

STUDIEÅRET 2025/2026

Utsatt individuell skriftlig eksamen i
LKI 235

Treningsfysiologi for idrettsfag

Generell informasjon

- Mandag 16. februar 2026 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 9. mars 2026
- Svar på alle oppgaver
- Oppgavene vektet likt (5 poeng pr. oppgave)

1. Hva er forskjellen mellom type 1 og type 2 fiber når det gjelder funksjon og energiforbruk? (5 poeng).
2. Hva menes med motorisk enhet, hvorfor er den viktig for kraftutvikling i muskelen, og hva er forskjellen i bruksområde mellom store og små motoriske enheter? (5 poeng).
3. Forklar forskjellen på en isometrisk og eksentrisk muskelaksjon. Hvor kan man utvikle mest kraft? (5 poeng).
4. Forklar hvorfor styrketrening er viktig for eldre, og nevnt to fysiologiske tilpasninger som kan oppstå som følge av regelmessig styrketrening. (5 poeng).
5. Hvordan påvirker "concurrent trening" muskelstyrke og utholdenhet, og hvilket av disse to aspektene har mest innvirkning på den andre? Hvilken rekkefølge anbefales for styrke- og utholdenhetstrening hvis man ønsker å gjennomføre begge treningsformene samme dag, og hvor mye tid bør det gå mellom øktene for optimal ytelse og restitusjon? (5 poeng).
6. Hvordan kan vi måle energiomsetningen? Beskriv kort hvordan en gjennomfører en test av maksimal energiomsetning. (5 poeng).
7. Definer utholdenhet. Velg to idretter og definer nivå og målsetting. Sett opp en økt med mål om å utvikle utholdenheten for hver av idrettene. Ta utgangspunkt i idrettens egenart, samt nivå og mål for utøveren. (5 poeng).
8. Hvilke faktorer er mest begrensende for en persons VO_{2maks} . (5 poeng)?
9. Beskriv hvordan muskelmassen endres for jenter og gutter i løpet av puberteten. (5 poeng)
10. Hva er gjeldende anbefalinger for fysisk aktivitet for barn/ unge (6-17 år) og voksne. (5 poeng)?