

# Kondition och uthållighet



Lärgruppsplan

# Lärgruppsplan

Det finns många duktiga idrottare som tränar på sitt sätt för att förbättra sig och sin kondition. Att träna så effektivt som möjligt i syfte att förbättra sig och nå nya mål. I boken *Kondition och uthållighet* har författarna sammanställt och tolkat de kunskaper som idag finns kring fysiologi och träningslära. Detta utifrån både motions- och elitnivå så att du som ledare eller aktiv kan ta del av såväl erfarenhetsbaserad kunskap som forskning för att förhoppningsvis kunna utvecklas och komma närmare dina mål.

Behöver du få något begrepp eller ord förklarade finns en Ordförklaringslista på sidorna 299-309 i boken.

Den här lärgruppsplanen är gjord som en hjälp för tränare, ledare och aktiva som vill samtala om hur träningen kan utvecklas från myter och komma lite närmare sanningen. Lärgruppsplanen ska ses som ett stöd för att ni ska kunna samtala och reflektera om innehållet i boken. Lärgruppsplanen utgår från den första delen i materialet *Kondition och uthållighet – för träning, tävling och hälsa* som framför allt beskriver grunderna i fysiologi. I den andra delen av materialet tar författarna främst upp det som rör planering, utförande och utvärdering av träning och tävling i konditions- och uthållighetsidrotterna. Materialet finns att köpa på [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)

## Mötet, samtalet och det gemensamma sökandet

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon/han behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att:

- Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om
- Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter

Det är viktigt att förstå att den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och det gemensamma ansvaret för samtalet och sökandet som är själva kärnan i lärandet.

## Hur många gånger ska vi träffas?

Ni i er egen lärgrupp avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om. Denna lärgruppsplan innehåller 6 träffar vilket innefattar den första delen i boken. Önskar du fördjupa dig finns de avancerade Fördjupande kapitlen 6, 7, 10, 11 och 12 som separata sammankomster.

Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta er planering för möten, samtal och reflekterande.

## Bra att känna till

När ni ska rapportera in er lärgrupp så kommer ni att få redovisa:

- Hur många gånger som ni har träffats. Varje träff kallas då för en sammankomst.

## SISU Idrottsutbildarna – en resurs

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).



# Första träffen

## – inledning, träningsprinciper

(läs s. 8-24)

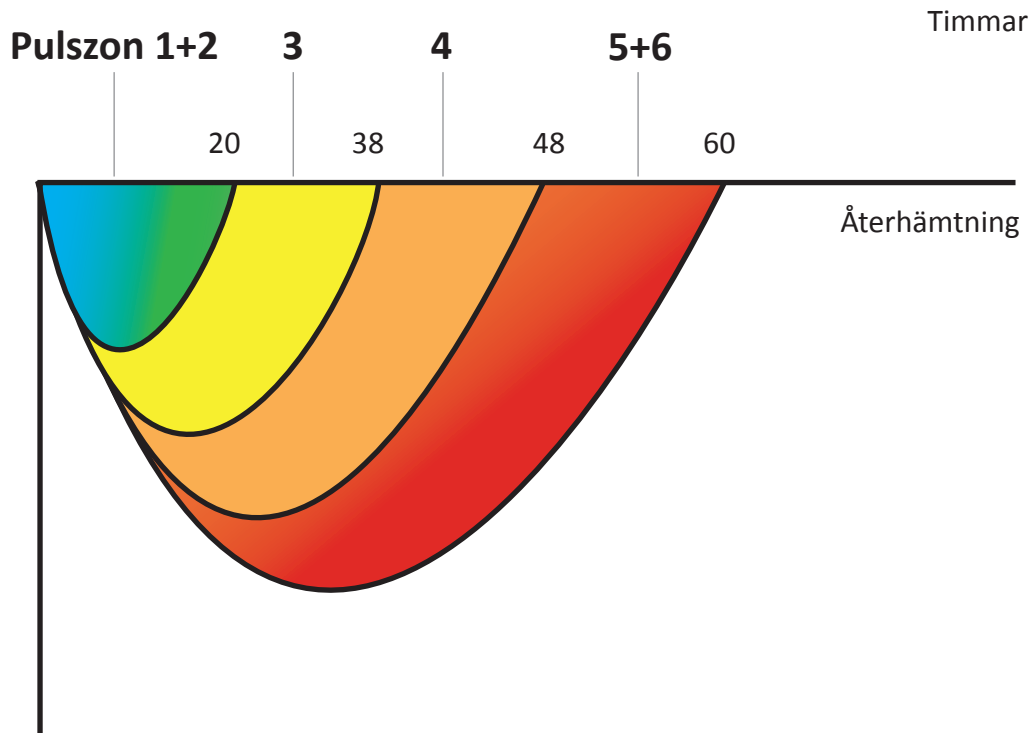
Vid den första träffen handlar det, förutom att komma igång med själva lärandet och Utforskandet, om att lägga upp en plan för när, var och hur denna och kommande träffar ska genomföras.

