



ÖREBRO UNIVERSITET
HÄLSOAKADEMIN

Tränarprogrammet
Träninglära B 7.5 hp
Ansvarig lärare: Peter Marklund
Tentamenskod _____

Tentamen i momentet Träninglära Vt-10 (2010-04-29)

Tentamen består av 16 frågor, varav några med tillhörande följdfrågor. Svara på frågorna direkt i tentan, om du behöver mer utrymme använd papper som tilldelats av tentavakterna. Markera tydligt i tentan att du fortsätter ditt resonemang på annat papper. Kom även ihåg att markera tydligt på eventuella lösa papper vilket svar som hör till respektive fråga. Besvara frågan så utförligt som möjligt, och använd om så behövs figurer för att tydliggöra ditt resonemang

Maxpoäng: 96.5p

Godkänd: 58p

Väl godkänd: 82p

Läs igenom frågorna noggrant innan du formulerar ditt svar. Tag god tid på dig du har gott om tid.

Lycka till!

- 1) Förklara kortfattat begreppen Acute overload, Supercompensation, Progressive overload och reversibilitets principen (4p)

- 2) Redogör för högintensiv aerobträning (fysiologiska anpassningar, vad det huvudsakliga målet med denna typ av träning är samt genomförande (hr, borg, $\dot{V}O_2$, typ av aktivitet osv) (10p)

- 3) Redogör kortfattat vad som händer med nedanstående parametrar hos en tidigare otränad kvinna efter en längre tids (12 veckor) lätt aerob träning. Redogör även kortfattat för hur dessa parametrar påverkar hennes allmänna hälsotillstånd/skattad ansträngning/maximal arbetskapacitet (5p)

Maximal hjärtfrekvens

Vilohjärtfrekvens

Arbetspuls vid givet arbete

4) Nämn 2 enkla och effektiva metoder för att monitera den daglig träningsbelastning vid uthållighetsträning, nämna även en fördel och en nackdel (angående dess effektivitet/tillämpbarhet) med respektive metod (6p)

5) Redogör för anaerob effekt (fysiologisk effekt och exempel på idrott där denna är av mycket hög vikt), redogör även för hur träning av densamma bör se ut samt inom vilka fysiologiska system som adaptation primärt och sekundär sker (6p)

- 6) Du har genomfört ett Wingate test på en 20 årig manlig hockeyspelare i Örebro HC. Utifrån resultaten kan du utläsa följande värden

Längd 182cm

Vikt 88cm

Peakpower 1266W (14.4 W/Kg)

Minpower 544W (6.1 W/Kg)

Meanpower 924W (10.5W/Kg)

Fatigue index 57%.

Vilka slutsatser drar du utifrån spelarens testresultat och vilka träningsråd skall du ge till honom med tanke på att han vill bli en bättre hockeyspelare? (4p)

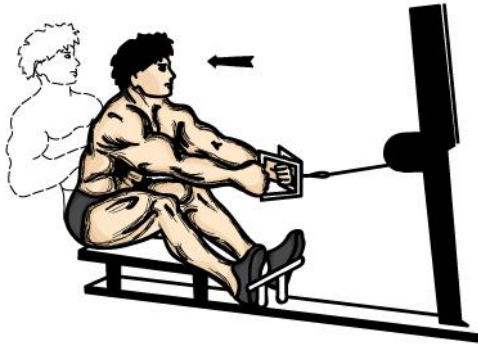
- 7) Hur bör en styrketränningsregim (Belastning, övningsval och vila) vara upplagd för att få maximal effekt med avseende på:

a. Maximal styrka? (3p)

b. Hypertrofi? (3p)

c. Explosivitet? (4p)

- 8) Redogör kortfattat vilka instruktioner (inställningar och utförande) du skulle ge till en motionär vid introduktion av nedanstående övning på gymmet, redogör även för 2 vanliga fel som nybörjare ofta gör vid denna övning. (4.5p)



- 9) Bålstabilitet anses vara av mycket stor vikt både för optimal prestationsförmåga och för att minska skaderisken. Förklara kortfattat hur bålstabilitet påverkar dessa två faktorer (3p)

10) Vid dysfunktion i kroppen longitudinella axel kan det upp komma sk kollaps i kroppen olika rörelseplan (sagital/frontal och transversalplan). Ge exempel på hur detta kan påverka en övning samt kortfattat hur detta påverkar respektive effektutveckling (fysiologiskt/biomekaniskt) (ett exempel för respektive rörelseplan) (7p)

11) Vad avses med stretch-shortening-cykel, förklara dess olika faser, vilka strukturer påverkar densamma samt vilken koppling har SSC till prestationsförmågan inom idrott? (9p)

12) Vad kännetecknar aktiv statisk stretching (2p)?, nämna även två för- och nackdelar med aktiv statisk stretching (4p)

13) Vad bör du tänka på och hur bör eventuell stretching/töjning vara utformad inför en tävling? (3p)

14) Beskriv hur en formtoppning (tapering) bör vara utformad (med avseende på träningsbelastning, tid, utformning, möjlig prestationsförbättring) för att maximera prestationspotentialen hos en elitidrottare inom en uthållighetsidrott (6p)

15) En bra uppvärmning kan sägas var indelad i tre delar, redogör för hur respektive fas bör se ut avseende en väl genomförd uppvärmning inför en handbollsmatch (8p)

16) Vilka fysiologiska anpassningar sker under en uppvärmning som främjar prestationsförmågan? (5p)