

KONDITIONSTRÄNING

EDURANCE TRAINING

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: FAKOND

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrott

Fastställd av: Grundutbildningsnämnden 2015-06-17

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2016

Särskild behörighet

7,5 högskolepoäng inom fysiologi eller motsvarande.

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- redogöra för hur kroppen påverkas av aerob träning och vilka faktorer som är kopplade till prestation samt hur kroppen väljer energisubstrat vid olika arbetsformer,
- förklara olika typer av konditionsträning, intensitetszoner samt hur kroppen påverkas av dessa och vad som orsakar trötthet,
- göra och motivera en träningsplan som inkluderar periodisering och formtoppning för optimering av prestation,
- utföra konditionstester i fältmiljö samt jämföra dessa med konditionstester som görs i laboratoriemiljö.

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 laboratorieutrustning.

Progression

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

Examination

Följande examinationsformer gäller i kursen:

skriftlig examination,
hemtentamen.

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

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 till studieadministratör 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 Grundutbildningsnämnden.

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

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)

Valbar:

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

Valbar