

Modul-Titel (DE)	Leistungsdiagnostik im Gesundheitssport			
Module title (EN)	Performance diagnostics in health sports			
Modul-Nummer	465941-HS2020	Programm	Bachelor	Credits 5
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Keine; Empfehlung: Abgeschlossenes Propädeutikum			
Erste Durchführung	2020	Aktualisiert	März 2020	
Modulleitung	Prof. Dr. Claudio Nigg			
Unterrichtende	Claudia Uhl			
Sprachen	Deutsch			
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	Die Studierenden <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 (2SWS) • praktische Durchführung verschiedener Messungen in Partner- und Gruppenarbeit • eigenständige Planung, Durchführung, Auswertung und schriftliche Ausarbeitung einer Fallstudie in Kleingruppen 			
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			