

KANDIDATNUMMER: _____

NORGES IDRETTSHØGSKOLE

1. STUDIEÅR – BASISÅR I IDRETTSVITENSKAP 2008/2009

INDIVIDUELL SKRIFTLIG EKSAMEN

I

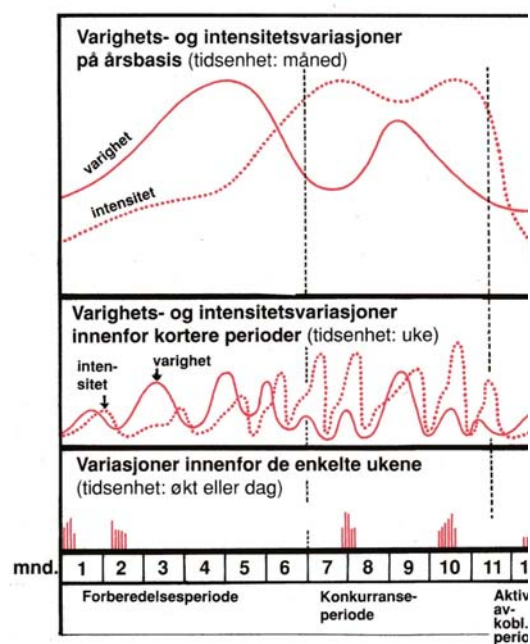
TRENINGSLÆRE 3 (1BA 113)

Tirsdag 19. mai 2009

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.

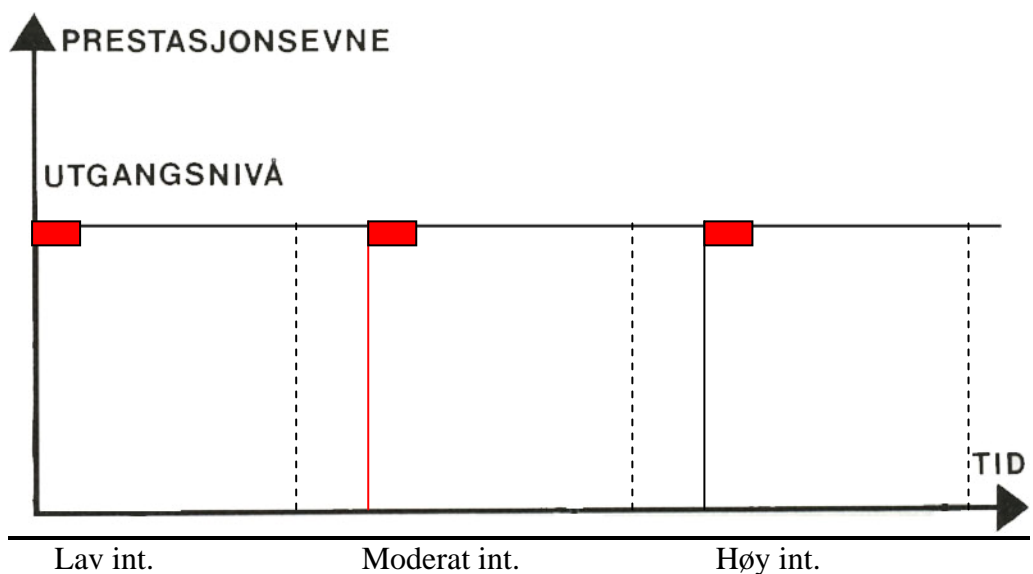


Navn på modell:

Beskrivelse:

Oppgave 5 (6 poeng):

Tegn prinsippkisser som viser hvordan utøverens prestasjonsevne endres i forbindelse med tre enkeltstående treningsøkter (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.



Oppgave 6 (12 poeng):

Lag en øktplan for en godt trent juniorutøver i en idrett der maksimal muskelstyrke er et viktig arbeidskrav. Hensikten med økta er å utvikle utøverens maksimale muskelstyrke i fire muskelgrupper som er viktige for utøverens prestasjonsevne i den idretten som hun/han driver. Definer selv idrett 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		
