

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Avancerade träningsmetoder

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse och tillämpning av avancerade träningsmetoder, deras effektivitet samt hur dessa metoder kan anpassas till olika träningsmål.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion fokuserar på att introducera olika avancerade träningsmetoder, såsom intervallträning, plyometrisk träning och periodisering. Eleverna lär sig när och hur dessa metoder används för att optimera träning och prestation inom olika idrotter.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och tillämpa avancerade träningsmetoder samt diskutera deras effektivitet och tillämpning utifrån specifika mål.

Prov

Faktafrågor

1. Vad innebär intervallträning?
 - A) Träning med konstant intensitet
 - B) Träning med korta och långa intensitetsperioder
 - C) Träning utan vila
 - D) **Träning med perioder av hög intensitet följt av vila**
2. Vilken av följande är en fördel med plyometrisk träning?
 - A) Förbättrad rörlighet
 - B) Förbättrad uthållighet
 - C) **Ökad explosivitet och kraft**
 - D) Minskad skaderisk
3. Vad innebär periodisering av träning?
 - A) Att träna samma övningar under hela året
 - B) **Att planera träningen så att den varierar över tid**
 - C) Träning med konstant intensitet
 - D) Träning enbart under tävlingsperioder

4. Vilken övning är inte ett exempel på plyometrisk träning?
- A) Hoppande knäböj
 - B) Box jumps
 - C) **Bänkpress**
 - D) Boxhopp
5. Vilken effekt kan avancerade träningsmetoder ha på prestationsutvecklingen?
- A) Inga effekter
 - B) **De utmanar kroppen på nya sätt**
 - C) De sänker prestationsnivån
 - D) De påverkar enbart styrka
6. Vilken metod används för att förbättra kondition genom varierad intensitet?
- A) Styrketräning
 - B) **Intervallträning**
 - C) Långsam distansträning
 - D) Vila
7. Vilken typ av träning syftar plyometrisk träning till att förbättra?
- A) Uthållighet
 - B) Rörlighet
 - C) **Explosivitet**
 - D) Stabilitet
8. Hur kan man beskriva en grundläggande plyometrisk övning?
- A) En övning där man lyfter vikter
 - B) En övning utan rörelse
 - C) **En övning som involverar hopp**
 - D) En övning med långsam rörelse
9. När är det vanligast att använda intervallträning?
- A) Endast under tävlingar
 - B) När man vill förbättra styrka
 - C) **När man vill förbättra kondition och uthållighet**
 - D) Alltid
10. Vilken av följande faktorer är viktig när man gör plyometriska övningar?
- A) Utföra dem utan uppvärmning
 - B) **Att tänka på säkerhet och teknik**
 - C) Endast göra dem en gång i veckan
 - D) Inte variera övningarna
11. Vilken övning ingår i intervallträning?
- A) Långdistanslöpning
 - B) Simning
 - C) **Springa 400 meter följt av vila**
 - D) Gång på släta ytor
12. Vilken metod kan användas för att maximera återhämtning?
- A) Träna hårt varje dag
 - B) **Periodisering av träning**
 - C) Övningar utan vila
 - D) Enbart styrketräning
13. Vad är en nyckelfaktor i intervallträning?
- A) Oavbruten träning
 - B) **Vila mellan intensiva perioder**

- C) Träning i långsamt tempo
 - D) Endast aerob träning
14. Vilken av dessa metoder involverar snabba rörelser?
- A) Långsam träning
 - B) **Plyometrisk träning**
 - C) Stretchövningar
 - D) Hälsofrämjande aktiviteter
15. Vilka är de tre huvudtyperna av avancerade träningsmetoder?
- A) Styrketräning, uthållighetsträning, rörlighetsträning
 - B) **Intervallträning, plyometrisk träning, periodisering**
 - C) Yoga, pilates, aerobics
 - D) Lagspel, individuell träning, spelbaserad träning

Resonerande frågor

1. Hur kan intervallträning anpassas för olika idrotter och individuella behov?
Denna fråga ger eleverna möjlighet att diskutera skräddarsydd träning och dess betydelse för prestation.
2. På vilket sätt kan plyometrisk träning införlivas i ett träningsprogram för en idrottare som fokuserar på styrka?
Genom att besvara denna fråga kan eleverna visa insikt i hur olika träningsformer kan kombineras.
3. Diskutera riskerna med plyometrisk träning och hur man kan minimera dem.
Denna fråga utmanar eleverna att tänka kritiskt och reflektera över säkerhet vid träning.
4. Hur påverkar periodisering individuell träningsutveckling och prestation?
Eleverna får möjlighet att reflektera över långsiktiga träningsplaner och deras påverkan på resultat.
5. Ge exempel på hur man kan kombinera olika träningsmetoder för att optimera ett träningsprogram.
Med denna fråga kan eleverna visa kreativitet och förmåga att tänka i termer av helhet.
6. På vilket sätt kan avancerade träningsmetoder hjälpa till med skaderiskhantering?
Eleverna har möjlighet att diskutera förebyggande metoder och skaderisker.
7. Reflektera över betydelsen av viloperioder i ett träningsprogram som innehåller avancerade metoder.
Denna fråga öppnar upp för diskussion kring återhämtningens betydelse.
8. Hur kan du motivera en idrottare att inkludera avancerade träningsmetoder i sin träning?
Med denna fråga får eleverna möjlighet att gå in på motivationspsykologi och hur man arbetar med idrottare.

Bedömning

Faktafrågorna ger totalt 15 poäng, där varje korrekt svar ger 1 poäng. De resonerande frågorna ger totalt 8 poäng, där varje svar bedöms med upp till 2 poäng beroende på kvalitet och djup i svaret.

För betyg E krävs totalt minst 8 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor). För betyg C krävs minst 12 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor). För betyg A krävs minst 18 poäng (minst 5 poäng från resonerande frågor).