

Namn: ____

Klass: ____

Datum: ____

Träningsprinciper och Fysisk Utveckling

Stadie: Åk. 7 - 9

Ämne: Idrott

Tema: Träningsprinciper och fysisk utveckling

Ordkollen

För att lyckas bra med arbetsbladet är det bra att känna till följande ord:

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Belastning	Den mängd arbete eller tryck som kroppen utsätts för	Tryck, påfrestning
Återhämtning	Period för vila och återställning efter fysisk aktivitet	Vila, återställning
Progression	Gradvis ökning av träningsintensitet eller volym	Framsteg, utveckling
Variation	Ändring i träningens typ eller intensitet för att undvika plåtår	Förändring, mångfald
Motivation	Drivkraften att utföra och fortsätta träna	Drivkraft, inspiration

Faktafrågor

1. Vad innebär träningsprincipen **progression**?
2. Varför är **återhämtning** viktig efter träning?
3. Nämn två typer av **variation** i ett träningsprogram.
4. Hur påverkar **motivation** din träning?
5. Vad menas med **belastning** inom träning?

Flervalsfrågor

1. Vilken träningsprincip handlar om att öka träningsmängden gradvis?
 - A) Variation
 - B) Progression
 - C) Återhämtning
2. Vad är ett annat ord för **återhämtning**?
 - A) Belastning
 - B) Vila
 - C) Motivation
3. Vilken faktor är viktig för att hålla sig motiverad under träning?
 - A) Enstat träning varje dag
 - B) Att sätta realistiska mål
 - C) Att alltid öka intensiteten
4. **Variation** i träningen kan hjälpa till att:
 - A) Minska träningsglädjen
 - B) Förhindra träningsplatåer
 - C) Öka kroppsvikten
5. **Belastning** kan bäst beskrivas som:
 - A) Typen av mat du äter
 - B) Mängden arbete kroppen utför
 - C) Den tid du vilar

Sanna eller falska påståenden

1. **Progression** innebär att minska träningsintensiteten över tid.
 - Sanna / Falska
2. **Återhämtning** hjälper kroppen att bygga upp muskler efter träning.
 - Sanna / Falska
3. Att ha samma träningsprogram varje vecka är ett exempel på **variation**.

- Sanna / Falska

4. **Motivation** är inte nödvändigt för att upprätthålla en träningsrutin.

- Sanna / Falska

5. **Belastning** påverkar hur mycket du kan prestera under träning.

- Sanna / Falska

Fyll i luckorna i meningar

1. ____ handlar om att gradvis öka träningsvolymen för att fortsätta göra framsteg.
2. Efter en hård träningspass är det viktigt med ____ för att kroppen ska kunna återhämta sig.
3. Genom att ändra din träningsrutin ofta kan du skapa mer ____.
4. ____ är den drivkraft som hjälper dig att hålla igång din träning regelbundet.
5. Rätt ____ under träning kan förbättra din prestation och styrka.

Kortessäfrågor

1. Beskriv varför **årsaksrelationen** mellan **belastning** och **fysisk utveckling** är viktig inom träning.
2. Hur kan **variation** i träningsprogrammet påverka din fysiska utveckling?

Beskrivande uppgifter

- Förklara hur **återhämtning** och **belastning** samverkar för att främja fysisk utveckling.

