

Läxa: Analysera Grundläggande Träningsprinciper

Årskurs: Åk. 7 - 9

Ämne: Idrott

Tema: Analysera grundläggande träningsprinciper

Ordkollen

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

1. **Överbelastning:** Principen att gradvis öka träningsmängden för att stimulera förbättringar.
 2. **Återhämtning:** Tiden som krävs för kroppen att reparera och stärka sig efter träning.
 3. **Variation:** Att ändra träningsövningar och rutiner för att undvika plåtår och främja utveckling.
 4. **Specificitet:** Anpassning av träningen för att förbättra specifika färdigheter eller muskler.
 5. **Progression:** Systematisk ökning av träningsintensiteten över tid.
 6. **Individualisering:** Anpassning av träningen efter varje individs unika behov och förutsättningar.
 7. **Periodisering:** Planering av träningscykler för att optimera prestation och minimera skador.
 8. **Intensitet:** Mängden kraft eller ansträngning som läggs ned under en träningsövning.
 9. **Volym:** Den totala mängden arbete utförd under en träningsperiod.
 10. **Adaptation:** Kroppens anpassning till träningsbelastning, vilket leder till förbättrad prestation.
-

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär träningsprincipen överbelastning?
2. Varför är återhämtning viktig i ett träningsprogram?
3. Ge ett exempel på hur variation kan användas i träningen.
4. Förklara begreppet specificitet inom träning.
5. Hur kan progression implementeras i ett träningsschema?
6. Vad innebär individualisering av träning?
7. Beskriv vad periodisering innebär.
8. Hur definieras träningsintensitet?
9. Vad menas med träningsvolym?
10. Förklara vad adaptation innebär i samband med träning.

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Beskrivning	A	B	C	D
Överbelastningsprincipen innebär att:	Minska träningsmängden regelbundet	Öka träningsbelastningen gradvis	Variera träningsformer ofta	Hjälpa kroppen att vila längre
Återhämtningstidens huvudsakliga syfte är att:	Förhindra utveckling	Öka träningsintensiteten snabbt	Låta kroppen reparera sig efter träning	Öka träningsvolymen
Specificitet innebär att:	Åtminstone träna för flera sporter	Anpassa träningen efter specifika mål	Ändra träningspass dagligen	Fokusera på generell kondition
Progression kan bäst beskrivas som:	Att minska träningsintensiteten	Att hålla samma träningsnivå alltid	Att successivt öka träningsutmaningen	Att variera träningsmetoder
Variation i träningen hjälper till att:	Öka risken för skador	Förhindra träningsplataer	Minska träningsmotivation	Stabilisera träningsresultat
Anpassad träning efter individens behov kallas:	Generalisering	Individualisering	Standardisering	Homogenisering
Periodisering syftar till att:	Tillfälligt öka träningsvolymen	Planera träningscykler för optimal prestation	Utföra samma träning varje vecka	Förhindra någon form av vila
Träningsintensitet mäts oftast med:	Antal repetitioner	Hastigheten på övningen	Mängden vikt som används	Vila mellan seten
Volym inom träning avser:	Enkelt antal övningar	Den totala mängden arbete utfört	Intensiteten av varje övning	Antal träningsdagar per vecka
Adaptation i träning leder till:	Minskad prestation	Förbättrad prestation	Ingen förändring i kroppen	Ökad skaderisk

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Förklara Grundprinciperna

Beskriv de fem grundläggande träningsprinciperna och ge exempel på hur de kan tillämpas i ett träningsprogram.

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Analysera Träningsprogram

Välj ett träningsprogram för ungdomar i åk 7-9 och analysera hur överbelastning, progression och återhämtning är integrerade. Diskutera styrkor och eventuella förbättringsområden.

Svarslängd: ca. 350 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 3: Utveckla en Periodiseringsplan

Skapa en detaljerad periodiseringsplan för ett idrottslag inför en viktig tävling. Inkludera olika träningsfaser, specifika mål för varje fas och hur du säkerställer att principerna specificitet och variation följs. Reflektera över hur planen kan anpassas vid oförutsedda händelser såsom skador eller sjukdomar.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Tags: [Läxa](#)