



Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
I V 0 5 7 G	M 2 0 0	2 0 1 9 - 0 1 - 1 7
Kursnamn	Idrottsvetenskap GR (C), Träninglära III med inriktning...	
Provnamn	Skriftlig uppgift och tentamen	
Ort	Östersund	
Termin		
Ämne		



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

Kodnr: _____

TENTAMEN

MOMENT 2 (5,5HP)

Idrottsvetenskap GR (C)
Träningslära III, IV057G

Datum: 2019-01-17

Tid: 5 timmar

Maxpoäng: 27p

A – Framstående (> 90%)	> 24 p
B – Mycket bra (80%)	22 p
C – Bra (70%)	19 p
D – Tillfredställande (65%)	17,5p
E – Tillräcklig (60%)	16 p
Fx – Otillräcklig med komplettering (57-60%)	15,5 p
F – Otillräcklig	<15 p

Instruktioner:

- Svara på frågorna på lösblad.
- Skriv ditt kodnummer på varje lösblad samt din tenta
- Ta det lugnt och läs frågorna noga

Kursansvarig: Carina Edling 076-849 4069, (Marko Laaksonen 010-142 83 84)

LYCKA TILL!

1. Nämn minst 3 punkter att tänka på gällande träning vid astma och förklara och beskriv varför det kan vara viktigt för dig att känna till. (3p)
2. Många idrottare drabbas av stressfrakturer. Vilka idrotter är speciellt utsatta (ange minst 2 exempel), vad kan skademekanismerna vara (ange minst ett exempel) och varför kan den inledningsvis vara svåridentifierad? (3p)
3. Vad har brosket för funktion? Hur är kroppens läkningsprocess vid broskskador? Ge ett exempel på en broskskada, beskriv skadans effekter och ge ett exempel på hur skadan kan behandlas. (4p)
4. Du är tränare för ett ungdomslag i fotboll. En av dina spelare hoppar upp i en nickduell och får en smäll på huvudet. Spelaren ställer sig upp men har problem och behöver försöka en gång till innan han tar sig upp på benen. Spelaren förklarar spelaren att hen "såg stjärnor" direkt efter smällen men säger att just nu är det okej. Du låter inte spelaren spela mer och efter matchen klagar han på illamående och huvudvärk. Vad kan du som tränare tänka att spelaren har råkat ut för? När kan spelaren behöva uppsöka hälso-och sjukvården och hur ser rehabiliteringen ut för spelaren? (5p)
5. Vad är en ACL skada, beskriv symtom, ge exempel på en riskfaktor för att drabbas samt beskriv skademekanismen. Vad kännetecknar rehabiliteringen i rehabiliteringsfaserna 3 och 4? På vilket sätt kan ACL-skador förebyggas inom t.ex. fotbollen? (6p)
6. Definiera begreppet överbelastningsskador. Nämn minst 3 yttre faktorer och minst 3 inre faktorer som kan bidra till en överbelastningsskada samt nämn 3 vanliga symptom på att man ådragit sig en överbelastningsskada? (3p)
7. Vid fotledsdorsion (fotledsstukning) är det viktigt med ett akut omhändertagande. Beskriv processen enligt PRICE och förklara syftena med behandlingen. (3p)