



BASISÅR I IDRETTSVITENSKAP 2010/2011

Individuell skriftlig eksamen

i

1BA 113– Treningslære 2

Fredag 20. mai kl. 10.00–13.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 4 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 10. juni 2010

Del 1: Bevegelsestrening (maksimalt 18 poeng)

OPPGAVE 1 (6 poeng)

Gjør rede for hvilke faktorer som kan påvirke bevegelsestreningen.

OPPGAVE 2 (2 poeng)

Hva er autogen inhibisjon, og hvordan kan dette brukes innen bevegelsestrening?

OPPGAVE 3 (4 poeng)

Ta for deg øvelsen stup. Hvilke bevegelsesutslag er viktige for en stuper? Hvilke muskler kan begrense denne bevegelsestreningen?

OPPGAVE 4 (6 poeng)

Ta for deg de to viktigste leddutslagene du beskrev i oppgave 3. Forklar hvilke målemetoder og øvelser/posisjoner du vil bruke for å teste bevegelsestreningen.

Del 2: Styrketrening (maksimalt 22 poeng)

OPPGAVE 1 (4 poeng)

Beskriv utførelsen av dyp knebøy med stangen bak hodet.

OPPGAVE 2 (4 poeng)

Forklar musklenes arbeidsmåter under ulike deler av knebøy.

OPPGAVE 3 (4 poeng)

Hvilke muskler er agonister og synergister i knebøy.

OPPGAVE 4 (4 poeng)

Hvordan endres muskelbruken ved å flytte stangen foran hodet under knebøy.

OPPGAVE 5 (6 poeng)

Nevn fem faktorer som er begrensende for kraftutviklingen i knebøy.

Del 3: Spenst- og hurtighetstrening (maksimalt 14 poeng)

OPPGAVE 1 (4 poeng)

Hvilke retningslinjer gjelder ved spensttrening?

OPPGAVE 2 (6 poeng)

Hvilke typer hurtighet skiller vi mellom (fartsutvikling på 100m)? Tegn og forklar.

OPPGAVE 3 (4 poeng)

Hvilke(n) distanse/tid, repetisjoner, intensitet og pause vil du trene med når målet er å utvikle utholdende løpshurtighet?

Del 4: Koordinasjons- og teknikktrening (totalt 18 poeng)

OPPGAVE (6 poeng)

Gjør kort rede for styrker og svakheter ved del-metoden, og angi hvilket alderstrinn og type øvelser metoden spesielt egner seg for.

OPPGAVE 2 (6 poeng)

Forklar sammenhengen mellom fysiske, psykiske og koordinative egenskaper og hvordan disse egenskapene kan påvirke teknikken i en gitt idrett.

OPPGAVE 3 (6 poeng)

Hva karakteriserer et godt barneidrettstilbud?

Del 5: Idrettspsykologi (maksimalt 28 poeng)

OPPGAVE 1 (8 poeng)

Spenning kan deles inn i to typer, hvilke?
Gi eksempler på 2 ulike avspenningsteknikker som anbefales for hver av disse.

OPPGAVE 2 (6 poeng)

Forklar hvorfor visualisering er antatt å ha en positiv effekt på prestasjoner i idrett?

OPPGAVE 3 (8 poeng)

Hvordan anbefales det å utføre visualiseringstrening?
Beskriv kort ved hjelp av PETTLEP.

OPPGAVE 4 (6 poeng)

Beskriv ulike typer av selvsnakk og forklar hvilke effekt disse er antatt å ha på en idrettsprestasjon?

Del 6: Treningsplanlegging (maksimalt 22 poeng)

OPPGAVE 1 (4 poeng)

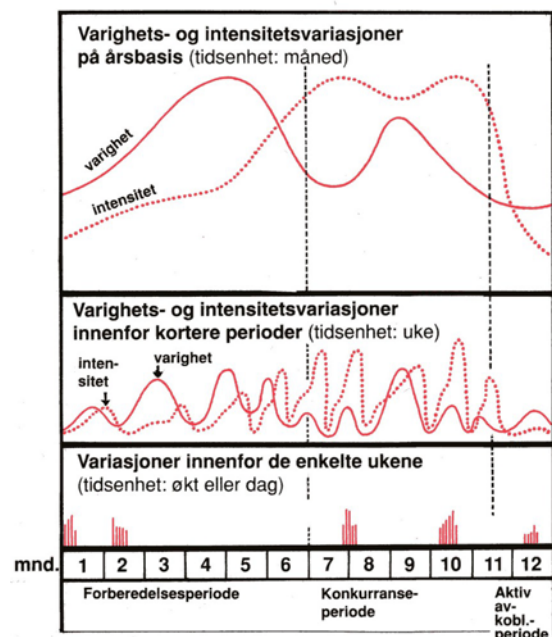
Nevn ti viktige steg i treningsplanleggingsprosessen.

OPPGAVE 2 (6 poeng)

Beskriv hva en arbeidskravsanalyse (arbeidskravsprofil) og en kapasitetsanalyse (kapasitetsprofil) er. Ta gjerne utgangspunkt i en valgt idrett. Hva brukes en arbeidskravsanalyse og en kapasitetsanalyse til i treningsplanlegging?

OPPGAVE 3 (4 poeng)

I forbindelse med treningsplanlegging snakker vi om forskjellige modeller som trening i dag hovedsakelig bygger på. Nedenfor følger en av disse modellene. Sett rett navn på modellen og beskriv hva som kjennetegner den. Ta gjerne med hvilke idretter og utøvernivå modellen er egnet for.



OPPGAVE 4 (8 poeng)

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