

Utvärdering PT

MÄLARHÖJDENS SKOLA VT2017

Planering 8C



Vecka	Torsdag	Fredag
12	Teori PT i aulan	Koreografi Limbo Rest tester
13	Minikoreografier Intro gruppuppgift	Gruppuppgift Hitta på steg
14	Skriftlig uppgift PT	Gruppuppgift Hitta på steg
15	PÅSKLOV	
16	Gruppuppgift Kamratbedömning	Gruppuppgift Filma/inlämning

Planering 8D



Vecka	Tisdag	Torsdag
12	Koreografi Limbo Rest tester	PT teori i aulan
13	Minikoreografier Intro gruppuppgift	Gruppuppgift Hitta på steg
14	Skriftlig uppgift PT	Gruppuppgift Hitta på steg
15	PÅSKLOV	
16	Gruppuppgift Kamratbedömning	Gruppuppgift Filma/inlämning

ATT SÄTTA UPP MÅL

- ▶ **Specifikt**
- ▶ **Mätbart**
- ▶ **Accepterat** (att den som ska träna är motiverad till det)
- ▶ **Realistiskt**
- ▶ **Tidsbestämt**



- ▶ *Det är större chans att nå ett mål som är mer specifikt. Då vet du vad du ska sträva mot.*
- ▶ *Är det lite oklart vad du ska klara av finns risken att du tränar på fel saker. Du blir bättre men missar målet...*

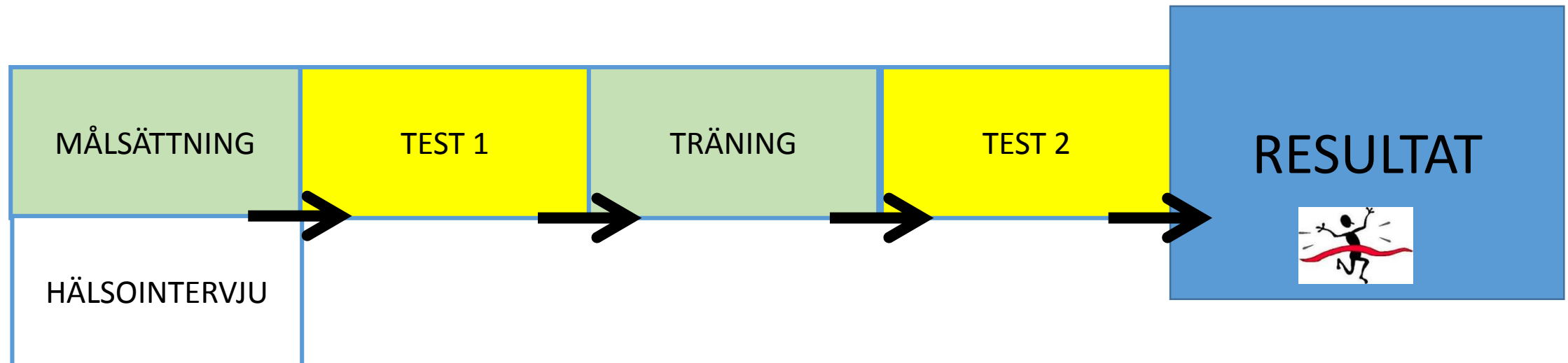
Diskutera

MÅLET

Om ni idag fått skriva
om målsättningen –
hur hade ni formulerat
den då?



- ▶ **VAD** blev resultatet?
- ▶ **VARFÖR** blev det så?



- ▶ När du utvärderar resultatet är det viktigt att fundera på vad som påverkat testerna, träningen och resultatet.
- ▶ Finns det felkällor som påverkat?
- ▶ Utgå från din egen insats som PT, försökspersonernas (FP) engagemang, felkällor, fysiologiska effekter....



TEST

Testet måste vara direkt kopplat till den fysiska förmågan i målet.

Testet måste genomföras på exakt samma sätt båda gångerna.

Testet gör vi för att mäta FP fysiska förmåga och för att kunna se om träningen gett resultat.

