

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Fysiologiska och psykologiska effekter av träning

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Fysiologi:** Vetenskapen om kroppens funktioner och system.
- **Motivation:** Den inre drivkraft som påverkar en persons vilja att utföra en aktivitet.
- **Psykologi:** Studiet av mental processer och beteenden.
- **Syreupptagningsförmåga:** Kroppens effektivitet i att ta upp och utnyttja syre under fysisk aktivitet.
- **Återhämtning:** Processen av att återfå energi och kroppslig funktion efter ansträngning.

Instuderingsfrågor

1. Vad betyder fysiologi och varför är det viktigt inom träning?
2. Beskriv två fysiologiska effekter av träning.
3. Vilka psykologiska fördelar kan fysisk aktivitet bidra med?
4. Hur påverkar träning vår mental hälsa?
5. Ge exempel på interaktionen mellan fysiologiska och psykologiska faktorer vid träning.
6. Varför är återhämtning viktig för både fysiologisk och psykisk prestation?
7. Hur kan emotioner påverka träningsmotivation och prestation?
8. Vad kan göras för att förbättra både fysisk och mental prestation?
9. Vilka faktorer kan påverka vår motivation att träna?
10. Beskriv hur kunskap om träningens effekter kan förbättra dina egna träningsvanor.

Skrivuppgift

Uppgift 1: Fysiologisk Effekt

Skriv en kort uppsats om en fysiologisk effekt av träning, till exempel ökad muskelmassa eller förbättrad syreupptagningsförmåga. Utforska hur denna effekt kan påverka prestation och träning.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Psykologisk Effekt

Skriv en uppsats om en psykologisk effekt av träning, som minskad stress eller ökad motivation. Diskutera hur denna effekt kan påverka ditt liv och din träning.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Samverkan mellan Fysiologi och Psykologi

Diskutera hur fysiologiska och psykologiska faktorer samverkar under träning. Ge exempel på hur du kan använda denna kunskap för att förbättra din egen träning.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Tags: [Läxa](#)