1. Gå laget runt - låt alla komma till tals. Var och en kan till exempel berätta något om sig själv eller något speciellt minne. Det kan vara något du upplevt som tränare eller aktiv.
2. Gå husesyn i materialet – bläddra/klicka dig fram och tillbaka och upptäck vad den innehåller i stora drag. Undersök vad som kommer upp inom dig och säg något om det.
3. Gör en gemensam arbetsplan – Vilka dagar ska vi träffas? Vilken plats? Vem fixar fiket? Är det något speciellt som måste ordnas och förberedas? Kom överens om "spelreglerna" för sammankomsterna. På vilket sätt kan vi ge alla möjlighet att ta plats utifrån sina förutsättningar?
4. Hur vill vi dokumentera våra samtal och det som kommer fram under resans gång?

När ni nu tillsammans klarat av "inflygningen" för era träffar är det dags att fundera över det ni läst om till detta första tillfälle.

1. Diskutera hur viktigt det är med kondition och uthållighet i just din idrott?  
Fundera själv en stund innan ni reflekterar tillsammans.
2. Har ni samma bild av begreppen, konditionsträning och uthållighet?  
Vad betyder dom för just er?
3. Prata två och två om hur era träningar ser ut. Försök fundera kring om hur stor del av träningen som ni lägger upp efter träningsprinciper och puls zoner.
4. Lyssna sedan av med de andra i gruppen. Vad kan ni lära av varandra?

Figur 1.3



*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

 Läs om Humanfysiologi s 27-73

# 2

## Andra träffen

### - Humanfysiologi

(läs s. 27-73)

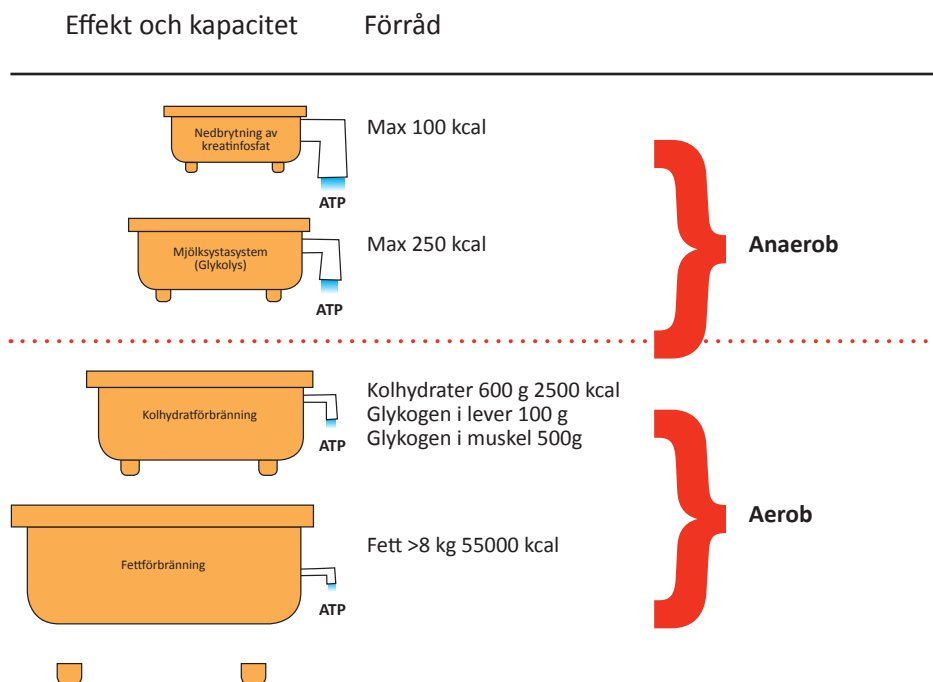
1. Inled med att reflektera kring vad ni pratade om vid den senaste träffen.

