

1 Hvilke to hovedkategorier for inndeling av økter innen kondisjonstrening har vi?

- Aerobt eller anaerobt arbeid
- Intervallarbeid og kontinuerlig arbeid
- Om idretten er vekt bærende eller ikke
- Høy og lav intensitet

2 Er det vitenskapelig belegg for å si at trening i ulike intensitetssoner påvirker ulike fysiologiske egenskaper?

- Ja, høy-intensitet (I4-5) vil utelukkende trene hjertet, mens I1-2 vil kun påvirke musklene
- Ja, den eneste måten å forbedre arbeidsøkonomien er trening ved I3
- Nei, de fleste fysiologiske prosesser knyttet til aerob energiomsetning i alle organer i større eller mindre grad bli påvirket av trening i de 5 I-sonene

3 Hvorfor gjennomfører man intervalltrening?

- For å oppnå tilfredsstillende varighet på høy intensitet
- For å oppnå høy intensitet
- Så man ikke blir så sliten når man trener hardt
- For å kunne trene anaerobt

4 Hvorfor er hjertefrekvens som regel ikke et godt mål på intensitet ved trening i intensitetszone 4 og 5?

- Hjertefrekvensen vil typisk øke utover i økta og er avhengig av bevegelsesform og terreng
- Laktat er et bedre hjelpemiddel, siden dette er et mer presist mål på høy-intensitet
- Hjertet slår så raskt at pulsklokke ikke vil kunne måle den

5 Hva trener du primært under trening med høyere intensitet enn I-sone 5?

- Anaerob utholdenhetstrening
- Aerob utholdenhetstrening
- Terskeltrening

6 Hva menes med intervalltrening?

- Måten vi gjennomfører ulike økter per uke (noen rolig, noen harde økter)
- Arbeidsperioden sammenhengende, med relativt stabil intensitet
- At intensiteten varierer mellom relativt høy intensitet og svært rolig intensitet eller hvile

7 Hva menes med kontinuerlig arbeid?

- Måten vi gjennomfører ulike økter per uke (noen rolig, noen harde økter)
- Intensiteten varierer mellom relativt høy intensitet og svært rolig intensitet eller hvile
- Ved kontinuerlig arbeid er arbeidsperioden sammenhengende, med relativt stabil intensitet

8 Hva menes med "80/20 regelen"

- 80 % av treningstiden er med rolig intensitet og 20 % av treningstiden er med høy intensitet
- 80 % av treningen foregår på høy intensitet og 20 % på lav intensitet
- 80 % styrketrening, 20% utholdenhetstrening

9 Mental trening omhandler...

- Prosedyrer som skjer i hjernen når vi trener
- Tenke på treningsøvelser
- Øvelser og prosedyrer en utøver gjør for å styrke sine mentale ferdigheter

10 Hvordan kan man prestere bedre uten at man har blitt bedre fysiologisk sett?

- Man har redusert ytre motstand slik at arbeidsøkonomien har blitt bedre
- Det er ikke mulig
- Utnyttingsgraden har blitt bedre

11 Hva er en arbeidskravsanalyse?

- Analysere hvilke krav idretten stiller utøveren
- Å sette seg mål for idretten
- Analyse av hvilket nivå vi er i idretten vår

12 Hva er en kapasitetsanalyse?

- Det er det samme som treningsplanlegging
- En analyse av hvilket nivå utøveren er på i forhold til kravene idretten stiller
- Hvilke krav idretten stiller utøveren

13 Hva er PETTLEP?

- Et verktøy for å vurdere treningsbelastning over tid (RPE x varighet)
- Et verktøy for visualisering
- Prosedyrer som skjer i hjernen når vi trener teknikk
- Forkortelse på type intervalltrening med korte drag og lange pauser for å sikre høy intensitet.

14 Hva er riktig påstand?

- a. En person med lange lårbein har bedre forutsetninger for å være sterk i knebøy sammenlignet med en person med kortere lårbein.
- b. En person med lange lårbein har dårligere forutsetninger for å være sterk i knebøy sammenlignet med en person med kortere lårbein.
- c. En person med lange lårbein har like gode forutsetninger for å være sterk i knebøy sammenlignet med en person med kortere lårbein.

d. Lårbeinslengden har ingen betydning for å være sterk i knebøy.

15 Hva er musklene styrt av?

a. Bindevev

b. Nervesystem

c. Muskelspøler

d. Hormoner

### Kortsvar (7.5 p)

Angi hvor lang pauselengde i forhold til dragtid du tenker er gunstig under intervalltrening for henholdsvis intensitetszone 3, 4 og 5. Begrunn svaret.

Sensorveiledning: Kandidaten bør angi at den relative pauselengden i forhold til dragtid økes når intensiteten øker. Ved en I5 kan det være rundt 75-100% av dragtid, I4 rundt 50-75% og I3 rundt 0-25%. Tallene er ikke eksakte, men veiledende, og vil være avhengig av type økt. For å kunne ha et tilfredsstillende volum av høy intensitet trenger man pauser for å restituere mellom dragene.

### Kortsvar (7.5p)

Forklar kort spesifisitetsprinsippet, og sammenlign arbeidskravet knyttet til hurtighet mellom en fotballspiller og en 100m-løper. Gi et eksempel på et øktedesign (kun hoveddel)for hurtighetstrening i hver idrett.

Sensorveiledning: Spesifisitetsprinsippet handler om at trening må legges opp slik at det best mulig tilfredsstiller kravene i idretten. Kandidaten bør begrunne at arbeidskravet til hurtighet i fotball og 100m er forskjellig, og at det derfor er hensiktsmessig med ulik tilnærming til hurtighetstrening i de fleste økter. For fotball er det også til dels posisjonsavhengig. Generelt bør løpsøvelsene i fotball være kortere (og evt. inkludere start-stopp/retningsforandringer) enn for en 100m-løper for å reflektere arbeidskravet.

### Langsvar (15p)

Drøft fordeler og ulemper med ulike måter å styre intensitet på, herunder indre subjektive, indre objektive og ytre objektive.

Indre subjektive; Kan være ulike former for opplevd anstrengelse (RPE) (bein, hele kroppen, pust etc). Metoden er enkel, krever ikke noe utstyr og kan brukes av alle. Kan med fordel brukes i store grupper for å sjekke om «noen gjør noe annet» en resten av gruppa. Metoden kan være noe «upresis» og det kan være forskjell på hva ulike utøvere oppgir basert på alder, kjønn, treningsstatus og bevegelsesform.

Indre objektive; Kan være hjerterfrekvens (HF) eller måling av blodlaktat. Metodene er gode på kontinuerlig arbeid og lav til moderat intensitet. For måling av HF trenger man å vite makspuls og man skal være kritisk ved høy intensitet da pulsen bruker noe tid på å nå «kravet» samt at HF ikke reflekterer intensitet over VO<sub>2</sub>max. Blodlaktat bør brukes med forsiktighet over «terskel» da blodlaktat her vil øke selv ved kontinuerlig fart/effekt. Tidspunkt for måling vil derfor være av stor betydning. Metodene krever utstyr og kunnskap om bruk.

Ytre objektive; Er typisk fart/rundetid eller effekt. Metodene angir hva det faktiske ytre arbeidet er og man kan dermed sammenligne økter nøyaktig. Metodene krever derimot en del erfaring og kunnskap for bruk. Det kan være måleusikkerhet knyttet til for eksempel wattpedaler. Metoden tar ikke dagsform i betraktning.