

1100 - hjemmeoppgave

Trenerstudiet 2011/2012 Oppgavetekst styrkeartikkel

Fotball/volley

- Diskuterer krav til kraftutvikling (maksimal styrke, power, spenst) i din valgte fordypningsidrett.
- Diskuterer ut fra et treningsfysiologisk ståsted hvordan styrketrening bør drives mtp å øke prestasjonen i din fordypningsidrett, og hvilke fysiologiske tilpasninger slik trening gir

FAH

- Diskuter betydningen av styrke i et helseperspektiv generelt eller i forhold til en valgt gruppe/pasientgruppe spesielt.
- Diskuter ut fra et treningsfysiologisk ståsted hvordan trening bør drives for å øke styrken for valgte gruppe, og hvilke fysiologiske tilpasninger slik trening gir.

Som dere ser av planen skal vi ha studentframlegg på deler av artikkelen allerede fredag i neste uke. Til da må dere ha klart følgende:

- Ferdigskrevet innledning (se dokumentet "Oppgavetekst og fellesveiledning" i fronter.)
- Arbeidsoverskrifter til del 1 og del 2
- Ha funnet 3-5 relevante artikler

Ellers:

- Artikkelen skal være på minimum 10, maksimum 15 sider
- Dere kan levere i grupper på tre eller fire
- Graderte karakterer (teller 40% av totalkarakteren, muntlig 60%)
- Veiledning i uke 45. Liste med tider for veiledning kommer på oppslagstavla i 2 etg. OBS: send på mail det som skal veiledes seinest 2 dager før veiledning.
- OBS: Innlevering fredag i uke 46 kl 14.00!!