Vad hände?

Hur kändes det? Vad lärde du dig?

2. Fördela er i två grupper för samtal. Samtala utifrån det du läst och hört om humanfysiologi, till exempel hur anaerob vs aerob din idrott är och hur förhållandet av förbränningen av fett och kolhydrater är och hur lägger du upp träningen utifrån detta? Berätta för varandra det du tycker är mest viktigt och intressant.

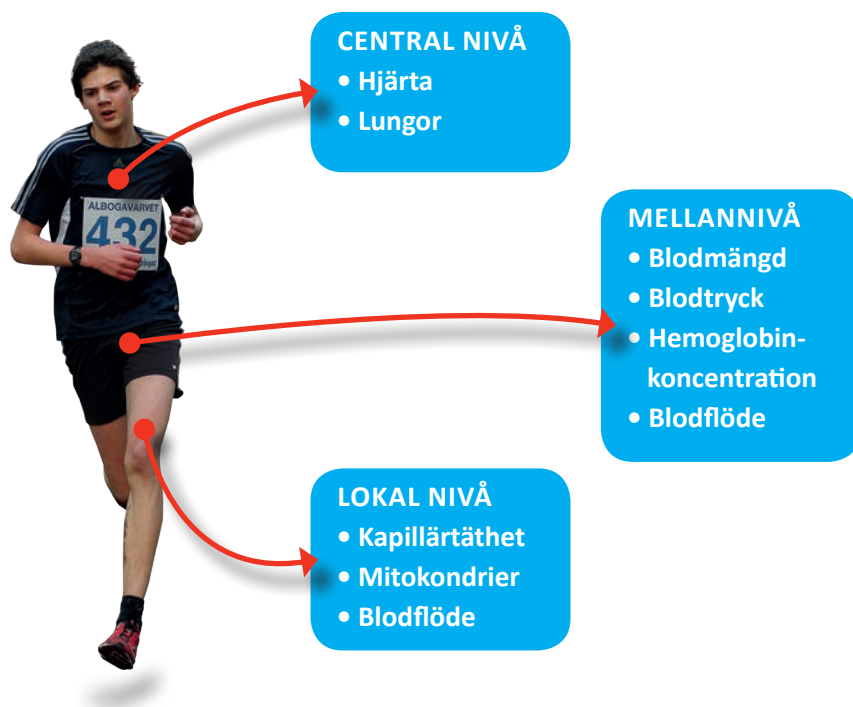
Figur 2.2



Notera det viktigaste på ett stort blädderblocksblad eller liknande. Jämför efter en stund mellan grupperna, vilka likheter/skillnader har ni fört fram? Diskutera!

3. Gå ut i grupperna igen. Prata om central, mellan- och lokal nivå (bild s.44). Vad är det som påverkar kroppen och dess prestation? Hur mycket ska man träna sin egen idrott i förhållande till annan träning och vad utvecklas när man gör det? Vad missar man om man inte tränar sin idrott?

Figur 2.12



4. Sammanfatta genom att prata med varandra två och två. Vad tar du med dig från denna träff?

*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Till nästa gång**

Läs om Vad avgör prestationsförmågan och olika typer av konditionsträning s. 75-87 samt 95-125.

