



Høgskolen i Telemark

Avdeling for allmenne fag

Prosjektoppgave

I

**1004 - Idrettsbiologi og treningslære
06.03.09 – 03.04.09**

Tid:	4 uker
Sidetall:	2, inkl. forside
Hjelpemiddel:	All tilgjengelig litteratur og eksterne ressurspersoner
Merknader:	Hjemmeeksamen. Besvarelsen leveres i <u>to</u> eksemplarer per gruppe fredag 03.04.09 innen kl 14.00 på eksamenskontoret
Vedlegg:	Ingen

Oppgavene vektes slik:

Oppgave 1: 15 %

Oppgave 2: A: 15 %

B: 15 %

Oppgave 3: 15 %

Oppgave 4: A: 20 %

B: 20 %

VELG EN IDRETT SOM STILLER STORE KRAV TIL EN ELLER FLERE AV DE FYSISKE EGENSKAPENE UTHOLDENHET, BEVEGELIGHET OG STYRKE (styrke, hurtighet og spenst). TA UTGANGSPUNKT I EN JUNIOR- ELLER SENIOR UTØVER SOM KONKURRERER JEVNLIK PÅ NASJONALT NIVÅ

1. Gjør rede for hvilke fysiske egenskaper som er sentrale i valgt idrett, og forklar hvorfor disse egenskapene er prestasjonsbestemmende.
2. A. Utarbeid følgende; realistisk målsetning og arbeidskravsanalyse for aktuell utøver i en valgt idrettsaktivitet.
B. Lag en kapasitetsanalyse for utøveren
3. Velg ut tre fysiske krav med utgangspunkt i arbeidskravsanalysen og kapasitetsanalysen som utøveren bør forbedre, og lag forslag til tre økter som har som mål og forbedre disse.
4. A. Begrunn treningsformer, treningsmetoder og øvelsesutvalg for de ferdighetene dere ønsker å utvikle.
B. Gjør rede for fysiologiske (- og eventuelle antropometriske og anatomiske) tilpasninger som treningsopplegget kan medføre over tid.