

KANDIDATNUMMER: _____

NORGES IDRETTSHØGSKOLE

1. STUDIEÅR – BASISÅR I IDRETTSVITENSKAP 2008/2009

UTSATT INDIVIDUELL SKRIFTLIG EKSAMEN

I

TRENINGSLÆRE 3 (1BA 113)

Mandag 24. august 2009

Oppgave 4 (12 poeng):

For å utvikle barns grunnleggende bevegelser og koordinative egenskaper kan en organisere/tilrettelegge et inne/utemiljø.

- a) Tegn opp et ideelt landskap (apparater, småredskap m.m.) for å utvikle de grunnleggende bevegelser hos barn (5-7 år).

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a landscape. The box is currently blank.

Kandidatnummer: _____

Del 2: Treningsplanlegging (maksimalt 34 poeng)

Merk:

- Oppgavesettet har 5 sider. Kontroller at du har fått alle sidene.
- Du svarer på spørsmålene på de angitte linjene og feltene.

Oppgave 1 (2 poeng):

Gjør kort rede for spesifisitetsprinsippet.

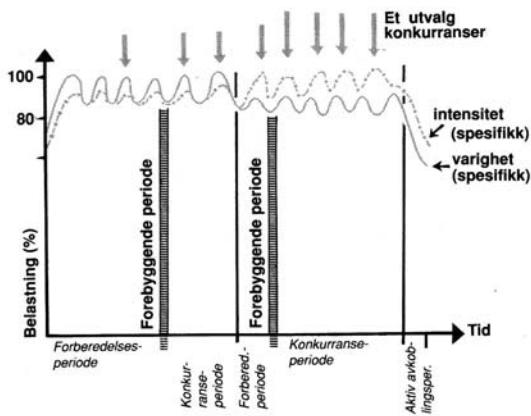
Oppgave 2 (4 poeng):

Nevn tolv viktige steg i treningsplanleggingsprosessen.

Oppgave 4 (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 kort hva som kjennetegner den. Ta gjerne med hvilke idretter og utøvernivå modellen er egnet for.



Navn på modell: _____

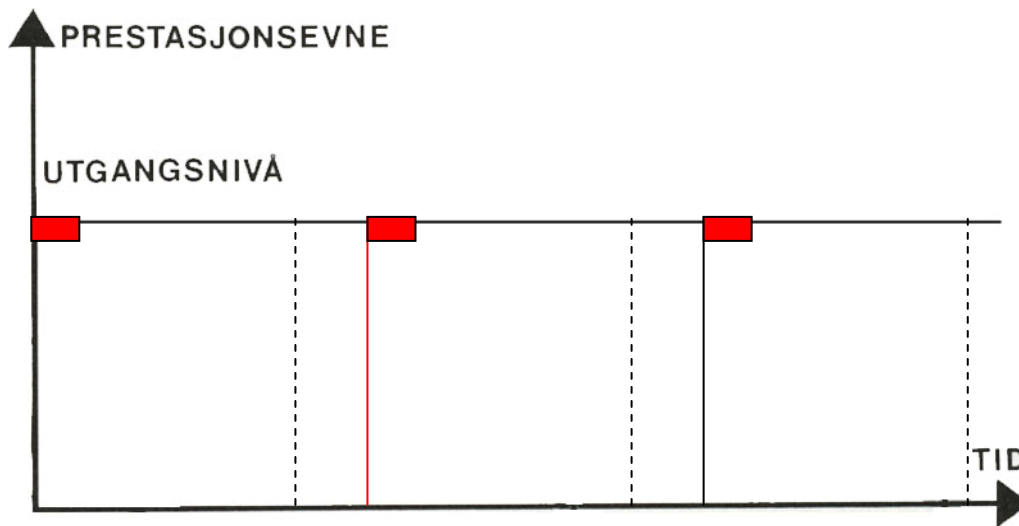
Beskrivelse: _____

Oppgave 5 (6 poeng):

Tegn prinsippiskisser som viser hvordan utøverens prestasjonsevne endres i forbindelse med tre enkeltstående treningsøktene (belastninger) og i restitusjonsperiodene etter øktene. De tre øktene har samme varighet, mens intensiteten er henholdsvis lav, moderat og høy.

Utøverens prestasjonsevne er den samme ved starten av hver av de tre treningsøktene.

Tegn de tre prestasjonskurvene inn i diagrammet nedenfor.



Lav int.

Moderat int.

Høy int.

Oppgave 6 (12 poeng):

Lag en øktplan for en 16 år gammel jente eller gutt som vil trene eksplosiv muskelstyrke. Hensikten med økta er å utvikle hennes/hans eksplosive muskelstyrke i strekkapparatet (muskelgruppene som strekker beina og hoftelrådet). Definer selv kjønn og treningstilstand.

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		

Kandidatnummer: _____