# 3

## Tredje träffen

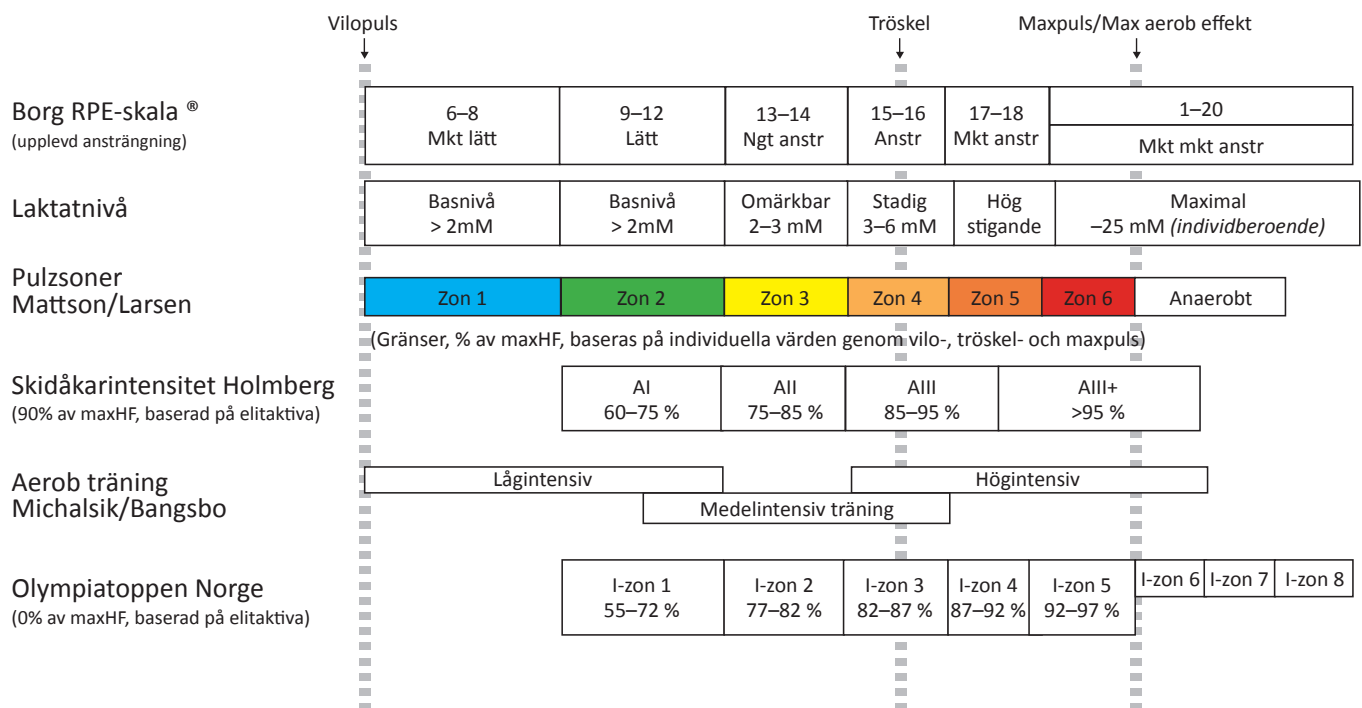
### - Vad avgör prestationsförmågan och olika typer av konditionsträning?

(läs s. 75-87 samt 95-125)

1. Fundera på föregående träff. Gå laget runt och berätta om det var något särskilt du fastnade vid.
2. Intervjua varandra två och två om vad det som är mest avgörande för prestationsförmågan? Är det bäst syreupptagning, tekniska utförandet? Sitter tröttheten i hjärnan eller i musklerna?

Figur 5.2

#### Intensitetszoner – sammanställning och terminologi





3. Reflektera i storgrupp vad ni kommit fram till i intervjuerna. Vad har ni för likheter? Fanns det några skillnader i era upplevelser? Vad kan vi lära oss av det?
4. Diskutera hur du använder olika typer av konditionsträning i din idrott. Använder du och finns det något sätt att tolka intensitetszoner i din idrott? Om detta finns, hur lägger du upp träningsprogram i din idrott när du har den kunskapen?



*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Till nästa gång**

Läs om Kvantifiering av träning och tävling och träningsplanering s. 143-153 och 155-171

