

STUDIEÅRET 2021/2022

Individuell skriftlig eksamen

i

IDR 109- Treningslære

Mandag 23. mai 2022 kl. 10.00-12.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 4 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 15. juni 2022

MC: Riktig svar gir 2 p. Feil svar gir -1 p. «Ønsker ikke å svare» gir 0 p.

Kortsvar: Det gis maksimalt 7.5 p på hver av kortsvaroppgavene

Langsvar: Det gis maksimalt 15 p på oppgaven.

Hva er riktig om effekten av regelmessig fysisk aktivitet?

- Blodtrykk og glukosenivået i blodet reduseres
- Blodtrykk og glukosenivået i blodet økes
- HDL kolesterol reduseres
- Triglyserider i blodbanen øker

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

- Intervaller og kontinuerlig arbeid
- Høy og lav intensitet
- Aerobt og anaerobt
- Intervallarbeid og hurtig langkjøring

Hvilken faktor påvirker treningsbelastningen per økt i tillegg til intensitet og varighet

- Utmattelsesgrad
- Type intervall
- Antall intervaller
- Terrenget

Hvordan kan vi bruke prinsippet om periodisering om samtidig styrke- og kondisjonstrening?

- Vi kan vektlegge de ulike egenskapene i forskjellige perioder og vedlikeholde de egenskapene vi ikke prioriterer slik at adaptasjonen til styrke- og kondisjonstrening påvirker hverandre minst mulig negativt.
- Man periodiserer slik at styrketreningen alltid kommer før kondisjonstrening siden det er viktig å være en sterk kondisjonsutøver
- Periodisering av treningen er ikke å anbefale ettersom styrke- og kondisjonstrening har motsatt effekt på muskulaturen. Derfor er det fornuftig å holde seg til enten styrke- eller kondisjonstrening
- Vi kan periodisere treningen slik at vi trener kondisjon gjennom vinteren og styrke på vår og sommer

Mental trening omhandler...

- Øvelser og prosedyrer en utøver utfører for å styrke sine mentale ferdigheter
- Å tenke på treningsøvelser
- Alt som stimulerer hjernen
- Treningens påvirkning på prosesser i hjernen

Hvorfor er det viktig å definere arbeidskrav i ulike idretter?

- For å kunne se på statistikk
- For å trene hensiktsmessig
- For å overvåke belastning i trening og konkurranser
- For å kartlegge motstandere

Hvilken faktor har størst betydning for maksimal styrke?

- Grad av muskelaktivering
- Fibertypesammensetning
- Indre og ytre vektarmer
- Muskelens tverrsnitt

Hva er en eksentrisk muskelaksjon?

- En aksjon der muskelen forkortes
- En aksjon der muskelen forlenges
- En aksjon der muskelen har konstant lengde
- En aksjon der muskelen har konstant hastighet

Hva kan være grunnen til den begrensede overføringsverdien fra styrketrening til fremgang i løpshurtighet?

- At styrketrening ofte foregår med et vertikalt bevegelsesmønster
- At styrketrening ofte foregår med et horisontalt bevegelsesmønster
- At styrketrening gjør deg tyngre
- At styrketrening ikke påvirker de samme egenskapene

Ved dynamisk bevegelighetstrening...

- Er musklene alltid passive
- Har vi mer kontrollerte bevegelser, sammenlignet med statisk bevegelighetstrening
- Beveger vi oss langsomt og kontrollert til ytterpunktet, og holder i 15-60sek
- Holdes ikke ytterpunktene

Kortsvar:

- 1) Angi prestasjonsmodellen (energimodellen) for kondisjonsidretter. Ranger viktigheten av de ulike faktorene for henholdsvis en 2 minutters løpetest og en 32 minutters løpetest.
- 1) På treningscenteret skal du veilede en ung, lovende fotballspiller som heter Siri. Hun skal trene vanlig knebøy med stangen plassert på øvre del av ryggspylen, men har hørt at knebøy er farlig for ryggen, og har kjent litt ubehag i korsryggen når hun har trent knebøy tidligere. Hun har lange bein og kort rygg sammenlignet med andre.

- Analyser med bakgrunn i vektarmer hvorfor Siri får ubehag i korsryggen, og redegjør kort for ett mulig tiltak du kan gjøre umiddelbart i økten for å lette belastningen på korsryggen (se vekk ifra vekten på stangen).

Langsvar

-Lag en øktplan for en kombinasjonsøkt med styrke- og kondisjonstrening. Utøver er i generell god form i starten av 20 årene uten skader. Primærmålet er bedre kondisjon, mens sekundærmålet er økt generell maksimal styrke for overkropp. Øktplanen skal dekke 1 time inkludert oppvarming. Øktplan skal presenteres som en tabell i formatet «Hva-Hvordan-Hvorfor-Tid». Begrunn kort valg av innholdet i økta og begrunn kort hvilke «verktøy» for intensitetsstyring for kondisjonsøkta du vil bruke.