

48 timers løb



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 8.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

48 timers løb

Beskrivelse

Programmet forklarer detaljeret, hvorledes ultraløb i 48 timer og eliteroning på kort distance påvirker kroppen. Mens eliteroen skal yde sit maksimale over en ganske kort tidsperiode, kan ultraløberen løbe langsomt i dele af løbet eller helt slappe af. Der gøres rede for, hvad der sker i kroppen, når ultraløberen kæmper mod mælkesyre eller møder "muren". Forskellen på aerob og anaerob forbrænding anskueliggøres grafisk, og det forklares, hvorledes eliteidræt påvirker hjertets størrelse og ydeevne.

Pædagogisk note

Udsendelsen fortæller om kroppens ydeevne gennem ultraløb og eliteroning (sprint). Udsendelsen omhandler bl.a. energiomsætningen i muskelcellerne og træningens indflydelse på hjertet samt ilttransporten og konditallet. I udsendelsen vises små animationer der viser processerne i kroppen. Udsendelsen tager 30 minutter, og kan bl.a. bruges i undervisningen i forbindelse med energiomsætningen, ilttransporten og træningslære i idrætsfaget eller biologifaget. Til udsendelsen er der oprettet et kapitelsæt, så man kan springe direkte ind i det kapitelafsnit, man ønsker at se.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Maksimum test af kroppen	00:01:08
03:	Ekstremløb	00:02:15
04:	Energiomsætning, maks.test og kondital.	00:05:09
05:	Musklerne cellernes opbygning, mitokondrierne, aerob- og anaerob forbrænding.	00:08:12
06:	Maks.test resultat på løber - kondital	00:08:56
07:	Genetik og konditallet	00:10:01
08:	Muren - når kroppen begynder at hente energi fra fedtdepoter	00:11:44
09:	Roere (sprintere) og deres energiomsætning.	00:12:59
10:	Energi problem: For meget sukker i maven	00:14:38
11:	Endorfiner	00:15:51
12:	Energi for eliteroen (sprinterne)	00:17:12
13:	Hjertet og hjerterimpulser	00:17:22
14:	Sportshjerte	00:19:50
15:	Forskellen på hjertet hos ultraløbere og eliteroen (sprinterne)	00:20:53

16:	Energiomsætning og muskelfibre ved langdistanceløb	00:25:26
17:	De to træningsformer: Langdistanceløb og sprint	00:27:09

Links

Hertil findes internetadresse:

<http://www.dr.dk/DR2/VidenOm/Programmer/Viden+Om+med+Ann+Marker/Programmerne/2008/0923113749.htm>