

Hjælp til udarbejdelse af konditionsrapport:

Formål: At bestemme, og sammenligne, konditallet ved 4 forskellige testmetoder:

1. 20m "Bip-test"
2. Coopertest
3. 2-punktstest på ergometercykel
4. 1-punktstest på ergometercykel

Teori: Opstil relevante teoretiske overvejelser. Fx:

- a) Definer konditionsbegrebet.
- b) Gennemgå begrænsende faktorer for konditionen.
- c) Hvordan påvirkes konditionen af rygning.
- d) Kønsforskelle af betydning for konditionen.
- e) Gennemgå kort de teoretiske overvejelser bag de forskellige test.

Metode: Gennemgå kort metoden til bestemmelse af kondital ved de 4 forskellige metoder.

Resultater:

- a) Vedlæg resultatskemaet for Bip-testen (ligger på holdsiden)
- b) Vedlæg resultatark for Coopertesten (ligger på holdsiden)
- c) Udregn arb.max, VO₂-max og kondital ud fra 2-punktstesten for alle FPér. Husk at lave et gennemregnet eksempel som ikke må være eksemplet fra tavlen. Indfør resultaterne i tabel 1 og samleskemaet tabel 3. Brug gerne regnearket på holdsiden eller http://www.motion-online.dk/konditionstraening/testning/to-punktstest_paa_cykel/
- d) Prøv også at bestemme arb.max grafisk på millimeterpapir.
- e) Bestem konditallet ud fra 1-punktstesten for alle FPér. Dette gøres via http://www.motion-online.dk/konditionstraening/testning/et-punkts_test_paa_cykel/ Indfør resultaterne i tabel 2 og samleskemaet tabel 3.

Diskussion:

- Sammenlign de forskellige konditals resultater. Er der overensstemmelse mellem de forskellige test?
- Hvilken test har du/I mest tiltro til? Forklar hvorfor. Kom med bud på hvilke målgrupper de forskellige test kunne være velegnede til.
- Sammenlign FPérnes beregnede arb.max. Er der nødvendigvis sammenhæng ml. en høj arb.max og et højt kondital?
- Giv en samlet vurdering af holdets kondital. Hvorfor er der forskel i vurderingen af mænd og kvinder.
- Diskuter idrætsgrene/aktiviteter hvor et højt kondital er vigtigt. Er der fx sammenhæng ml. kondital og de opnåede 5km tider?
- Diskuter kort hvordan konditionen ved træning kan forbedres.

Konklusion: Kort og præcist. Hvad kan konkluderes.