

## TCI240 1 Fordypningsidrett/treningslære 1

Oppgaver	Oppgavetype	Vurdering
<b>i</b> VIKTIG INFORMASJON	Dokument	Automatisk poengsum
1 KULL	Skriveoppgave	Manuell poengsum
2 HÅNDBALL	Skriveoppgave	Manuell poengsum
3 ALPINT	Skriveoppgave	Manuell poengsum

### TCI240 1 Fordypningsidrett/treningslære 1

Starttidspunkt: 02.03.2017 11:00

Sluttidspunkt: 02.03.2017 15:00

PDF opprettet

Opprettet av

Antall sider

29.03.2017 13:38

Tonje Larsson

3

# Seksjon 1



## VIKTIG INFORMASJON

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

### 1 OPPGAVE

## KULL

a)

Ta utgangspunkt i relevant forskning og teori, og drøft potensielle fordeler og ulemper ved tidlig allsidighet og spesialisering innen idrett.

b)

Ta utgangspunkt i relevant forskning og teori:

1. definer hva mental tøffhet er
2. diskuter hvordan man kan utvikle mental tøffhet hos idrettsutøvere?

### 2 OPPGAVE

## HÅNDBALL

a)

I håndball er fasehjulet beskrevet med 8 faser. Gjør kort rede for enkeltfasene.

b)

Ta utgangspunkt i en bestemt fase i håndball og i utøvelsen av en sentral håndballferdighet hos en av dine utøvere i kamp. Med utgangspunkt i både en kognitiv og en økologisk forståelse av

ferdighetsutvikling - diskuter de implikasjonene disse to perspektivene har til felles, og ikke til felles, når du skal trene denne utøveren med mål om å utvikle den gitte ferdigheten i den gitte fasen til et høyest mulig nivå.

### 3 OPPGAVE

# ALPINT

## OPPGAVE 1

Med utgangspunkt i modellen for alpinski teknikk gjør en analyse av løperen i vedlagt video.

- Poengter ferdigheter som du synes han behersker godt.
- Velg ut en ferdighet som du vil videreutvikle for denne løperen, argumenter for valg av ferdighet.

## OPPGAVE 2

Hvordan er kravet til styrke i strekkapparatet i beina for alpinister?

Diskuter kravet ut fra pensumlitteratur og gjør noen generelle betraktninger om kravet til styrke i enkeltsvinger i slalåm og utfor.