

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

Fastställd 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,

Färdighet och förmåga

- 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

(2401) 4.5 hp, Skriftlig och muntlig redovisning av projektarbete, Tregradig skala
(2401) 4.5 credits, *Written and oral presentation of project work, Three-grade scale*

(2402) 3 hp, Skriftlig tentamen, Tregradig skala
(2402) 3 credits, *Written exam, Three-grade scale*

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 betygsgränser 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, läraktiviteter 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

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-10

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar samt utdrag ur forskningsrapporter ca 100 sidor.