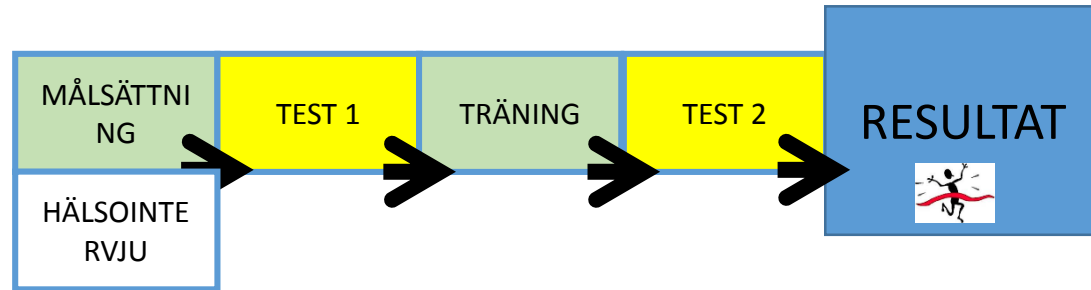
Faktorer som kan påverka testerna

- ▶ Testar "fel" förmåga. T.ex. benstyrka istället för kondition.
- ▶ Bra/dålig uppvärmning inför.
- ▶ Material (t.ex. skor).
- ▶ Skillnad i utförande mellan test 1 och 2.
- ▶ Hur väl testledarna höll koll på räkningen under testerna.
- ▶ Hur hårda testledarna var med FP teknik.
- ▶ Inställning/koncentration hos FP eller PT.
- ▶ Mycket/lite pepp
- ▶ Bra dålig sömn och kost
- ▶ Förekomst av skador och sjukdomar



Exempel

TESTER – BEEPTEST



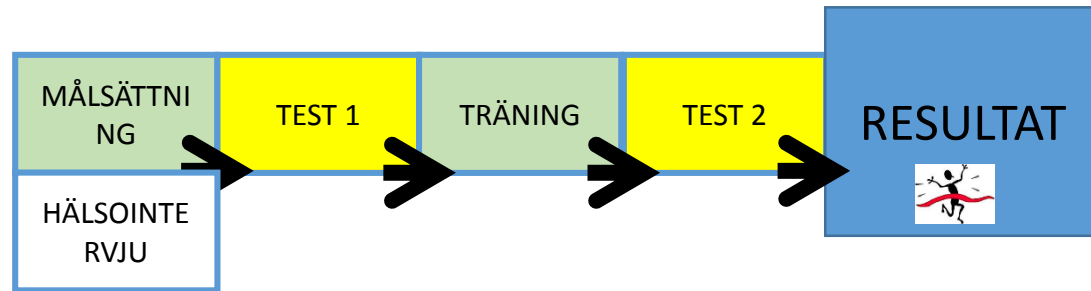
Test 1 utan skor.
Testledare (PT) kollar linjerna.

Test 2 med skor.
Testledare (PT) kollar inte
linjerna.

- **Resultatet kan bero på skorna, inte att konditionen blivit bättre.**
- **FP kanske missade tidigare men fortsatte längre eftersom ingen såg.**

Exempel

TESTER – 90 GRADER



Test 1

Testledaren (PT) inte så hård med att vinkeln på benen ska vara 90 grader

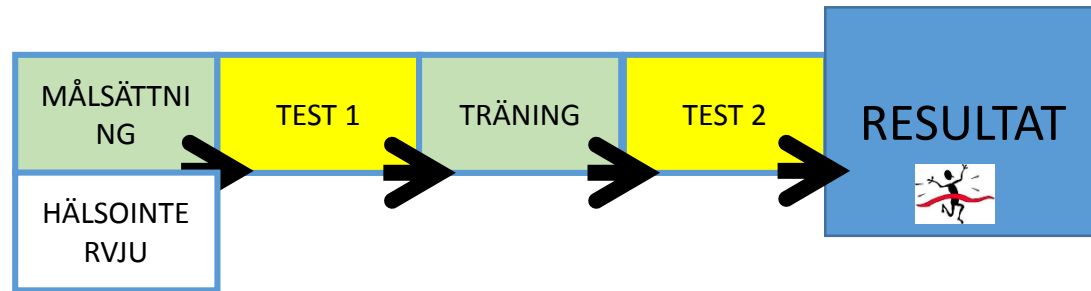
Test 2

Testledaren (PT) är väldigt hård med att vinkeln på benen ska vara 90 grader

➤ **Resultatet kan ha blivit sämre pga att testledaren var hårdare med tekniken andra gången.**

