

## Träningslära för idrotterna PDF

**Roland Thomeé, Jesper Augustsson, Mathias Wernbom, Sofia Augustsson, Jon Karlsson**



*Det här är bara ett utdrag ur Träningslära för idrotterna bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Roland Thomeé, Jesper Augustsson, Mathias Wernbom, Sofia Augustsson, Jon Karlsson

ISBN-10: 9789186323127

Språk: Svenska

Filesize: 1934 KB

## BESKRIVNING

Hur tränar jag för att komma i form? Vad är bästa träningen för att utveckla de olika fysiska färdigheterna? Hur tränar jag mest effektivt med tanke på de specifika krav min idrott ställer? I samarbete med Akilles, Idrottens förlag i Norge, har SISU Idrottsböcker tagit fram en ny träningslära. Grundläggande teorier och den senaste forskningen inom generell träningslära kompletteras med en idrottsspecifik träningslära. Träningslära betyder "läran om idrottsträning". Det är ingen exakt vetenskap som ger svar på alla frågor inom området träning. Kunskapsområdet utvecklas hela tiden genom ett samspel mellan erfarenheter från exempelvis tränare och från forskning. Med andra ord: erfarenhetsbaserad kunskap måste bekräftas och dokumenteras för att inte bara vara ett "tyckande". Och teoretisk kunskap måste anpassas och användas i praktiken för att inte bli en "skrivbordsprodukt". Att denna träningslära har fått namnet Träningslära för idrotterna är ingen tillfällighet. Författarna förenar en generell träningslära (det vill säga de träningsprinciper som finns för prestationsutveckling inom idrott) med en mer specifik träningslära. "Specificitetsprincipen" (det vill säga att man blir bra på det man tränar) löper som en röd tråd genom hela boken och det avslutande kapitlet är indelat i fem olika grupper av idrotter: konditionsidrotter, styrkeidrotter, koordinationsidrotter, bollspelsidrotter och kampidrotter. En bärande idé i boken är att träning sker genom att vi utövar bestämda aktiviteter: vi till exempel cyklar, simmar och åker snowboard. Genom att kombinera förståelsen om de specifika idrotternas krav kan vi föra samman det med generell kunskap om olika träningsformer och på så sätt skapa en bra och utvecklande träning. En del idrotter har behov av att träna upp många olika färdigheter, andra idrotter behöver spetsa till ett fåtal - idrotterna är med andra ord mer eller mindre komplexa. Hur prioriterar man då mellan de olika färdigheterna som styrka, kondition och snabbhet för att få till den bästa helheten? Färdigheterna behöver alla utvecklas optimalt i förhållande till helheten, inte för att få fram maximal styrka eller maximal kondition. Kort sagt, en simmare bör vara tillräckligt stark, inte starkast möjligt. Prestationen beror även på hur väl man lyckas nyttja sin kondition, sin styrka och så vidare.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Hur tränar jag för att komma i form? Vad är bästa träningen för att utveckla de olika fysiska färdigheterna?  
Hur tränar jag mest effektivt med tanke på

Kost och träningslära 2. .Att skapa ett träningsprogram. .Syfte:..- Eleven får inblick i vad som krävs för att tillverka ett hållbart träningsprogram..-

Pris: 332 kr. danskt band, 2011. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Träningslära för idrotterna av Jostein Hallén, Lars Tore Ronglan (ISBN 9789186323127) hos ...

## TRÄNINGSLÄRA FÖR IDROTTERNA

[Fortsätt läsa...](#)