# **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 blodvolumen  Forbedret muskelkoordination ved maksimalt arbejde  Øget muskelstyrke  Dannelse af flere mælkesyre-transportproteiner  Øget ventilation ved maksimalt arbejde  Øget kapillarisering (antallet af kapillærer)  Fibertypetransformation (2a 🡪 2x)  Øget mængde glykogen  Øget slagvolumen i hvile  Øget antal glykolytiske enzymer  Lavere hvilepuls  Dannelse af flere Natrium/Kalium-pumper  Øget muskelmasse  Øget iltoptagelse ved maksimaltarbejde  Fibertypetransformation (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 |  |  |  |