Exempel

TESTER – 90 GRADER



Test 1

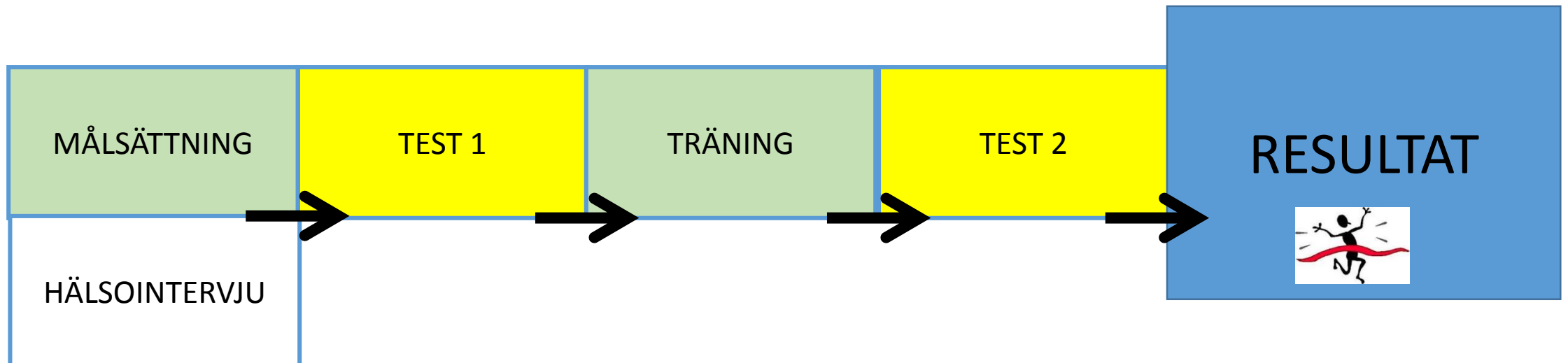
FP mår bra och har tränat mycket senaste veckorna.

Test 2

FP har missat flera pass och varit sjuk kort före testet .

➤ **Resultatet har med stor sannolikhet påverkats av sjukdom.**

- ▶ **VAD** blev resultatet?
- ▶ **VARFÖR** blev det så?



RESULTAT

Ett värde, ett antal eller en tid som ni fått utifrån testmetoden.

Kan också innefatta t.ex. förbättring av teknik även om inte antalet förbättrats mellan testerna.



Diskutera

RESULTAT

Fundera på:

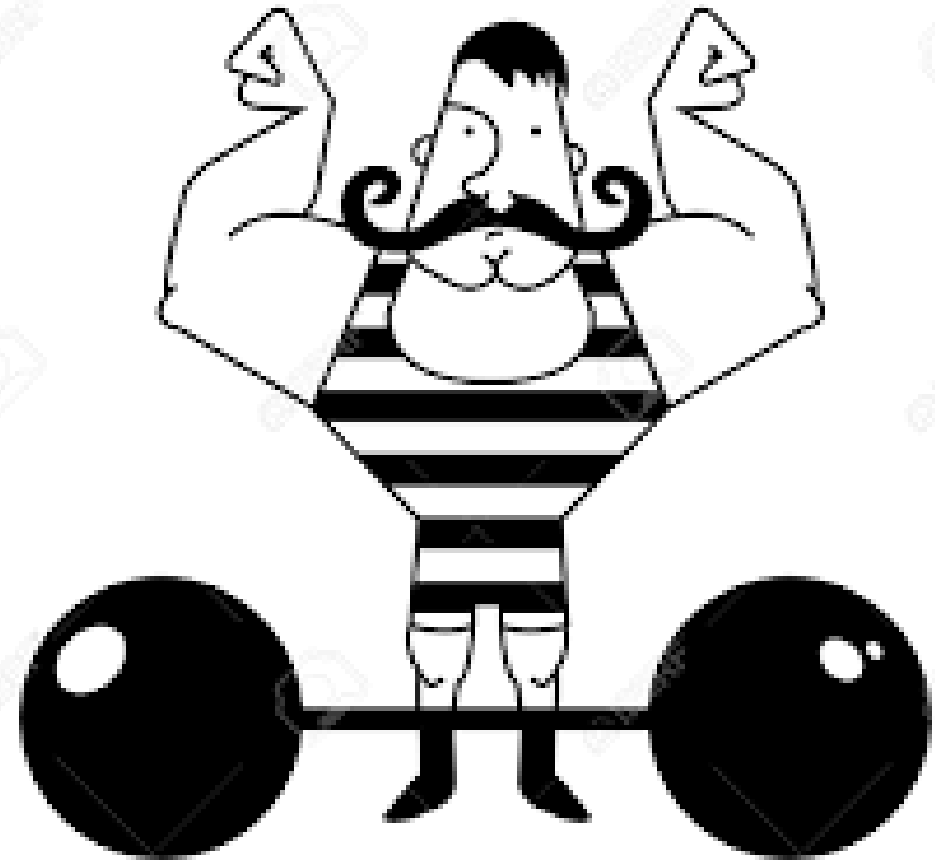
- ▶ Vad blev era FP resultat?
- ▶ Vad kan ha påverkat resultatet positivt?
- ▶ Vad kan ha påverkat resultatet negativt?
- ▶ Finns det några felkällor?

