# **Skumtennis og fysiologi og træning – Arbejdskravsanalyse + repetition**

**Idræt B- 241-244**

**Opsamling - Adaptationer ved træning**

* 1. Flyt adaptationerne til venstre i skemaet over på deres pladser (under hhv. aerob og anaerob træning)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Adaptationer | Adaptationer ved aerob træning | Adaptationer ved anaerob træning |
| Øget blodvolumenForbedret muskelkoordination ved maksimalt arbejdeØget muskelstyrkeDannelse af flere mælkesyre-transportproteinerØget ventilation ved maksimalt arbejdeØget kapillarisering (antallet af kapillærer)Fibertypetransformation (2a 🡪 2x)Øget mængde glykogenØget slagvolumen i hvileØget antal glykolytiske enzymerLavere hvilepulsDannelse af flere Natrium/Kalium-pumperØget muskelmasseØget iltoptagelse ved maksimaltarbejdeFibertypetransformation (2x 🡪 2a)Faldende forbrug af glykogen ved langvarigt arbejde |  |  |

**Arbejdskravsanalyser:**

Hvad er det?

Hvad kan man bruge dette redskab til?

* 1. Udfyld skemaet for skumtennis, Kuglestød og Maratonløb – Vurdér hver faktors vigtighed ud fra en skala fra 1-5 (hvor 1 kun meget lille betydning og 5 indikerer en meget stor betydning)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | skumtennis | Kuglestød | Maratonløb |
| Muskelmasse |  |  |  |
| Dynamisk muskelstyrke |  |  |  |
| Statisk muskelstyrke |  |  |  |
| Statisk muskelstyrke |  |  |  |
| Eksplosivitet |  |  |  |
| Anaerob hurtighed (Anaerob effekt) |  |  |  |
| Anaerob udholdenhed(Anaerob kapacitet) |  |  |  |
| Kondition(Aerob effekt) |  |  |  |
| Udholdenhed (Aerob kapacitet) |  |  |  |
| Bevægelighed |  |  |  |
| Tekniske færdigheder |  |  |  |
| Taktiske færdigheder |  |  |  |
| Psykiske/sociale – teamrelaterede færdigheder |  |  |  |