

Träningsplanering PDF E-BOK

Mikael Mattsson



Författare: Mikael Mattsson

ISBN-10: 9789187745003

Språk: Svenska

Filstorlek: 3911 KB

BESKRIVNING

Träningsplanera för en positiv prestationsutveckling Att vara elitidrottare idag och kunna konkurrera med de bästa innebär att många gånger balansera på gränsen för vad ens kropp och psyke klarar av att hantera. I det sammanhanget är en genomtänkt tränings- och tävlingsplanering ett måste för att man ska lyckas hålla sig på rätt sida om gränsen och också få en positiv prestationsutveckling. Och oavsett om träningen bedrivs med inriktning mot tävlingsprestation eller på motionsnivå för hälsoeffekter gäller följande: träningen är effektiv om den ger största möjliga resultat med minsta möjliga insats, i form av till exempel tidsåtgång och energiutgift. Det är därför viktigt både ur hälso- och prestationsaspekt att kunskap om träningsplanering bygger på vetenskap och erfarenhetsbaserad kompetens. En heltäckande bok om träningsplanering baserad på rådande forskningsläge I svensk litteratur har det under lång tid saknats en mer omfattande och heltäckande bok om tränings- och tävlingsplanering. Det finns böcker som innehåller kortare avsnitt och kapitel på detta tema men ingen som tar ett helhetsgrepp. Denna bok råder nu bot på denna brist. Boken är ett resultat av ett samarbete mellan Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsböcker där ambitionen har varit att ta fram en kunskapsöversikt på det rådande forskningsläget och presentera det på ett lättförståeligt sätt för landets många tränare och aktiva på olika nivåer. Som en del i samarbetet har resurspersoner från Riksidrottsförbundet bidragit med texter i områdena idrottsmedicin, idrottsnutrition och idrottspsykologi, detta för att ta ett helhetsgrepp på området. Elittränare ger praktiska exempel på träningsplanering Bokens innehåll är relevant för alla idrotter, från individuella konditions- eller styrkeidrotter till lagbollidrotter. Innehållet har ett pedagogiskt upplägg och ett lättillgängligt språk och har fullt av beskrivande exempel från en mängd olika idrotter samt förklarande figurer. För att ytterligare belysa hur man kan arbeta med träningsplanering i praktiken innehåller bokens sista kapitel texter skrivna av ett antal elittränare från olika typer av idrotter, där de ger exempel på hur de jobbar med planering, dokumentering, utvärdering och justering.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träningsprogram löpning - Marathon, Halvmarathon & Milen

Färdiga träningsprogram kan vara bra, men är ofta generella. För den som vill utveckla sin träning kan det vara bra att göra en egen träningsplanering.

Solvikingarna | Löparklubben i Göteborg

PT Träningsplanering. För dig som önskar träna på egen hand erbjuder vi följande upplägg. Utifrån din målbild lägger vi upp en lämplig träningsplanering.

Träningsplanering - Run NKPG

Med rätt kunskap blir du en bättre löpare! På den här sidan kommer du att få lära dig mer om vad som händer med kroppen när man tränar och hur man ska ...

LÄS MER