OBS! Glöm inte att kika på om ni ev. kan hitta någon faktor utifrån svaren i hälsointervjun som kan påverka resultatet.



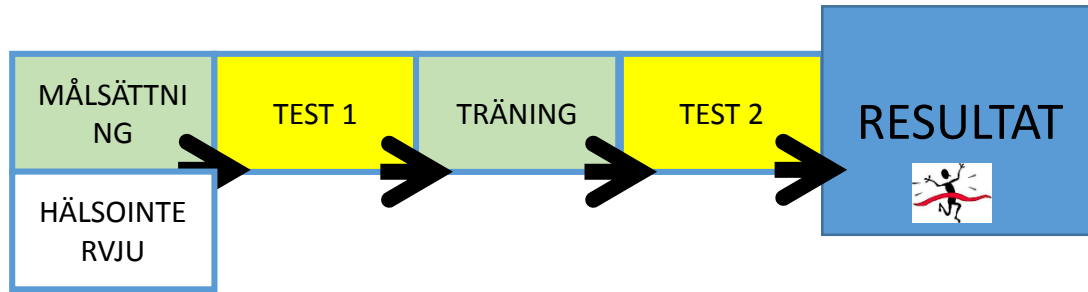
Faktorer som kan påverka resultatet

- ▶ Planering
- ▶ Uppvärmning
- ▶ Anpassning av intensitet/belastning
- ▶ Anpassning av vila under passet
- ▶ Progression mellan passen
- ▶ Inställning/koncentration hos FP eller PT
- ▶ Skador och sjukdomar



Exempel

RESULTATET



- **För lätta övningar** → FP utvecklas inte.
- **FP har varit väldigt oengagerad** → har tagit i för lite och utvecklas inte.
- **FP har varit sjuk mycket** → har inte kunnat träna ordentligt och därför inte blivit bättre.
- **Planeringen har varit bra och FP har kört hårt** → har sannolikt lett till att FP har utvecklats.



Fysiologiska effekter av träning

DET HÄNDER I KROPPEN...

Fysiologiska effekter av TRÄNING

- ▶ Nästa del är att fundera på vad resultatet beror på fysiologisk – alltså vad kan ha hänt i din FP kropp när styrkan eller konditionen förbättrats?
- ▶ *Om ni inte nått ett positivt resultat tänk hypotetiskt. Om FP hade förbättrat sin kondition/styrka så...*



Fysiologiska effekter av TRÄNING

- ▶ Du måste utmana dig själv för att bli bättre!
- ▶ För lätta övningar ger inte något resultat i form av förbättrad styrka eller kondition.
- ▶ Anpassning av set, reps, tid och vila för att hitta rätt intensitet på träningen.



