

TCI 240 Skriftlig eksamen 2017-18, mandag 18.12, kl. 10.00-14.00

4-timers eksamen

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. Gradert total karakter.

DEL 1 KULL – Felles for alle (Sensor: Mathias Haugaasen) – 30 poeng

Oppgave 1 – 15p

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 – 15p

Ta utgangspunkt i relevant forskning og teori:

Diskuter forholdet mellom tidlig spesialisering og allsidighet inn mot utviklingen av ekspertise i idrett

DEL 2 IDRETT – Velg oppgaven knyttet til din fordypningsidrett/-gruppe

GRUPPE Håndball/Ishockey (Sensor: Christian Bjørndal) – 30 poeng

Oppgave 1 – 15p

Forklar hovedprinsippene for ferdighetsutvikling med utgangspunkt i en "constraints-led approach" og hvilke konsekvenser det får for øvelsesdesign og treningsmetodikk i din idrett. Ta utgangspunkt i en selvvalgt angreps- eller forsvarsferdighet som du ønsker å utvikle og redegjør for hvordan ett konkret øvelseseksempel tilfredstiller hovedprinsippene for ferdighetsutvikling på et selvvalgt nivå.

Oppgave 2 – 15p

Redegjør for hva du mener bør være hovedprinsippene i et funksjonelt fys. treningsprogram for en håndball-/eller hockeyspiller. Lag et eksempel på et 1-dags treningsprogram (som ikke fokuserer på arbeidskapasitet) og argumenter for hvorfor du velger de øvelsene du velger. Du skal også vise at du behersker en grunnleggende forståelse av treningsmetodikk (sett*reps og totalt treningsvolum).

GRUPPE Utholdenhet (Sensorer: Thomas Losnegaard, May Grydeland, Bjørn Harald Olstad) – 30 poeng

Det finnes mange ulike varianter for Høy-Intensiv intervall Trening (HIIT) (typisk >90 % av VO₂max). Angi kort ulike variabler du kan "manipulere" når du designer en HIIT økt. Gi et eksempel på en HIIT økt der du benytter et utvalg av disse variablene.

Oppgave 2 – 10p

Det finnes ulike tilnærminger for å styre og individualisere intensiteten under HIIT i ulike idretter. Angi punktvis 4 ulike måter å styre intensitet under HIIT og drøft deretter kort fordeler og ulemper med disse metodene.

Oppgave 3 – 10p

Selv om høy-intensiv trening med en intensitet > 90% av VO₂max er sett på som sentralt for å utvikle både sentrale (hjerte) og perifere faktorer (muskler, nervesystem) er den relative andelen av høy-intensiv trening liten for eliteutøvere i utholdenhetsidretter. Drøft mulige årsaker til hvorfor gode utøvere benytter treningsmodeller der relativ andel av høy-intensiv trening er relativt liten.

GRUPPE Paralympisk idrett (Sensor: Marit Sørensen) – 30 poeng

Oppgavene skal besvares med korte redegjørelser og beskrivelser. Kule- eller strekpunkter kan benyttes, men bør ha litt utfyllende forklaringer

Oppgave 1 – 15p

Gjør rede for IPC's filosofi og tanker bak klassifiserings systemet i para-idretten, beskriv generelle retningslinjer for klassifiseringen og forklar hva "minstehandicap" dreier seg om.

Oppgave 2 – 15p

Du får i oppgave å ha en time med allsidig fysisk aktivitet og lek med en gruppe på 6-8 10 åringer med lett til moderat utviklingshemming i skolens gymnastikksal. Beskriv hvilke generelle hensyn du vil ta i din gjennomføring av timen.

TENNIS (Sensor: Peter Eriksson) – 30 poeng

Oppgave 1 – 15p

Beskriv hvordan du som trener kan fremme utøvernes kunnskap og bevissthet, og drøft hvordan dette kan bidra til økt treningskvalitet.

Oppgave 2 – 15p

Beskriv din trener og lederfilosofi som hovedtrener i en tennisklubb.

Forklar kortfattet hva ditt lederskap innebærer for nedenstående aktører i din klubb:

- a) styret
- b) assistent trenere
- c) spillere

d) foreldre

FOTBALL (Sensor Einar Sigmundstad) – 30 poeng

Oppgave 1 – 15p

I undervisningen har TFS (toppfootball-senteret) presentert en spillmodell. Presenter denne – og beskriv de sentrale momenter i denne spillmodellen.

Oppgave 2 – 15p

Vedlagt er en video-snutt av en scoringsperiode. (Fra fotballab – Barcelona – Arsenal, Barcelona skal analyseres – 83`)

Med utgangspunkt i spilleprinsippmodellen er Balanse et av prinsippene i forsvar.

Problematisere dette prinsippet med utgangspunkt i videosnutten

ALPINT (Sensor: Per Haugen) – 30 poeng

Oppgave 1 – 10p

a) Analyser de to videoene og beskriv bevegelsene som de to utøverne bruker for å oppnå den tre sentrale effektene som danner grunnlaget for alpin skiteknikk.

b) Poengter likheter og ulikheter mellom de to utøverne med tanke på valg av tekniske element

Oppgave 2 – 10p

Hvilke sentrale tekniske elementer er universelle for alpin skiteknikk på tvers av alder, ferdighetsnivå og disiplin?

Oppgave 3 – Arbeidskrav – 10p

Velg ut ett fysisk arbeidskrav som du mener er sentralt for en alpinist på høyt nivå og argumenter ved å vise til forskning, litteratur og praktiske eksempler hvorfor dette arbeidskravet er sentralt.

Beskriv hvordan du vil gjennomføre testing for å evaluere dette dette arbeidskravet.

HOPP (Sensor: Per Haugen) – 30 poeng

Oppgave 1 - PRESTASJONSANALYSE HOPP – 15p

- a) Basert på de to videoene under og informasjon fra, kvalifisering, treningsomgang og renn, analyser de to videoene med tanke på sentrale faktorer for prestasjon.
- b) Hvilke faktorer er sentrale med tanke på å forklare forskjellene i prestasjon mellom de to hoppene?

Oppgave 2 - Variasjon i treningsarbeidet – 15p

Variasjon i teknikktraining har lang tradisjon både fra praksis og fra teori om motorisk læring.

- a) Hvorfor er det viktig å variere treningen i skihopp og hvilken effekter ønsker du å oppnå ved å bruke prinsippet om variasjon.
- b) Hvilke faktorer vil du variere og hvorfor?