

Idræt A

Terminsprøve

Onsdag den 3. April 2025

Kl. 9.00-14.00

Vejledning

Opgavesættet indeholder to delprøver.

Delprøve 1 består af en caseopgave, som skal besvares.

Delprøve 2 består af tre underopgaver (A, B og C), hvor to og kun to af opgaverne skal besvares.

Ved bedømmelsen tæller besvarelsen af delprøve 1 (casen) 40%, mens besvarelsen af de to valgte spørgsmål i delprøve 2 hver tæller 30%.

Delprøve 1

Case

Kristine er 22 år, 177 cm høj, vejer 75 kg, har en hoppehøjde på 37 cm, og en maksimal iltoptagelsehastighed på 3,6 L/min. Hendes fedtprocent er på 28%, hendes livvidde er på 81 cm, og hendes hvilepuls er på 59 slag/minut. Kristines blodtryk er på 93/65 mmHg.

Kristine spiller volleyball, og hendes hold har i fire år spillet i Danmarks bedste række. Alle fire år har Kristine haft en fast plads i startopstillingen, og hun var endda anfører for holdet i sidste sæson.

Op til den nye sæson kom en ny pengestærk sponser ind i klubben. Derfor er klubbens ambitioner blevet større, og klubben har købt fem nye dygtige spillere. Det har betydet at fire spillere fra sidste sæson er blevet flyttet ud af førsteholdstruppen, og én er blevet solgt. Én af de nyindkøbte spillere er topscoreren fra U21-landsholdsholdet, som spiller samme position som Kristine.

Kristine og tre andre spillere, som var i startopstillingen i sidste sæson, er startet ude i de første 8 kampe i den nye sæson. Det har ført til, at truppen ubevidst er blevet opdelt i to grupperinger – ”de gamle” og ”de nye”. De to grupper klæder om i hvert sit omklædningsrum inden træning, og der er begyndt at komme en hård tone mellem de to grupperinger på banen.

De første tre kampe i den nye sæson vandt holdet overbevisende, men derefter blev spillet dårligere, og det samme gjorde stemningen i truppen. Holdet har endda tabt de to seneste kampe.