KONDITIONSTRÄNING

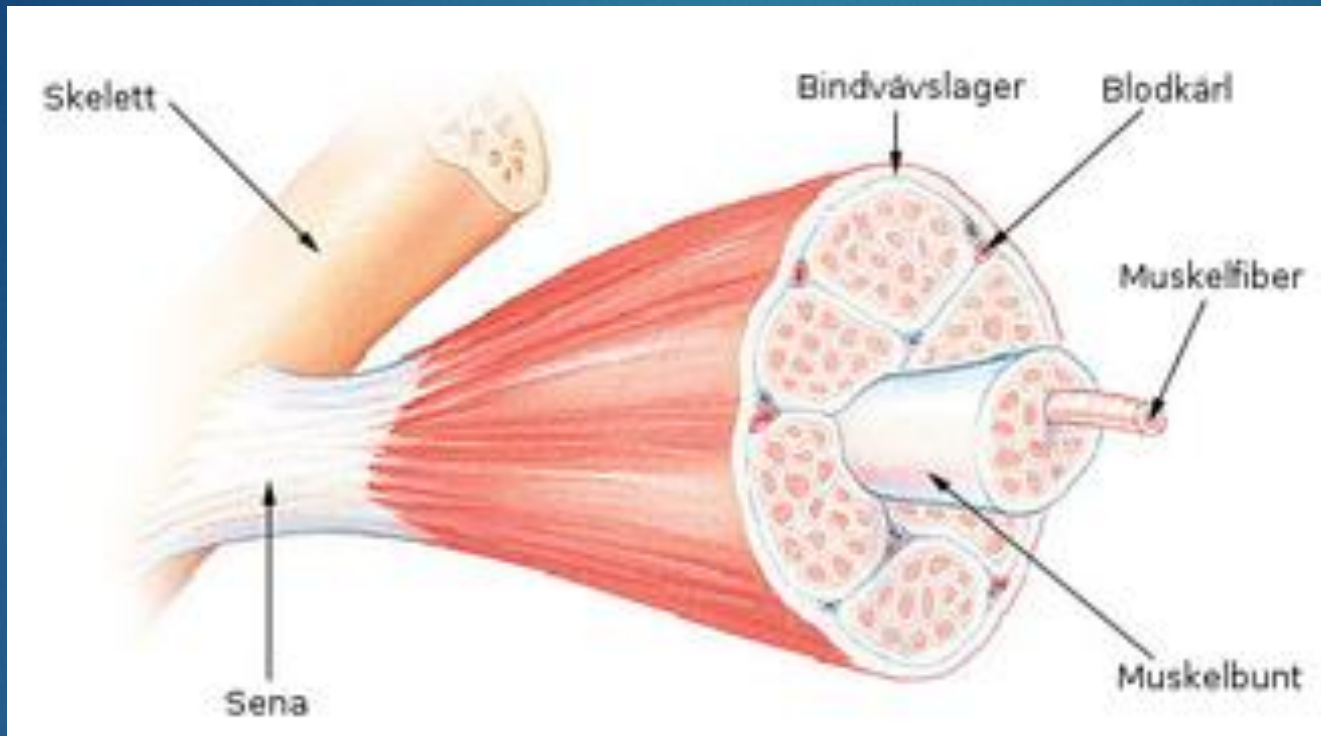
- ▶ Vad händer i kroppen när du förbättrar din kondition?
 - ▶ Hjärtat blir starkare, kan pumpa ut mer blod på varje slag.
 - ▶ Bättre syreupptagningsförmåga – kroppen blir bättre på att ta upp och transportera syre i kroppen.
 - ▶ *Höjer din mjölsyretröskel.*
 - ▶ *Ökad kapillärtäthet.*
 - ▶ *Fler mitokondrier.*



► Vad händer när du blir starkare?

- *Du bryter ner musklerna när du tränar och de byggs upp under vila.*
- *Musklerfibrerna blir tjockare – inte fler.*
- *Ökad kapillärtäthet*
- *Fler mitokondrier*
- *Starkare muskler*
- *Starkare skelett*
- *Bättre blodcirkulation*
- *Minskad belastning på leder och ledband*
- *Bättre koordination – bättre koppling mellan muskler och nerver*
- *Bättre syreupptagningsförmåga*





