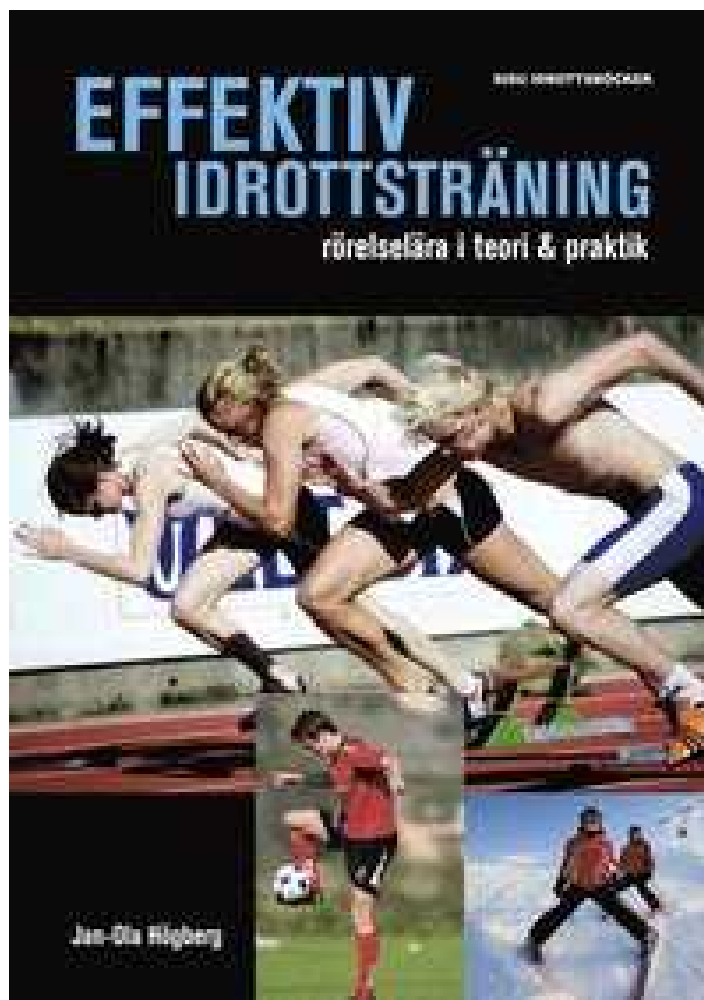


Effektiv idrottsträning PDF E-BOK

Dan Törnström



Författare: Dan Törnström
ISBN-10: 9789185433469
Språk: Svenska
Filstorlek: 1229 KB

BESKRIVNING

Har du funderingar på hur effektiv idrottsträning kan bedrivas? Har du funderat över om det traditionella sättet att lära sig rörelser; "titta och härma" inte är heltäckande för att utveckla dina idrottare? Är du intresserad av ny kunskap kring inlärningsmodeller kopplat till motorik och koordination? Om man har en väl fungerande praktik, behövs inga teorier. Erfarenhet och sunt förnuft räcker. Det kan nog vara sant, eftersom tränare och idrottslärare med utbildning har tagit till sig metoder och sätt att leda till exempel från någon form av teoretisk grund, även om man inte är medveten om detta. Det kan fungera bra, men för att utvecklas som tränare eller lärare behöver man ha någon form av förståelse för de företeelser man handskas med. Det är här teorier kommer in som verktyg för att förstå, analysera och utvärdera sin verksamhet. Dynamiska Systemteorin (DS) Ett flertal progressiva tränare och forskare är överens om att DS erbjuder ett mycket attraktivt alternativ till det traditionella sättet att bedriva idrottsträning på. Den största fördelen är att principerna för att lära sig rörelser utgår från det sätt vi normalt lär oss rörelser på i vardagen. Det blir ett naturligt sätt att lära även komplicerade rörelser. Rörelserna utvecklas från vars och ens egna förutsättningar och begränsningar. Detta i sin tur gör att motivationen att fortsätta att träna blir hög eftersom ingenting "blir fel". Det viktiga i träningen enligt DS är vilken effekt rörelserna har, antingen på den egna kroppen eller på miljön (i miljön räknas även kastredskap, bollar etc). Därför görs en kategorisering av rörelser utifrån hur de påverkar utövarens kropp eller de redskap som kan förekomma i idrotten. Två nya och grundläggande begrepp som är viktiga för förståelsen av DS är effektrörelser och egenrörelser. Effektrörelser görs för att påverka något "föremål" utanför kroppen. Dessa föremål kan vara racketar, klubbor, bollar, spjut, skidor, cyklar. Egenrörelser är rörelser som utförs för att kroppen själv ska röra sig i miljön, utan att påverka denna. Exempel på detta är löpning och hopp i olika former. Som aktiv, tränare eller idrottslärare blir det intressanta att fundera utifrån nya perspektiv med avstamp i denna indelningsgrund för rörelser. Bra sammanfattning av teorier för lärande Boken "Effektiv idrottsträning" innehåller en del som handlar om lärande i allmänhet och rörelselärande i synnerhet. Du får också sammanfattande beskrivningar av de vanligaste teorierna om hur vi lär oss. Dessutom får du förklaringar och definitioner av viktiga begrepp som motorik och koordination. Teori eller praktik? Eller både och? Teorierna om motorik och koordination ska hjälpa oss förstå hur människor "producerar" rörelser, vad rörelserna består av och varför man gör rörelserna. De nya perspektiv som boken "Effektiv idrottsträning" introducerar, gör att du ställs inför nya kunskaper och får möjlighet att utvecklas i din roll som aktiv, tränare eller idrottslärare. Vi önskar dig en spännande resa mot både praktiska och teoretiska nya mål.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Träningslära - Sisu Idrottsböcker

Köp böcker av Ola Högberg: Upptäck Tiveden; Effektiv idrottsträning;

Effektiv idrottsträning - Sisu Idrottsböcker

LIBRIS titelinformation: Effektiv idrottsträning : rörelselära i teori & praktik / Jan-Ola Högberg

Idrott och lärande: Kroppsligt lärande - Malmö universitet

Effektiv Idrottsträning, 2008 Kondition och uthållighet, SISU Idrottsböcker 2013 Idrottens ledarskap, SISU Idrottsböcker 2018 Idrottens träning, SISU ...



LÄS MER