

## TRÄNINGSLÄRA 3, TESTER FÖR FYSISKA KAPACITETSPROFILER

### TRAINING THEORY 3, TESTS FOR PHYSICAL CAPACITY PROFILES

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

---

**Kurskod:** TATRA3

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrottsvetenskap

**Fördjupningsnivå:** G1F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämnesgrupp:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fastställd av:** Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-04

**Version:** 2

**Gäller från:** Vårtermin 2026

---

### Behörighetskrav

Minst 30 hp inom idrott/idrottsvetenskap eller motsvarande.

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- redogöra för teoretiska grunder, genomförande av samt relevanta användningsområden för fysiska tester inom idrotters krav- och kapacitetsprofiler,

#### *Färdighet och förmåga*

- visa färdighet i att praktiskt genomföra fysiska tester samt förmåga att utforma en förenklad kapacitetsprofil med vetenskaplig grund som baseras på resultaten,
- visa förmåga att med vetenskaplig grund muntligt presentera och diskutera fysiska tester för kapacitetsprofiler,

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- reflektera kring och värdera olika felkällors inverkan på erhållna testresultat samt betydelse för dess användning.

### Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- Kvalitetssäkring inom fysisk testning
- Teori och metodik - tester för mätning av aerob effekt och kapacitet
- Teori och metodik - tester för mätning av anaerob effekt och kapacitet
- Teori och metodik - tester för mätning av styrka, effektutveckling och snabbhet
- Teori och metodik - tester för mätning av Rörlighet
- Teori och metodik - tester inom antropometri
- Analyser av pacing inom olika idrottskategorier
- Analyser av matcher och träning inom lagidrotter

- Genomförande av ett begränsat antal fysiska tester i laboratorium eller fältmiljö

### Examination

(2221) 6 hp, Skriftlig inlämningsuppgift., Tregradig skala  
(2221) 6 credits, *Written submission task., Three-grade scale*

(2222) 1.5 hp, Muntlig presentation och diskussion av inlämningsuppgift., Tvågradig skala  
(2222) 1.5 credits, *Oral presentation and discussion of written submission task., Two-grade scale*

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.

Ett kompletteringsförfarande medges när smärre kompletteringar krävs för att uppnå godkänt betyg. Samtliga examinationer äger rum i enlighet med Riktlinjer för examination vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

### Kurskrav

Aktivt och praktiskt deltagande utgör förutsättningar för undervisning och examination och utgör därför kurskrav för godkänt betyg. Kurskraven preciseras i delkurs PM.

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

### Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U).

För betyg Godkänd krävs Godkänd inlämningsuppgift och Godkänd muntlig presentation samt Godkänd aktiv närvaro på samtliga presentationer inom examinationsgruppen.

För betyg Väl Godkänd krävs Väl Godkänd inlämningsuppgift och Godkänd muntlig presentation, samt Godkänd aktiv närvaro på samtliga presentationer inom examinationsgruppen.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserad 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, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

### Undervisningsform

Undervisningen äger rum genom föreläsningar, seminarier, laborationer, praktiska lärandetillfällen samt handledningstillfällen och presentationer av egna uppgifter. Under kursen tillvaratas studenternas förkunskaper så de kan lära av varandra och för sin i drott erhålla användbara kunskaper från andra idrotter.

Undervisningen bedrivs i huvudsak på svenska men undervisning på engelska kan förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

### Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

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.

### Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-05

#### **Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:**

Coombes, J & Skinner T. (2022). ESSA's Student Manual for Health, Exercise & Sport Assessment 2nd Edition. Elsevier. (9780729542692)

#### **Valbar litteratur och övriga läromedel:**

Tanner, R & Gore, C J. (2013). Physiological tests for elite athletes. 2nd ed, Champaign, IL: Human Kinetics. (9780736097116)

Urval av vetenskapliga artiklar.