

5-ÅRIG LÆRERUTDANNING I KROPPSØVING OG IDRETTSFAG 2021/2026

Individuell skriftlig eksamen i LKI 235- treningsfysiologi for idrettsfag

Generell informasjon

- Onsdag 13. desember 2023 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: kalkulator
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 10. januar 2024

OPPGAVER

1. Hva bestemmer maksimalstyrke, 1RM, i sittende kneekstensjon?
2. Forklar muskelvekst som treningseffekt ved styrketrening. Hva skjer under en styrketreningsøkt og hva skjer mellom treningsøkter? Tips: proteinsyntese og addering av sarkomerer til den myofibrillære struktur.
3. Hvilke endringer i muskelmasse, muskeltverrsnitt og muskelstyrke forventer vi hos kvinner og menn ved styrketrening? Har alder noe å si for den eventuelle kjønnsforskjellen?
4. Forklar de fysiologiske komponentene som bestemmer VO_{2maks} . Gi eksempel på forskjeller hos en utrent og en trent person for de ulike komponentene. Tips: Ficks likning.
5. Forklar forskjellen på kondisjon (VO_{2maks}) og utholdenhet.
6. Gi eksempler på hvordan vi kan trene for å øke (eventuelt vedlikeholde) VO_{2maks} .
7. Hvordan kan vi få flere kapillærer i en muskel? Forklar hvordan kapillærer kan bedre muskulær utholdenhet.