

Lærervejledning - Præstationsevne

Træning – Fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

Antag, at du skal forberede dig til en sportsbegivenhed, hvor du skal præstere. Hvis du dyrker en sportsgren, kan du passende vælge den.

1. Hvilken sportsbegivenhed ønsker du at forberede dig til?

Vær specifik. Gør det klart, om du skal forberede dig til træning eller konkurrence.

2. Din tidslinje inden din sportsbegivenhed

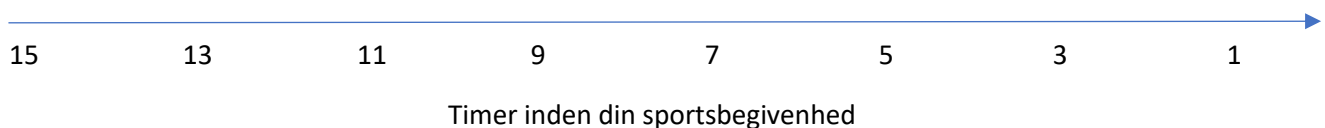
Overvej følgende: Hvad du skal spise og hvornår du skal spise i 15 timer før din sportsbegivenhed. Du kan også overveje, hvornår du eventuelt skal sove.

2.1 Den ultimativt dårligste tidslinje

a) Tegn en tidslinje, som giver de dårligste betingelser for at kunne præstere til din sportsaktivitet.

Eksempler på ting, som kunne skrives på tidslinjen:

- Ingen søvn, men computerspil hele natten
- En cola 2 timer inden begivenhedens start
- Chili Cheese Tops og pommes fritter som et måltid



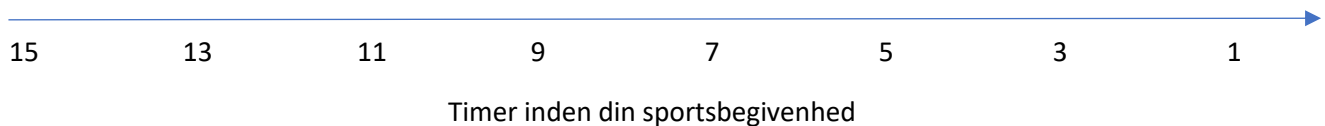
b) Hvad er det sidste måltid inden din sportsbegivenhed? Hvorfor er det ikke hensigtsmæssigt?

Eksempel

Det sidste måltid inden min sportsbegivenhed er Chili Cheese Tops og pomfritter. Det er ikke hensigtsmæssigt, da det indeholder store mængder af fedt, som kroppen kun kan forbrænde langsomt. Det er vigtigt, at man har et forholdsvis højt, men stabilt blodsukker i forbindelse med en sportsbegivenhed, så man hurtigt kan danne meget ATP.

2.2 Den optimale tidslinje

a) Tegn en tidslinje, som giver de bedste forudsætninger for at kunne præstere til din sportsbegivenhed.



b) Hvad er det sidste måltid inden din sportsbegivenhed? Hvorfor er det hensigtsmæssigt?

3. Hvorfor er det hensigtsmæssigt at varme op inden en sportsbegivenhed?

De tre vigtige grunde til at varme op:

Enzymaktiviteten optimeres af en temperatur på omkring 39°C, som er varmere end kroppens normale temperatur.

Pulsen stiger, og blodet pumpes hurtigere rundt i kroppen. Oxygentilførslen til cellerne øges derfor.

For at forberede mig mentalt på sportsbegivenheden.