

Seksjon 1



VIKTIG INFORMASJON

Eksamen består av 4 oppgaver som teller likt i sensureringen. Begge deler - kull og fordypningsdelen - må være til bestått for å bestå eksamen.

1 OPPGAVE

KULL 1

List opp noen av de viktigste fysiologiske/anatomiske faktorene som bestemmer styrke, hurtighet og spenst og diskuter kort hvordan økt styrke i strekkapparatet i beina kan påvirke både løpshurtighet og spenst.

2 OPPGAVE

KULL 2

Ta utgangspunkt i relevant forskning og teori. Drøft potensielle fordeler og ulemper med tidlig spesialisering eller allsidighet mot utviklingen av ekspertise innen idrett.

FOTBALL

Oppgave 1

Med utgangspunkt i spillet ble det i undervisningen presentert en spill-modell utarbeidet av toppfotballsenteret (TFS). Presenter, og gjør kort rede for denne.

Oppgave 2

Drøft hvilke forhold som er sentrale i problematikken gjennombrudds-avventende versus gjennombruddshissig spillestil. Hva styrer prioriteringen?

LANGRENN

Oppgave 1

Ut fra sammenlagtlisterne i World cup menn de siste årene er det en tydelig forskjell på hvem som presterer best på sprint (<1,8 km) og distanse (>15 km). Tilsvarende differensieringen ser vi i idretter som f.eks. sykkel (tempo vs. klatrere). Angi kort og punktvis fysiologiske og antropometriske forskjeller det er mellom disse langrennsløperne. Drøft kort praktiske konsekvenser for treningsarbeidet hos sprint- vs distanseløpere.

Oppgave 2

Diskuter hensiktsmessige tester av kondisjonen for 1) barn/unge, 2) juniorløpere 3) elite senior løpere. Beskriv også kort hvorfor det er gode tester for de respektive gruppene.

ISHOCKEY

Oppgave 1

Beskriv kort forskjellen mellom teknikkorienterte og spillorienterte tilnærminger til ferdighetsutvikling med utgangspunkt i kognitive og økologiske læringsteorier.

Oppgave 2

Velg én hockeyspesifikk teknikk og vis hvordan du kan lage en spillbasert øvelsesprogresjon på tre trinn som oppfyller kravene til et representativt læringsdesign.