

## **EN SVENSK KLASSIKER - FRÅN START TILL MÅL** **SWEDISH CLASSIC - FROM START TO FINISH**

15 högskolepoäng - 15 credits

---

**Kurskod:** FASVEN

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställd av:** Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2023-10-31

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2024

---

### **Särskild behörighet**

Inga särskilda krav.

### **Lärandemål**

#### *Kunskap och förståelse*

- ha kunskap om och förklara hur biomekaniska, fysiologiska, närings specifika och psykologiska faktorer påverkas, samt begränsar förmågan, vid individuell konditionsidrott

#### *Färdighet och förmåga*

- kunna genomföra grundläggande teknikanalys och tester kopplade till löpning, simning, längdskidåkning och landsvägscyklning
- upprätta en träningsplanering för en ut av deltävlingarna i En Svensk Klassiker lämplig för en motionär eller elitmotionär

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- förstå, värdera och reflektera kring val av hur kosthållning, träningsmetodik och förberedelsestrategier påverkar prestationsförmågan vid tävling i långdistanslopp

### **Innehåll**

- Grundläggande idrottsfysiologi, anatomi och tillämpad biomekanik
- Träningslära för konditionsidrott
- Styrketräning för konditionsidrott
- Grundläggande prestationspsykologi och coaching
- Träningsplanering för konditionsidrott
- Teknik och testmetodik inom löpning, simning, cykling och längdskidåkning

## Examination

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

## Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig tentamen rörande teoretiska kunskaper, 5 hp  
*Written exam concerning theoretical knowledge, 5 credits*

Praktisk examination gällande teknik och testmetodik, 5 hp  
*Practical examination regarding technique and test methodology, 5 credits*

Inlämningsuppgift rörande träningsplanering, 5 hp  
*Assignment regarding training planning, 5 credits*

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

## Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs Godkänt på kursens samtliga examinationer samt genomförande av kursens moment som anges som Kurskrav. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs Väl Godkänt på examinationer motsvarande minst 10 hp.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsriterier för respektive nivå

## **Studentinflytande och kursvärdering**

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**

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Kursen är huvudsakligen förlagd till digital undervisning som kan genomföras på distans. Undervisningstillfällen á 4 heldagar kommer vara förlagda på GIH och involvera praktiska moment.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, workshops och laborationer.

## **Övrigt**

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Mattson M. m.fl. (2015). Träna för en svensk klassiker och andra långlopp. SISU Idrottsböcker

Mattson M. & Larsen F. (2013). Kondition och Uthållighet För träning, tävling och hälsa, SISU Idrottsböcker

Henriksson A., Bellardini H., Tonkonogi M. (2009). Tester och mätmetoder för idrott och hälsa. SISU Idrottsböcker

Tillkommer gör vetenskapliga artiklar som preciseras i kurspromemorian som studenten får i och med kursens gång.