

TCI240 1 Fordypningsidrett/treningslære 1

Oppgaver	Oppgavetype	Vurdering
i VIKTIG INFORMASJON	Dokument	Automatisk poengsum
1 KULL	Skriveoppgave	Manuell poengsum
2 HÅNDBALL	Skriveoppgave	Manuell poengsum
3 FOTBALL	Skriveoppgave	Manuell poengsum
4 ALPINT	Skriveoppgave	Manuell poengsum
5 LANGRENN/UTHOLDEHET/SVØMMING	Skriveoppgave	Manuell poengsum
6 IDRETT FOR PERSONER MED FUNKSJONSNEDESETTELSER	Skriveoppgave	Manuell poengsum

TCI240 1 Fordypningsidrett/treningslære 1

Starttidspunkt: 15.12.2016 10:00

Sluttidspunkt: 15.12.2016 14:00

PDF opprettet

Opprettet av

Antall sider

05.01.2017 11:26

Tonje Larsson

5

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

Oppgave 1

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

Oppgave 2

Ta utgangspunkt i relevant forskning og teori, og diskuter forholdet mellom trening og ekspertiseutvikling i idrett.

2 OPPGAVE

HÅNDBALL

OPPGAVE 1

Ta utgangspunkt i en bestemt fase i håndball og i utøvelsen av en sentral håndballferdighet (i denne fasen) hos en av dine utøvere i kamp: Diskuter hvordan en kognitiv (tradisjonell) versus en økologisk forståelse av ferdighetsutvikling vil være gunstig å legge til grunn for deg som trener; når

du skal trene denne utøveren med mål om å utvikle denne ferdigheten til et høyest mulig nivå. Eksempplifiser ned på øvelsesnivå.

OPPGAVE 2

Ta utgangspunkt i et håndballag: du velger selv valgfri aldersgruppe og kjønn. Ta for deg en valgfri uke under håndballsesong. Presenter og argumenter for hvordan du tenker ivareta/utvikle fysiske ressurser denne uken og løft frem vanlige og aktuelle problemstillinger fra praksis. Eksempplifiser valgene dine med praktiske eksempler.

3 OPPGAVE

FOTBALL

OPPGAVE 1

Velg et spilleprinsipp når laget er i forsvar.

Drøft hvilke prioriteringer du vil at laget skal følge for at laget har best kontroll i valgte spillsituasjon (ut fra retningslinjene for soneforsvar). Bruk skisse i klargjøringen av drøftelsen.

OPPGAVE 2

Fotballferdighet er et sentralt begrep.

- a) Klargjør begrepet.
- b) Velg en del-ferdighet når laget er i angrep

Gjør rede for de metodiske tilnærminger ved utviklingen av valgte del-ferdighet.

4 OPPGAVE

ALPINT

Oppgave 1

Med utgangspunkt i modellen for alpinskiateknikk 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 utholdenhet for alpinister?

Diskuter kravet ut fra pensumlitteratur, varighet i de ulike disiplinene og totalbelastning for alpinistene på WC nivå gjennom sesongen.

5 OPPGAVE

LANGRENN/UTHOLDEHET/SVØMMING

OPPGAVE 1 (utholdenhet-alle)

- Skisser kort og punktvis aktuelle tester for kondisjonen, før og etter en treningsperiode, for 2 ulike aldersgrupper med utgangspunkt i løping: 12-14 år og seniorutøvere på høyt nivå.
- Begrunn kort hvorfor du vil benytte de aktuelle testene for de ulike gruppene.
- I seniorgruppa satser flere av utøverne på langdistanse (>5000 m). Beskriv kort hva som primært bestemmer prestasjonen samt hvordan du kan teste disse egenskapene.
- Prestasjonen i løping bestemmes også av taktiske valg. Beskriv kort hvordan løpsstrategi («pacing») ut i fra litteraturen, bør være fra varighet ~45 sekunder til ~2 timer for å kunne oppnå størst mulig gjennomsnittlig hastighet.

Du velger enten oppgave 2 eller 3

OPPGAVE 2 (svømming): Intensitet

Beskriv 3 intensitetsområder i svømming, en fra aerob, en fra anaerob med melkesyre og en fra anaerob uten melkesyreproduksjon. I beskrivelsen tar du med eksempel på en treningsserie som passer og beskriver kort om ønsket treningseffekt. Treningsserien skal tilpasses trening av 16 år gamle gutter på nasjonalt juniornivå i crawlsvømming.

OPPGAVE 3 (langrenn)

Beskriv hvordan verdens beste langrennsløperer trener i løpet av et år. Sammenlign gjerne med lavere nivå. Beskriv også kort hvilke faktorer (fysiologiske og tekniske) som synes å skille kvinner på «World-class» fra «National class».

IDRETT FOR PERSONER MED FUNKSJONSNEDESETTELSER

OPPGAVE 1

Gjør kort rede for viktige trekk ved utviklingen av den organiserte idretten for personer med funksjonshemming.

OPPGAVE 2

Gjør kort rede for tenkningen som ligger til grunn for klassifisering og utviklingstrender i dette arbeidet.

OPPGAVE 3

Drøft kort likheter og forskjeller i det å trene personer med og uten funksjonshemninger.

Opgavene skal besvares med korte redegjørelser/drøftinger. Kule - eller strekpunkter kan benyttes, men bør ha noen utfyllende forklaringer.