

Veranstaltungs-Titel (DE)	Leistungsdiagnostik im Gesundheitssport		
Module title (EN)	Performance diagnostics in health sports		
Veranstaltungs-Nummer	465941-HS	Programm	Bachelor
		Credits	5
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen		
Erste Durchführung	2020	Letzte Kontrolle	März 2021
Veranstaltungsleitung	Prof. Dr. Claudio Nigg		
Unterrichtende	Claudia Kubica		
Sprachen	Englisch		
Einführung	Leistungsdiagnostische Parameter (wie z.B. Vo2max oder 1RM) sind gerade auch durch die weitere Technologisierung des Sports nicht nur für den Spitzensport, sondern längst auch für den Gesundheitssport zugänglich und hilfreich. Daher soll in diesem Seminar die Fähigkeit erworben werden die Grundlagen für den Gesundheitssport relevanter Diagnostiken zu verstehen, sowie diese in der Praxis durchführen und auswerten zu können.		
Lernergebnisse	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • verstehen wesentliche Aspekte sowie die zugrundeliegenden Theorien der Leistungsdiagnostik im Bereich Kraft/Ausdauer/Beweglichkeit • können Methoden der Leistungsdiagnostik in verschiedenen Anwendungsfeldern zielgerichtet einsetzen, in der Praxis durchführen und deren Ergebnisse auswerten und interpretieren 		
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Leistungsdiagnostik (Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsdiagnostik) im Gesundheitssport • Theorien/aktueller Forschungsstand der Leistungsdiagnostik • Differenzierung von Leistungsdiagnostik im Gesundheitssport zum Leistungssport • Planung, Durchführung und Auswertung von Leistungsdiagnostiken (u. a. Körperfettmessungen, Herzfrequenz-, Laktatdiagnostik, FMS, Maximalkraftmessungen) im Feld/Labor 		
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Präsenz und aktive Teilnahme am Seminar (30h) • praktische Durchführung verschiedener Messungen in Partner- und Gruppenarbeit (30h) • eigenständige Planung, Durchführung, Auswertung und schriftliche Ausarbeitung einer Fallstudie in Kleingruppen (70h) 		
Bewertung	Bewertete schriftliche Präsentation einer Messmethode (Konzeption, Durchführung und Auswertung) als Fallstudie am Ende des Semesters		
Unterlagen	Unterlagen und Arbeitsmaterial auf der Lehr- und Lernplattform ILIAS		
Literatur	Gemäss Semesterprogramm auf ILIAS		