

KONDITIONSTRÄNING, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG **ENDURANCE TRAINING, 7.5 CREDITS**

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrott
Omfattning: 7,5 högskolepoäng
Nivå: Grund

Behandlad av kursplaneutskottet
2015-05-29.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden
2015-06-17.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2016.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

Särskild behörighet

7,5 högskolepoäng inom fysiologi eller motsvarande.

Urval

Vid fler behöriga sökande än antalet platser antas 50 % med akademiska poäng och 50 % genom lottning.

Förväntade studieresultat

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 och uppläggning

Kursen innehåller undervisning i och om konditionsträning där praktiska och teoretiska moment varvas om vart annat. Bland annat diskuteras begreppen maximalt syreupptag, nyttjandegrad och arbetskonomi 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.

Arbetsätt

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

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

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftlig examination,
- hemtentamen.

Antal tillfällen för prov och praktik

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.

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.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Mattsson, CM. & Larsen, F. (2013). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa.*

Stockholm: SISU idrottsböcker, 309 s.

Aktuella vetenskapliga artiklar på grundläggande nivå.

Valbar:

Mattsson, CM & Larsen, F.(2011). *Pulsträning.* Stockholm: SISU idrottsböcker, 96 s.