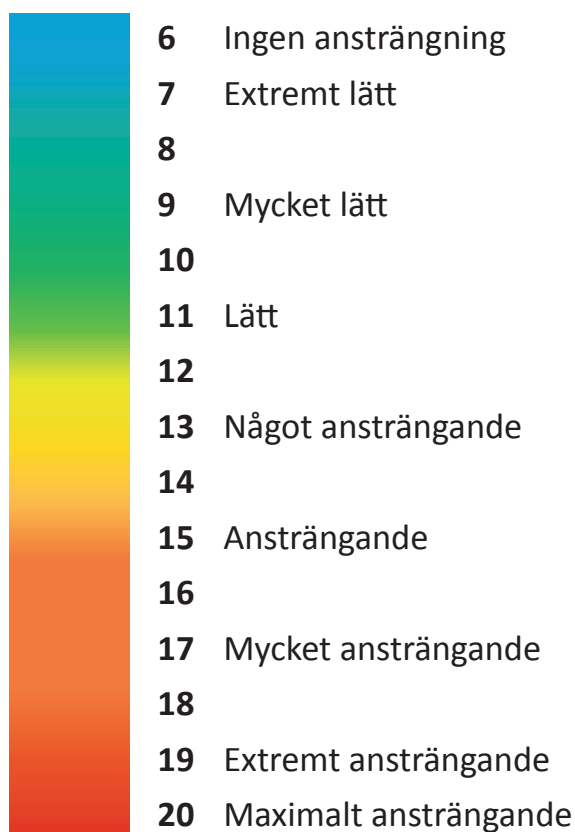
# Fjärde träffen

## – Kvantifiering av träning och träningsplanering

(läs s. 143–153 samt 155–171)

1. Inled med att reflektera kring vad ni pratade om vid den senaste träffen  
Vad hände? Hur kändes det? Vad lärde du dig?
2. Ta en runda och reflektera över det du och dina kamrater läst i kapitlet om  
träningsplanering
3. Dela upp i grupper om 3-4 personer och diskutera vilka olika sätt som du  
använder för att kvantifiera träningsbelastning. Dels på varje pass men också  
hur det ser ut under en längre period. Använder ni er av Pulslocka, Borgskala,  
TRIMP eller något annat sätt och hur fungerar det?

Figur 8.2



4. Lyssna vad de andra grupperna har kommit fram till och om de har andra erfarenheter eller tankar än vad du och din grupp just pratat om.
5. Skriver du eller dina aktiva träningsdagbok? Vilka använder ni i så fall och finns det några speciella som används till er idrott eller är från ert specialidrottsförbund.

figur 9.7

TRÄNINGSPLANERING

- **HÄLSA:** 4 x 30 min promenad/vecka
- **Nivå 1 – motionär:** 2 pass/vecka – vad som helst
- **Nivå 2 – motionär:** 3 pass/vecka – utspridda över hela veckan
- **Nivå 3 – elitmotionär:** 5 pass/vecka – olika pass
- **Nivå 4 – tävlingsidrottare:** 7 pass/vecka – hel vilodag
- **Nivå 5 – elitidrottare:** 10 pass/vecka – individ (känsla)

6. Vilka nivåer finns i din klubb/träningsgrupp och vilka tränar du? Du hittar på sidan 162 bokens indelning om olika nivåer av idrottare.
7. Avrunda träffen med att först enskilt men sedan tillsammans diskutera hur du idag använder dig av, och hur du framöver kan använda dig av den nya kunskap du hittills tagit del av.

*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Till nästa gång**

Läs Tävlings, återhämtningsstrategier, s 211-233

# 5

## Femte träffen

### – Tävling och återhämtningsstrategier

(läs s. 211–233)

1. Fundera på föregående träff. Gå laget runt och berätta vad du särskilt fastnade vid? Har du förändrat något med utgångspunkt från vad du hittills har lärt dig?
2. Under kapitlet tävling tar författarna upp vad som kan hända under träning och tävling. Fundera och prata om vad som är vanligt förekommande problem hos er. Dela gärna med dig av dina egna upplevelser och berätta hur du/ni löste dem.
3. Återhämtning är viktigt för att bygga upp kroppen efter träning. Reflektera över vad du läst och berätta för varandra vilka strategier ni provat. Lista gärna upp era olika tillvägagångssätt.
4. Jämför nu er lista med det som föreslås i boken. Finns det några strategier ni inte redan testat för att skynda på återhämtningen. Hur tror ni att dessa skulle påverka er? Dela vid behov upp gruppen i mindre grupper. Redovisa vad ni kom fram till.

*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Till nästa gång**

Läs om tester, riskfaktorer, slutord och vad som händer i framtiden s. 235-272, 289-298.

Be någon kontakta ert Specialförbund och se om det finns några rekommendationer vad gäller tester.



