

## Forside

Eksamen består av 1 kulldel og 1 idrettsspesifikk del, som vektet likt i total karakteren. Begge deler må være til bestått for å bestå eksamen.

Alle svarer på del 1- KULL

Besvar deretter kun oppgaven(e) som er knyttet til din fordypningsidrett/gruppe.

## KULL SPM 1 (av 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.

**B** / U ☰ á

0 / 10000 Word Limit

## KULL SPM 2 (av 2)

Utsagn: "Alle kan bli en ekspert gitt tilstrekkelig mengde deliberate practice"

- a) Forklar begrepet deliberate practice
- b) Diskuter utsagnet inn mot idrett med utgangspunkt i relevant forskning og teori

**B** / U ☰ á

0 / 10000 Word Limit

## UTHOLDENHET

Oppgave 1(av 1):

En utøvers løpstrategi ("Pacing strategy") har en stor betydning for prestasjonen i ulike idretter der målet er høyest mulig gjennomsnittlig fart/effekt. Beskriv punktvis ulike løpsstrategier og hvilke idretter disse vanligvis benyttes. Drøft mulige årsaker til hvorfor strategiene benyttes i de aktuelle idrettene.

**B** / U  á

0 / 10000 Word Limit