med inriktning mot idrottsvetenskap.

### **Lärandemål**

Efter kursen skall studenten kunna:

- Redogöra för grundprinciper inom testmetodik.
- Tillämpa, sammanfatta och redogöra för olika fysiologiska testmetoder.
- Motivera val av test utifrån ett syfte, såväl på individ- som gruppnivå
- Genomföra test samt samla in och presentera testdata.

## Innehåll

- Teoretiska begrepp, definitioner och principer inom testmetodik / Theoretical concepts, definitions and principles of test methodology
- Laborationer och praktiskt arbete / Laboratory and practical work
- Metodologiska principer för direkta och indirekta testmetoder / Methodological principles for direct and indirect exercise testing
- Aeroba och anaeroba testmetoder / Aerobic and anaerobic test methods
- Testmetoder för antropometri och kroppssammansättning / Methods for anthropometric and body composition evaluation
- Testmetoder för rörlighet och balans/ Methods for evaluation of flexibility and balance
- Testmetoder för tillämpad biomekanik/ Methods for applied biomechanics

## Behörighet

Idrottsvetenskap GR (A), Idrottsfysiologi 7,5 hp eller motsvarande behörighet

## Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

## Undervisning

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och laborationer. Detaljerad information ges i studiehandledningen.

## Examination

Skriftlig individuell tentamen, 3 hp. Betyg A-F

Praktisk tentamen samt skapande av testrapport, 3 hp. Betyg G/U

Presentation av eget arbete samt aktivt deltagande vid seminarium, 1,5 hp. Betyg G/U.

Detaljerad information ges i studiehandledningen.

Om en student har ett beslut från samordnaren vid Mittuniversitetet om pedagogiskt stöd vid funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge anpassad examination för studenten.

Ny tentamen i betygshöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: [www.miun.se/betygskriterier](http://www.miun.se/betygskriterier)

## Begränsning av examination

Studenter antagna till tidigare version av kursen har rätt att examinera 3 gånger inom loppet av 1 år enligt den kursplanen. Därefter överförs studenterna till denna kursplan.

## Betygsskala

På kursen ges något av betygen A, B, C, D, E, Fx och F. A - E är Godkänt, Fx och F är underkänt.

## Litteratur

### Obligatorisk litteratur

**Författare/red:** Haff, G., & Dumke, C.  
**Titel:** Laboratory manual for exercise physiology  
**Upplaga:** Senaste upplagan  
**Förlag:** Human Kinetics

### Referenslitteratur

**Författare/red:** Elphinston, J.  
**Titel:** Total stabilitetsträning för prestationsutveckling och skadeprevention  
**Upplaga:** Senaste upplagan  
**Förlag:** SISU Idrottsböcker

**Författare/red:** Heyward, V. H.  
**Titel:** Advanced fitness assessment and exercise prescription  
**Upplaga:** Senaste upplagan  
**Förlag:** Human Kinetics

**Författare/red:** Powers SK, Howley ET  
**Titel:** Exercise Physiology - Theory and Application to Fitness and Performance  
**Upplaga:** senaste upplagan  
**Förlag:** McGrawHill

**Författare/red:** Price, M.  
**Titel:** Lab reports and projects in sports and exercise science  
**Upplaga:** Senaste upplagan

Vetenskapliga artiklar tillkommer.