



Försättsblad Provs Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
I V 0 3 6 G	3 0 0 0	2 0 1 8 - 0 6 - 0 8
Kursnamn	Idrottsvetenskap GR (A), Träninglära I	
Provnamn	Moment 1	
Ort	Östersund	
Termin	V18	
Ämne	Idrottsvetenskap	



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

Avdelning för Hälsovetenskap

Kodnr: _____

TENTAMEN

VT18

Idrottsvetenskap GR(A)

Träningslära I (IV036G)

Datum: 2018-06-08

Tid: 5 timmar

Hjälpmedel: Ordbok (svenska-engelska)

Maxpoäng: 80

A – Framstående ($\geq 90\%$) ≥ 72 p

B – Mycket bra ($\geq 80\%$) ≥ 64 p

C – Bra ($\geq 70\%$) ≥ 56 p

D – Tillfredställande ($\geq 65\%$) ≥ 52 p

E – Tillräckligt ($\geq 60\%$) ≥ 48 p

Fx/F – Otillräckliga ($< 60\%$) < 48 p

Resultat: _____ poäng = A B C D E Fx/F

Instruktioner till studenten:

Svara på varje fråga på ett separat Lösblad.

Skriv ditt kodnummer på varje Lösblad.

Ta det lugnt och läs frågorna noga.

Observera att era svar kan ges på Svenska eller Engelska

Kursansvarig: Haris Pojskic, 010-142 81 34 haris.pojskic@miun.se

Lycka till!

SVARA PÅ SVENSKA eller ENGELSKA

No.	Questions	Pts
1.	Name and briefly describe three main principles of strength training and conditioning!	(3p)
2.	Explain the supercompensation phenomenon in exercise training! (draw a diagram!)	(3p)
3.	Explain the principal of reversibility in exercise training!	(2p)
4.	Name different types of training sessions classified by task/ goal!	(2p)
5.	Name physiological and performance benefits of warming up!	(4p)
6.	How can a training volume be expressed in different types of training (strength, speed, agility, endurance)?	(4p)
7.	Name 3 body control zones and body parts that are included in each zone! Explain why it is important to maintain connection between them!	(4p)
8.	What can we assess using "Static and dynamic lunge screening test"?	(2p)
9.	Outline the differences between strength and power and provide sporting examples to support your answer!	(4p)
10.	Name and explain the different types of strength!	(4p)
11.	Define open- and closed-chain kinetic exercises and briefly explain the differences between them. Give four examples of each type of exercise (two body-weight and two free-weight exercises; eight exercises in total)!	(4p)
12.	Explain how modifications to body posture, grip and hand/foot width, stance and position can affect exercise demands and provide examples to support your answer.	(4p)
13.	Describe general prescription guidelines (i.e., intensity, number of repetitions, lifting velocity, rest intervals) for developing maximal strength, muscle endurance and power!	(8p)
14.	Name and describe the factors (components) that can affect change-of-direction speed!	(4p)

15. Explain a difference between open- and closed-skill agility! (6p)
Name at least one test for open- and closed-skill agility!
Name and describe two closed and two open agility drills!
16. Describe the differences between the 'multilateral development' and 'specialization' training concepts and provide one advantage and disadvantage of each. (4p)
17. Explain Age-related Decline in VO₂max in Highly Active and Sedentary people! (4p)
18. How different is the peak height velocity in boys and girls? (2p)
19. Vilket energisystem är den viktigaste energikällan för att producera ATP i muskelcellerna vid följande idrottstävlingar? (1p)
 - a) 100m löpning (tid 13 sekunder)
 - b) 50m ryggsim (tid 31 sekunder)
20. Vad är syftet med toleransträning? (1p)
21. Ge ett exempel på hur ett produktionsträningspass kan se ut inklusive antal repetitioner, arbetstid samt vila. (1,5p)
22. Vilket är den lägsta arbetsintensiteten i relation till maximal syreupptagning som rekommenderas att användas för att öka aerobkapacitet a) hos otränade personer och b) hos elituthållighetsidrottare? (1p)
23. Uthållighetsprestation, från ett fysiologiskt perspektiv, består av tre huvudkomponenter. Vilka? (1,5p)
24. Ange två olika träningsformer för aerob träning. (1p)
25. Ange tre olika metoder att kunna kontrollera arbetsintensitet under träning. (1,5p)
26. Ge ett exempel på hur ett aerobt träningspass med långa intervaller kan se ut inklusive antal arbetsintensitet, arbetstid och vila? (1,5p)
27. Varför ska snabbhetsträning genomföras först om man även ska genomföra toleransträning i ett och samma träningspass? (1p)
28. Vad är fördelen med intervallträning jämfört med kontinuerlig träning? (1p)

