

**BACHELOR I IDRETTSVITENSKAP-  
STUDIERETNING TRENING, COACHING OG  
IDRETTPSYKOLOGI 2018/2020**

Utgått individuell skriftlig eksamen

i

TCI 240- fordypningsidrett/treningslære 1

Torsdag 21. november 2019 kl. 10.00-14.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden

**Sensurfrist: 12. desember 2019**

### OPPGAVE 1

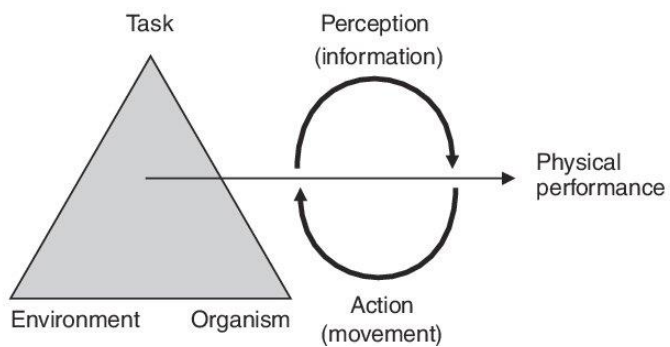
Redegjør for begrepene allsidighet og spesialisering, og diskuter problematikken med utgangspunkt i forskningskunnskapen og/eller norsk idrettskultur og den norske idrettsmodellen.

### OPPGAVE 2

Redegjør kort for barn og unges vekst, modning og utvikling under puberteten, og hvilke konsekvenser dette får for hvordan trenere bør tilrettelegge trening, kamp og/eller andre utviklingstiltak.

### OPPGAVE 3

Med utgangspunkt i Betingelsesmodellen og din egen idrett: (a) forklar hvordan ferdighetsutvikling kan forstås som et komplekst samspill mellom ulike betingelser; og (b) hvilke konsekvenser dette får for trening i din idrett.



### OPPGAVE 4

Sett opp et 2-dagers fysisk treningsprogram for en utøver i din egen idrett. Programmet skal (a) være et supplement til den idrettsspesifikke treningen; (b) fokusere på styrke, spenst og hurtighet; og (c) være særskilt relevant for den spesifikke idretten. Redegjør deretter for

hvilke sentrale prinsipper for trening og programmering/periodisering som ligger til grunn for de valgene du har tatt.