



BASISÅR I IDRETTSVITENSKAP 2009/2010

Utsatt individuell skriftlig eksamen

i

1BA 113- Treningslære 2

Tirsdag 24. august kl 10.00-13.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 4 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 14. september 2010

b) Beskriv kort hvordan en kan bruke observasjonsskjema i slike undervisningsopplegg, og hvilke hensikt bruk av slike skjema kan ha. (Eksempel på observasjonsskjema ble brukt i de praktiske timene med barn i sal).

Del 1: Muskelfysiologi (maksimalt 20 poeng)

Merk:

- Oppgavesettet har 3 sider. Kontroller at du har fått alle sidene.
- Du svarer på spørsmålene på innføringsark.

Oppgave 1 (4 poeng)

Dersom vi observerer lengdesnitt av muskelceller i elektronmikroskop kan vi se at proteinene danner mørke og lyse felt. Definer hva vi mener med A-bånd og I-bånd.

Oppgave 2 (6 poeng)

Når en muskelcelle vokser, for eksempel ved styrketrening, økes også antall cellekjerner. Vi sier at kjernedomenet blir ivaretatt. Beskriv kort hvordan økningen i antall cellekjerner finner sted.

Oppgave 3 (4 poeng)

Beskriv kort oppgaven til det sarkoplasmatiske retikklet i forbindelse med en skjelettmuskelkontraksjon.

Oppgave 4 (6 poeng)

Beskriv kort hva som karakteriserer de tre ulike muskelfibertypene i finner hos mennesker.

Oppgave 2 (8 poeng):

Hva slags type trening kan være fornuftig for å utvikle akselerasjonshurtighet (0-20m) i for eksempel fotball? Gjør rede for treningsmetoder, øvelser, varighet, intensitet, pauselengder og hyppighet.

Del 3: Styrketrening (maksimalt 20 poeng)

Merk:

- Oppgavesettet har 2 sider. Kontroller at du har fått alle sidene.
- Du svarer på spørsmålene på innføringsark.

Oppgave 1 (4 poeng)

Definer muskelstyrke og styrketrening.

Oppgave 2 (4 poeng)

En venn av deg skal begynne å trene styrke, og siden du har studert på NIH spør han deg om råd. Nevn fire av de beste rådene du gir vennen din.

Oppgave 4 (8 poeng):

Lag en øktplan for en godt trent juniorutøver i en idrett der anaerob utholdenhet er et viktig arbeidskrav. Hensikten med økta er å utvikle utøverens anaerobe utholdenhet i den idretten som hun/han driver. Definer selv idrett, treningsperiode og prestasjonsnivå.

Øktplan		Idrett:	
Navn:	Dag:	Dato:	Kl.:
Sted:			
Mål for økta:			
Øktas totale treningsbelastning:		Total varighet:	
Varighet (ca.)	Øktedel	Treningsmetoder - øvelser	Hensikt
min.	Oppvarming		

min.	Hoveddel		
------	----------	--	--

min.	Nedvarming/ uttøyning		

Eventuelle forklaringer og kommentarer: