



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

Individuell skriftlig eksamen

i

TRL 240– Fordypningsidrett/treningslære 1

Mandag 30. november 2009 kl 10.00–14.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 4 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 21. desember 2009

Alle oppgaver teller likt. To fra generell del og to fra din fordypningsidrett.
Hver oppgave besvares på eget ark.
Skriv tydelig.

Generell del

OPPGAVE 1

Hva kjennetegner ekspertise? Referer til forskning i svaret ditt.

OPPGAVE 2

Hvilke faktorer i muskelskjelettsystemet og i sentralnervesystemet er viktige bestemmende faktorer for vår eksplosive muskelstyrke og hvordan kan disse faktorene påvirkes ved trening?

Spesiell del

Fotball

OPPGAVE 1

Spilleprinsippmodellen er sentral ved utvikling av samspillforståelsen i fotball når laget er i angrep og laget er i forsvar.

Velg et spilleprinsipp når laget er i forsvar.
Drøft hvilke prioriteringer du vil at laget skal følge for at laget er mest effektivt i en valgt spillesituasjon for det valgte spilleprinsipp.
Bruk skisse i klargjøringen av drøftingen.

OPPGAVE 2

Velg et spilleprinsipp når laget er i angrep
Drøft hvilke prioriteringer du vil at laget skal følge for at laget er mest effektivt i en valgt spillesituasjon for det valgte spilleprinsipp.
Bruk skisse i klargjøringen av drøftingen.

Langrenn

OPPGAVE 1

Definer en treningsgruppe i langrenn/kombinert og utarbeid et testbatteri som du mener er formålstjenlig for gruppen. Begrunn valget av testene. Gjør rede for når du vil gjennomføre de ulike testene i løpet av treningsåret, og hva en bør være oppmerksom på i gjennomføringen av testbatteriet.

OPPGAVE 2

Gjør rede for sentrale faktorer i utviklingen av topputøveren i langrenn/kombinert.

Håndball

OPPGAVE 1

Håndballspillet er i stadig endring. Det scores stadig flere mål, og det har skjedd en dreining i retning av at det prosentvis scores flere mål i fase 2 og 3.

A: Gjør rede for hvorfor denne utviklingen har skjedd.

Endringene i spillet har ført til at det stilles stadig nye krav til spillernes tekniske register i de ulike spillfasene.

B: Gjør en vurdering av endringer i sentrale teknikker i fase 1, 2, 3 og 4 samt i fase 8, som et resultat av at spillet er blitt hurtigere og mer kraftfullt.

OPPGAVE 2

Håndball som konkurransespill slik det fremstår i dag stiller store fysiske krav til spillerne med hensyn til ulike fysiske kvaliteter. Det er gjort målinger av spillere i kampsituasjon som sier noe om mengde og intensitet på det arbeidet som utføres.

A: Presenter og vurder disse målingene med hensyn til de fysiske utfordringer spillet gir.

Trening av fysiske kvaliteter utgjør en relativt stor del av den totale treningsmengde i en årsplan for håndballspillere.

B: Gjør rede for hvilke tester som benyttes for å kontrollere tilstand og utvikling av disse kvalitetene. Gi korte kommentarer på hvorvidt du synes testene er gode med hensyn til å måle de krav spillet stiller.

Oppgavene teller likt.

Hver av oppgavene er todelt, Del A teller en, del B teller to i hver av oppgavene.

Alpint

OPPGAVE 1

Testing av idrettsutøvere er en viktig del av forberedelsene blant både unge og etablerte idrettsutøvere.

A: Hva er hensikten/målsetningen med testing av idrettsutøvere?

B: Hvilke krav vil du sette til en god test for alpinister på senior nivå?

C: Vurder Iron-man testen for alpinister ut fra de krav og målsetninger som du har beskrevet i A og B.

OPPGAVE 2

Hva menes med "the ski's self-steering effect" og hvordan kan løperen manipulere denne effekten?

Snowboard

OPPGAVE 1

Testing av idrettsutøvere er en viktig del av forberedelsene blant både unge og etablerte idrettsutøvere.

A: Hva er hensikten/målsetningen med testing av idrettsutøvere?

B: Hvilke krav vil du sette til en god test for snowboard på senior nivå?

C: Utifra de krav og målsetninger du har beskrevet i A og B, foreslå en test batteri for snowboard som kan brukes i feltet og på nasjonal basis. Begrunn valg av tester og protokoller.

OPPGAVE 2

Hva er viktig for å skape rotasjoner på et hopp sett fra et mekanisk perspektiv? Hvilke teknikker kan en utøver bruke for å maksimalisere/optimalisere rotasjon både før og etter hoppkanten?