



**BACHELOR I IDRETTSVITENSKAP MED SPESIALISERING I TRENING,
COACHING OG IDRETTPSYKOLOGI 2015/2017**

Individuell skriftlig eksamen

i

TCI 240- Fordypningsidrett/treningslære 1

Torsdag 17. desember 2015 kl. 10.00-14.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 14. januar 2016

4 oppgaver som teller likt i sensureringen. Og begge deler – kull og fordypningsdelen - må være til Bestått for å bestå eksamen.

KULL

Oppgave 1

Ta utgangspunkt i relevant forskning og teori:

- a. Forklar begrepet 'Relativ alderseffekt' og presenter mulige årsaker til at denne effekten eksisterer i idrett.
- b. Diskuter mulige løsninger for hvordan man kan redusere denne effekten i din idrett."

Oppgave 2

Du er trener for en gruppe utøvere i starten av puberteten i din idrett:

- a) Presenter hvilke vekst- og modningstrekk som karakteriserer denne utviklingsfasen, inkludert ulikheter mellom kjønn
- b) Med utgangspunkt i oppgave a); diskuter hvilke tilpasninger du bør gjøre i tilretteleggingen av treningsarbeidet for å optimalisere ferdighetsutvikling gjennom denne fasen

FOTBALL

Oppgave 1

Beskriv hvordan du som trener kan fremme utøvernes refleksjon, og drøft hvordan dette kan bidra til økt treningskvalitet. Klargjør dette i én økt – og i et lengre perspektiv.

Oppgave 2

Fotballferdighet er et sentralt begrep.

- a) Klargjør begrepet.
- b) Drøft én spillsituasjon i angrepsspillet og én i forsvarsspillet hvor den tekniske delen av ferdigheten er hovedfokuset i treningen. Vel selv hvilke del-ferdighet du ønsker å påvirke. (Bruk gjerne skisse i klargjøringen).

Håndball

Oppgave 1

Med utgangspunkt i en selvvalgt ferdighet: Eksemplifiser hvordan ulike måter å øve på tar utgangspunkt i en kognitiv (tradisjonell) eller økologisk forståelse av læring og ferdighetsutvikling. Drøft fordeler og ulemper ved de ulike tilnærmingene.

Oppgave 2

Du skal utvikle forsvarsferdigheter i fase 8 (etablert forsvar): Hvilke håndballspesifikke momenter må du ha med for at øvelsen(e) skal tilfredsstillende et representativt/funksjonelt

læringsdesign? Drøft hvilke konsekvenser dette får for hvordan vi velger å øve forsvarsferdigheter i ulike aldersgrupper.

Langrenn/ andre individuelle idretter.

Oppgave 1 (10 poeng, svartid ca 55 min): Beskriv hvordan du, som trener, kan fremme utøvernes refleksjon og drøft hvordan dette kan bidra til økt treningskvalitet.

Oppgave 2 (10 poeng, svartid ca 55 min): Definer begrepene:

- a. Maksimalt oksygenopptak
- b. Utnyttingsgrad
- c. Arbeidsøkonomi (oksygenkostnad)
- d. Akkumulert oksygenunderskudd (anaerob kapasitet)

Med utgangspunkt i de fire begrepene over; beskriv hvordan du kan teste disse egenskapene og angi kort viktigheten av de ulike egenskapene for prestasjonen ved maksimalt arbeid over henholdsvis 3 min og 30 min.