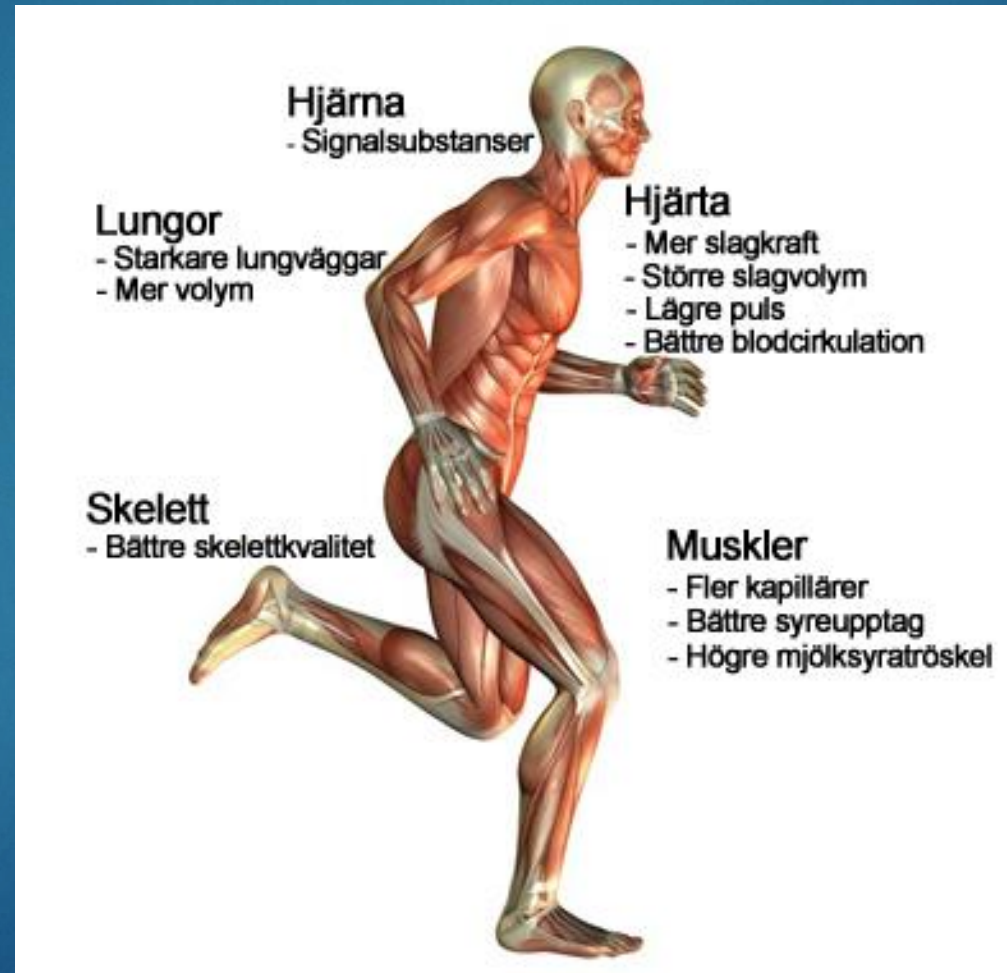
- ▶ Muskelfibrerna VÄXER – de blir inte fler!

- ▶ Varför kan du bli starkare utan att dina muskler växer?
 - ▶ Nervsignaler går snabbare mellan hjärnan och musklerna.
 - ▶ *Syret i blodet överförs lättare från blodet till musklerna.*



Fysiologiska effekter

TRÄNING



- ▶ Varför kan du bli starkare utan att dina muskler växer?
 - ▶ Nervsignaler går snabbare mellan hjärnan och musklerna.
 - ▶ *Syret i blodet överförs lättare från blodet till musklerna.*



Diskutera

FYSIOLOGISKA EFFEKTER

Vad kan ha hänt i
era FP kroppar?

*Har ni inte fått ett positivt
resultat fundera på vad som
hänt om de förbättrats...*



BEGREPP



- ▶ Teknik
- ▶ Set
- ▶ Reps
- ▶ Tid
- ▶ Vila
- ▶ Intensitet
- ▶ Duration
- ▶ Styrketräning
- ▶ Kondition
- ▶ Lågintensiv träning
- ▶ Högintensiv träning
- ▶ Intervaller
- ▶ Uthållighet
- ▶ Explosivitet

Repetition

KUNSKAPSKRAV

	E	C	A
SÄTTA UPP MÅL & PLANERA TRÄNING	Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.	Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.	Eleven kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.
UTVÄRDERING AV RESULTAT	Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
	<i>Egna tankar. Beskriver VAD.</i>	<i>Egna tankar, samband i något led och underbyggt med lite fakta. Förklarar VAD och VARFÖR?</i>	<i>Egna tankar, samband som beskrivs mer som en helhet och underbyggs med fakta. Förklarar VAD och VARFÖR och hur DET HÄNGER IHOP.</i>

Vad kan du ta med i dina svar?

- ▶ Egna tankar/upplevelser
- ▶ Vad du tror det beror på...
- ▶ Fakta
- ▶ Hur träningen påverkats av någon faktor positivt eller negativt.

Min FP har tränat kondition. Träningspassen var tuffa och därför har hen blivit starkare. Testet visade det.

Jag tror att hen blivit starkare. Testet visade att hon orkade göra 8 armhävningar mer vid test 2. Passen vi körde var tuffa och FP fick träningsvärk. Då borde muskelfibrerna ha utvecklats och blivit större.

Alternativt kan det vara så att det bara skett en nervanpassning eftersom ökningen inte är jättestor och träningsperioden var så kort och FP också varit sjuk två pass.