

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träninglära 2

Tema: Utvärdering av träning och prestation

Ordkollen

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

- **Utvärdering:** Processen att bedöma och analysera resultat för att förstå effekterna av träning.
- **Testmetoder:** Olika metoder och verktyg som används för att mäta fysisk prestation och träningseffekter.
- **Standardisering:** Att genomföra tester enligt vedertagna rutiner för att säkerställa pålitliga och jämförbara resultat.
- **Analys:** Att tolka och förstå resultaten från tester för att sätta mål och justera träningsprogram.
- **Prestationsområden:** Olika aspekter av fysisk förmåga som kan utvärderas, exempelvis styrka, uthållighet och flexibilitet.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär utvärdering av träning?
2. Vilka typer av tester kan användas för att mäta uthållighet?
3. Hur kan man dokumentera och analysera resultaten från tester?
4. Varför är det viktigt att använda standardiserade testmetoder?
5. Hur påverkar resultaten från tester träningsprogrammet?
6. Vilka faktorer bör beaktas innan man genomför en utvärdering?
7. Ge exempel på hur man kan justera ett träningsprogram baserat på utvärdering.
8. Vilka aspekter av prestation är viktiga att utvärdera för en idrottare?
9. Hur kan resultaten från tester användas för att sätta nya mål?
10. Vad är skillnaden mellan subjektiv och objektiv utvärdering?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Dokumentation av eget träningspass

Dokumentera resultaten av ett eget träningspass. Skriv ner vad du gjorde, hur du kände under passet, och vilka resultat du observerade. Svarslängd: ca. 200 ord (En tredjedel av sidan)

Uppgift 2: Analysera ett känt test

Välj ett av de tester som diskuterades i klassen (t.ex. beep-test eller 1RM-test) och skriv en analys av hur testet genomförs, vad det mäter, och vad resultaten kan användas till. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Utveckla en utvärderingsplan

Utveckla en utvärderingsplan för en hypotetisk idrottare. Inkludera val av tester, hur testen ska genomföras, och hur resultaten ska analyseras. Var tydlig med dina val och motivera dem. Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Tags: [Läxa](#)