

## **PRESTATIONSOPTIMERING - FORMTOPPNING UR ETT MULTIDISCIPLINÄRT PERSPEKTIV**

### **OPTIMIZING PERFORMANCE - PEAK PERFORMANCE FROM A MULTIDISCIPLINARY PERSPECTIVE**

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

---

**Kurskod:** FAPREF

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsnivå:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fastställt av:** Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2023-11-29

**Version:** 2

**Gäller från:** Vårtermin 2026

---

### **Behörighetskrav**

Grundläggande behörighet.

### **Lärandemål**

#### *Kunskap och förståelse*

- visa på kunskap och förståelse baserat på tvärvetenskaplig grund för prestationsoptimering och formtoppning,
- visa förmåga att överföra de teoretiska kunskaperna till att redovisa tillämpa och redogöra för formtoppning i praktiken i ett specifikt och avgränsat fall (projektarbete),

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- redogöra för och problematisera formtoppning i olika situationer, som t.ex. olika miljöer, pacing och tävlingsplanering, samt olika idrotter (lag vs individuella).

### **Innehåll**

Följande områden kommer att behandlas

- multidisciplinär teoretisk grund för formtoppning (eng. tapering and peaking),
- formtoppning (eng. tapering and peaking) av olika idrotter, monitoreringssystem,
- multidisciplinära stödfunktioner,
- prestationsoptimering utifrån pacing-strategier och tävlingsplanering,
- projektarbete.

#### Progression

Utifrån de kunskaper studenten har erhållit genom tidigare yrkeserfarenhet sker en vidareutveckling och specialisering mot formtoppningens betydelse för idrottsutövning och tävling på elitnivå.

## Examination

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

(2401) Skriftlig och muntlig redovisning av projektarbete,, 4.5 hp  
(2401) *Written and oral presentation of project work,, 4.5 credits*

(2402) Skriftlig tentamen, 3 hp  
(2402) *Written exam, 3 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH. För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

## Kurskrav

Obligatorisk skriftlig inlämning och presentation av projektarbete och genomförande av skriftlig tentamen, samt aktivt deltagande i undervisningen.

## Betyg

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsriterier för respektive nivå.

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänt (U).

För Godkänt betyg krävs godkänt betyg i samtliga examinationer. För Väl godkänt betyg krävs Väl godkänt betyg på kursens examinationer.

## Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

Kursen är distans- och campusförlagd. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och projektarbete.

## **Övrigt**

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

## **Litteratur och övriga läromedel**

Litteraturlistan gäller från 2023-11-29

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Mujika Iñigo (2010). Formtoppning i teori och praktik. Stockholm: SISU idrottsböcker, 216 s. (Alternativt Mujika Iñigo (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Campaign, IL: Human Kinetics, 210 s).

Bosquet L, Montpetit J, Arvisais D, Mujika I. (2007). Effects of tapering on performance: a meta-analysis. Med Sci Sports Exerc. 39(8):1358-65.

Ytterligare vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter ca 100 sidor.