

## **KONDITIONSTRÄNING**

### **EDURANCE TRAINING**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FBKOND

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställd av:** Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2021-06-03

**Version:** 3

**Gäller från:** Vårterminen 2022

---

### **Särskild behörighet**

Inga särskilda förkunskapskrav.

### **Lärandemål**

Studenten skall kunna:

- förklara vad som händer i kroppen då man konditionstränar,
- utföra konditionstester i fält- och laboriemiljö,
- genomföra och utvärdera konditionsträning med hjälp av en hjärtfrekvensmätare,
- söka, granska och sammanfatta en vetenskaplig artikel inom området konditionsträning.

### **Innehåll**

Kursen innehåller undervisning i och om konditionsträning där praktiska och teoretiska moment varvas om vart annat. Bland annat diskuteras begreppen maximalt syreupptag, nyttjandegrad och arbetsekonomi samt olika typer av konditionsträning praktiseras och utvärderas med hjälp av pulsklockor. Utöver detta ges en grundläggande genomgång av olika konditionstester, både enkla, fältbaserade tester samt mer avancerade tester som kräver laborieutrustning.

### **Progression**

Studenterna förväntas ha grundläggande fysiologiska kunskaper som efter denna kurs byggs på med ökad kunskap inom arbetsfysiologi och tillämpad konditionsträning.

### **Examination**

#### **Kurskrav**

Obligatoriskt deltagande gäller vid laborationer, praktiska moment samt litteraturseminarier.

#### **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Konditionsträning, 7.5 hp  
*Endurance training, 7.5 credits*

- skriftlig examination,
- hemtentamen.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment.

Den individuella hemtentamen genomförs under kursens gång och den skriftliga examinationen genomförs vid det sista kurstillfället. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Utbildnings- och forskningsnämnden och i programråd.

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

Föreläsningar, praktikledd konditionsträning, laborationer, självständigt fördjupningsarbete samt litteraturseminarier.

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

Obligatorisk:

Mattsson, C. Mikael. (2013). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-86323-67-7)  
309 s.

Valbar:

Mattsson, C. Mikael. (2011). *Pulsträning*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-86323-33-2)  
96 s.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:  
Aktuella vetenskapliga artiklar på grundläggande nivå.