

Sensorveiledning- TCI 240

Oppgave 1

Det er forventet at kandidaten kan beskrive de dikotomiske begrepene allsidighet og spesialisering med eksplisitt eller implisitt utgangspunkt i Côté sin «Developmental Model of Sport Participation» og redegjøre for hvordan ulike utviklingsforløp kan lede til livslang idrettsdeltagelse, frafall og/eller elitenivå. Det er forventet at kandidaten kan vise til enkelte empiriske studier på området og diskutere hvordan den sosiokulturelle konteksten påvirker utviklingsforløp som leder til ulike utfall. Dette bør lede opp til en problematisering og kritikk av en forenklet og polarisert debatt rundt utvikling i idrett forstått som spesialisering vs. allsidighet.

Oppgave 2

Det er forventet at kandidaten skal beskrive sentrale utviklingstrekk under puberteten mht høyde, kroppsvekt og andre biologiske tilpasninger. Kandidaten må vise at han eller hun vet at pubertetsutvikling er sekvensiell lik for alle unge, men inntreffer på ulik tid og varierer sterkt mht varighet. Det er forventet at kandidaten redegjør for begreper som modning, kronologisk alder, biologisk alder, utviklingsalder, treningsalder, relative alderseffekter og vekstspurt. Det er forventet at kandidaten kan beskrive meningsfulle tilpasninger som trener som å tilpasse trenings- og konkurransebelastning, unngå en overdreven fokusering på fysisk trening, fleksibel nivådeling og begrense uttaksaktivitet.

Oppgave 3

Det er forventet at kandidaten kan redegjøre for og eksemplifisere hvordan ferdighetsutvikling oppstår i et komplekst samspill mellom miljø, oppgave og individuelle

betingelser, herunder å beskrive og eksemplifisere betingelser som påvirker bevegelsessystemet på ulike nivåer. Kandidaten bør beskrive og eksemplifisere hvordan bevegelsessystemet selvorganiserer frihetsgrader og hvordan utmerket teknikk er individuell, tilpasningsdyktighet i møte med små variasjoner og derfor preget av variabilitet. Det er forventet at kandidaten redegjør for hvordan persepsjon, vurdering og handling er en tett sammenvevd prosess, og hvordan en utøver opplever og handler på bakgrunn av de opplevede mulighetene for handling i en gitt situasjon (affordanser).

Det er forventet at kandidaten klarer å redegjøre for at effektiv trening tar utgangspunkt i den spesifikke prestasjonskonteksten og klarer å beskrive denne med utgangspunkt i sin egen idrett. Effektiv trening i lagballspill er derfor i all hovedsak spillorientert og må inneholde minimum en relasjon til medspiller, motspiller og ett handlingsvalg (representativt øvelsesdesign). I redegjørelser av teknikkorientert trening er det forventet at kandidaten legger vekt på hvordan utøvere kan utforske egen teknikk i møte med ens unike individuelle forutsetningene og situasjon/oppgave.

Oppgave 4

Det er forventet at kandidaten klarer å tilrettelegge et helhetlig 2-dagers helkroppsprogram som fokuserer, i følgende rekkefølge, på (a) mobilitet og stabilitet; (b) spenst/eksplosiv trening; (c) maksimal styrke; (d) submaksimal styrketrening/prehab/rehab. Det er forventet at kandidaten viser at han/hun behersker forskjellen mellom mekanisk og metabolsk stress, og produserer et program med et fornuftig treningsvolum, og sett-repetisjon belastning. Videre må kandidaten kunne diskutere hensynet til blant annet (a) spesifisitet; (b) komplementaritet (supplement); (c) hensiktsmessig variasjon; og (d) progresjon.