# 6

## Sjätte träffen

### – Tester, riskfaktorer och summering, dra slutsatser och ta nästa steg

(läs s. 235–272, 289–298)

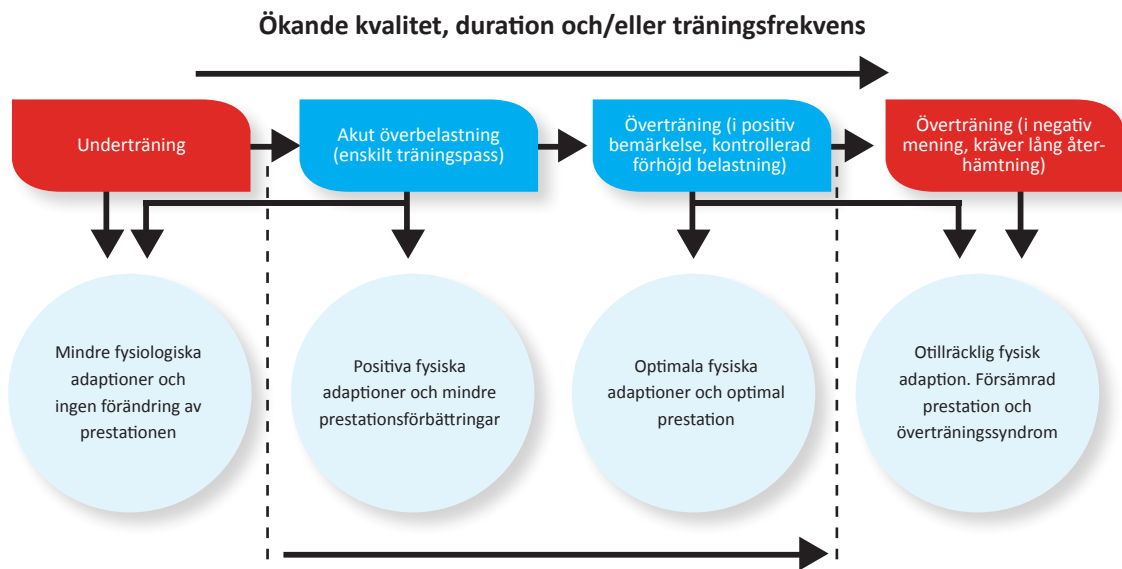
1. Fundera på föregående träff. Gå laget runt och berätta vad du särskilt fastnade för?
2. Berätta för varandra två och två om ni använder tester och varför ni valt just dessa? Notera gärna ner anledningarna.
3. Jämför med de andra paren och passa samtidigt på att lyfta eventuella rekommendationer från ert förbund?
4. I boken finns några tester beskrivna. Jämför och fundera om det finns anledning att börja använda några omgående?

Figur 15.1



5. Fysisk aktivitet kan förebygga skador men också orsaka dem. Vilka är den största riskfaktorn som ni har noterat i er idrott?
6. Gå laget runt och berätta hur du jobbar för att dina aktiva inte ska få överträningssyndrom?

Figur 16.4



Efter att ha arbetat igenom de sista delarna gör ni med fördel en tillbakablick av studiearbetet.

*Tips på några frågor att diskutera:*

- Reflektera över vilket avsnitt som var intressantast?
- Vad vill vi göra med våra nya kunskap?
- Vad var bra i vårt sätt att arbeta? Vad skulle vi kunna göra annorlunda nästa gång?
- Ska vi fördjupa oss i något ämne eller finns det något annat område som kan vara aktuellt/intressant?
- Ska vi fördjupa oss i något av de kapitel som vi inte hunnit med i denna lärgruppsplan?

*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Avancerat kap 6, 7, 10, 11, 12

## – Förtroendekapitel

(läs s. 235–272, 289–298)

Du har nu valt att gå vidare till de kapitel som är i den avancerade delen. Det kommer att finnas förslag på hur du kan jobba med respektive kapitel. Du väljer själv vilken/vilka delar som passar just dig och din idrott bäst.

### Kapitel 6, Specifika överväganden

(läs s. 127-137)

Du som har läst sidorna har hunnit fundera över dina erfarenheter av ämnet. Nedan följer några frågeställningar.

- Kände du till vad "Helgerudsblokk" var innan du läst boken? Har du använd dig av det eller något liknande? Hur var i så fall erfarenheterna för dig?
- Har du några erfarenheter av alternativ träning? Tror du att det passar i din idrott? Om det passar, hur kan ett upplägg se ut i just din idrott?
- Är någon i gruppen lagidrottare? I så fall hur jobbar ni med konditionsträning? Använder ni puls som mätmetod? Vad genomför ni i så fall för tester av kondition? Syreupptagning (VO2 max)? Coopertest, Beep-test, Yo- Yo-test eller har du tillämpat något annat ?

