



**BACHELOR I IDRETTSVITENSKAP MED SPESIALISERING I  
TRENERROLLEN 2009/2010**

**Utsatt individuell skriftlig eksamen**

**i**

**TRL 240– Fordypningsidrett/treningslære 1**

**Mandag 22. februar 2010 kl 10.00–14.00**

**Hjelpemidler: ingen**

Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 15. mars 2010

## **Generell del (Oppgave 1 og 2 teller likt)**

### **OPPGAVE 1**

Diskuter begrepet "ferdighet" med utgangspunkt i teorier eller perspektiv knyttet til informasjonsbearbeiding.

### **OPPGAVE 2**

Hvilke faktorer i muskelskjelettsystemet og i sentralnervesystemet er viktige bestemmende faktorer for maksimale muskelstyrke og hvordan kan disse påvirkes ved trening.

## **Spesiell del (Oppgave 1 og 2 teller likt.)**

### **Håndball**

#### **OPPGAVE 1**

Håndball på høyt konkurransenivå stiller store fysiske krav til utøverne.

Hvilke arbeidskrav stilles til utøverne med hensyn til utholdenhet, spenst/hurtighet og styrke. Vurder ulikheter i forholdet dame/herre spillere. Presenter gjerne analyseresultater som belyser på hvilket nivå spilleren arbeider i kampsituasjon.

Gi eksempler på tester som benyttes for å kontrollere spillernes fysiske nivå.

#### **OPPGAVE 2**

I håndball snakker man om posisjonsspesifikke teknikker.

Målvakten har en sentral rolle i håndballspillet.

Presenter grunnleggende teknikker som benyttes av målvakten ved skudd fra ulike posisjoner på banen.

Vurder også i hvilken grad målvakten kan bli en aktiv bidragsyter i kontringspill/hurtig motangrep.

## **FOTBALL**

### **OPPGAVE 1**

Fotballferdighet er et sentralt begrep.

- a) Klargjør begrepet ut fra rådende teori
- b) Drøft èn spillsituasjon i angrepsspillet og èn i forsvarsspillet hvor den tekniske delen av ferdigheten er hovedfokuset i treningen. Velg selv hvilke ferdigheter du ønsker å utvikle.

2. Presenter og drøft to forskjellige spillsituasjoner hvor gjennombruddet diskuteres i forhold til ballbesittelse (situasjonene må du konstruere selv). Bruk også skisse.

## **Alpint**

### **OPPGAVE 1**

Belastning og avlastning av skiene er sentrale ferdigheter i alpin skiteknikk. Beskriv hvilke teknikker løperne bruker for å kunne styre belastningen mot underlaget og hvilke effekter dette kan ha.

### **OPPGAVE 2**

Definer en treningsgruppe i alpint og utarbeid et testbatteri som du mener er formålstjenlig for gruppen.

Begrunn valget av testene og hva en bør være oppmerksom på i gjennomføringen.

Når og hvorfor vil du gjennomføre de ulike testene i løpet av treningsåret.