



**Høgskolen i Telemark**

Avdeling for allmenne fag

**Prosjektoppgave**

**I**

**1004 - Idrettsfysiologi og treningslære  
22.03.11-15.04.11**

Sidetall: 2, inkl. forside

Hjelpemiddel: All tilgjengelig litteratur og eksterne ressurspersoner

Merknader: Hjemmeeksamen.

Innlevering: Besvarelsen leveres i to eksemplarer  
**fredag 15.04.11 innen kl 08.00** i ekspedisjonen

**Oppgavene vektes slik:**

**Oppgave 1: 20 %**

**Oppgave 2: A: 15 %  
B: 15 %**

**Oppgave 3: 20 %**

**Oppgave 4: 30%**

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

1. Beskriv ut fra idrettens egenart hvilke fysiske egenskaper som er sentrale for å prestere i valgt idrett.
2. A. Beskriv en realistisk målsetning og utarbeid en arbeidskravsanalyse for utøveren.  
B. Lag en kapasitetsanalyse for utøveren og beskriv hvordan kapasitetsanalysen har blitt gjennomført.
3. Velg ut to fysiske krav med utgangspunkt i arbeidskravsanalysen og kapasitetsanalysen hvor utøveren bør forbedre seg, og lag forslag til to økter som har som mål og forbedre disse egenskapene.
4. Begrunn treningsmetoder og øvelsesutvalg i deloppgave 3 ut fra de fysiologiske tilpasninger treningsopplegget vil medføre over tid.