Har du något annat du reflekterat över när du läst kapitlet?

*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Kapitel 7, Omgivningspsykologi

(läs s. 139–141)

Du som har läst sidorna har hunnit fundera över dina erfarenheter av ämnet. Nedan följer några frågeställningar.

- Har du några egna erfarenheter av att träna på hög höjd för att anpassa sig in för en viktig tävling? Är det vanligt och finns det någon forskning i din idrott?
- Vilka yttre faktorer påverkar oftast din idrott- värme eller kyla? Hur förbereder ni er inför det?

*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kapitel 10, Individualisering av träningsupplägg

(läs s. 173–177)

Du som har läst sidorna har hunnit fundera över dina erfarenheter av ämnet.

- Har du några erfarenheter av de olika profiler som beskrivs i boken (power, natur och ultra)? Har du haft aktiva som passat in på dem och har du i så fall jobbat med individualisering för dem?

*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kapitel II, Kost för bästa träningseffekt

(läs s. 180–187)

Du som har läst sidorna har hunnit fundera över dina erfarenheter av ämnet. Nedan följer några frågeställningar.

- För att prestera optimalt krävs i första hand att du är skadefri och att energi- och näringsbehovet är tillgodosett. Hur mycket fokus lägger ni i er träningsgrupp på kosten och dess betydelse för att nå bästa träningseffekt?
- Hur kan du i er verksamhet bidra till att ha ett sunt förhållande till kost och kostupplägg?
- Har ni någon utarbetad plan på hur ni i er verksamhet ska förhålla er till en sund förhållningsätt? Om inte vad skulle nästa steg kunna vara för att skapa en sådan plan?



*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

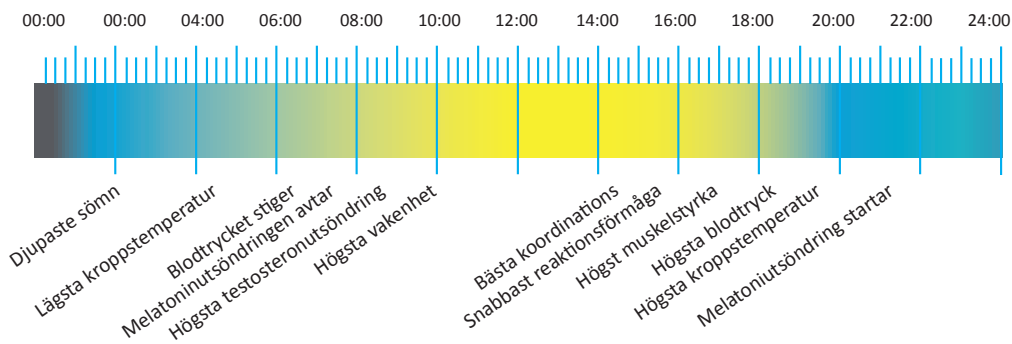
## Kapitel 12, Formtoppning

(läs s. 19–209)

Du som har läst sidorna har hunnit fundera över dina erfarenheter av ämnet. Nedan följer några frågeställningar.

- Hur stor vikt lägger ni idag på att individuellt utforma en formtoppning? Om ni har gjort en sådan utformning vad har ni då sett för effekter? Om ni inte gjort någon sådan idag fundera då på om det skulle vara er behjälpliga och vad skulle i så fall krävas för att få en mer individuellt utformad formtoppning?

Figur 12.8



- Figuren 12.8 på sid 202 beskriver hur dygnsrytmen styr en mängd processer i kroppen som påverkar tävlingsprestationen. Vad säger den er och hur skulle ni kunna anpassa er efter den?
- Hur brukar ni planera inför längre resor som innefattar en förflyttning i många tidzoner? Finns det saker som ni har anledning att ändra på?
- Har du andra insikter du kommit fram till efter att du läst och samtalat om kapitlet.

*Egna noteringar, lärdomar, reflektioner*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SISU Idrottsutbildarna utvecklar och utbildar idrotten!

[www.rf.se](http://www.rf.se)



Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna är  
idrottens studie- och utbildningsorganisation

[www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