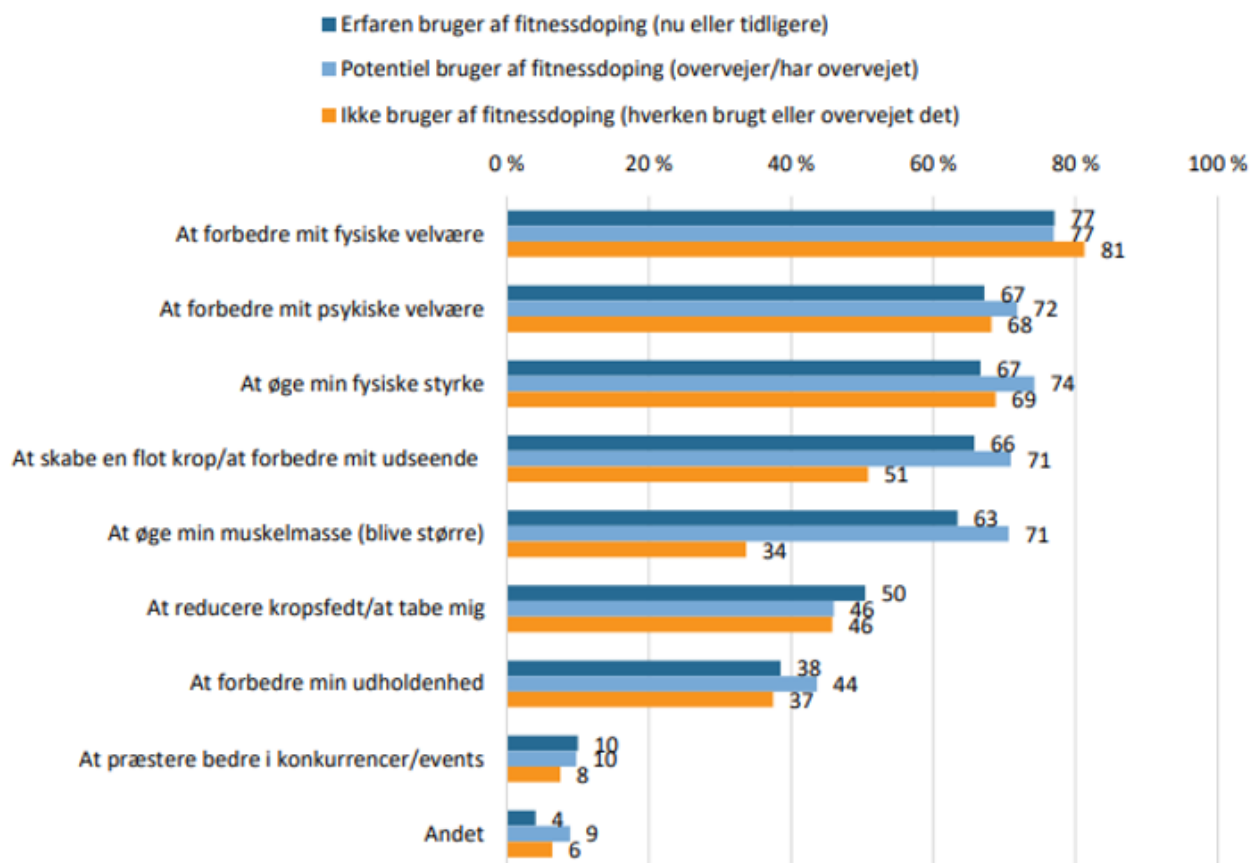
Kristine har opsøgt sin træner, for at høre hvad hun kunne arbejde på, for at forbedre sine chancer for mere spilletid. Her påpegede træneren Kristines springhøje som en vigtig faktor for forbedring.

1. Redegør for Kristines fysiologiske profil.
2. Forklar uddybende hvordan Kristine kan forbedre sin hoppehøjde.
3. Diskuter hvad træneren kan gøre for at forbedre stemningen i spillertruppen.

Delopgave A

1. Redegør for det væsentligste indhold i to forskellige sociologiske teorier om identitetsdannelse.
2. Diskuter, på baggrund af sociologerne i redegørelsen samt Bilag 1 og Bilag 2, hvorfor unge anvender motionsdoping som en del af deres identitetsdannelse.

Bilag 1. De primære årsager til at dyrke fitness/styrketræning blandt erfarende, potentielle og ikke-brugere af fitnessdoping. Procent.



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvad er de primære grunde til, at du dyrker fitness/styrketræning/crossfit/vægtløftning/styrkeløft (Markér alle relevante)' blandt erfarne brugere (n=353), potentielle brugere (n=771) og ikke-brugere (n=22.108).

Kilde: Idan.dk

Bilag 2

Teenagere tager doping i bekymrende stort omfang

15. maj 2024, Politiken, af Lars Dahlager og Jeppe Laursen Brock. Uddrag.

Styrketræning er blevet den største motionsform blandt unge i Danmark, og især mange drenge og unge mænd er ifølge flere eksperter besat af at få en større, mere markeret krop.

Det handler om at være "hakket" og have markante muskler, brede skuldre og kraftigere arme. Om at ligne en rigtig mand. Nu viser en ny undersøgelse, at overraskende mange unge drenge og mænd tager en genvej til at nå målet om at blive store: Nogle bruger ulovlige dopingstoffer som testosteron, anabole steroider og væksthormoner - det, man med populære slangord kalder "krudt", "juice" og "gear".

I den såkaldte ungeprofilundersøgelse, der foretages på gymnasier, handelsgymnasier, erhvervsskoler, 10.-klasser og andre ungdomsuddannelser, svarer 3 procent af unge mænd, at de bruger eller har brugt ulovlige dopingstoffer. 3 procent lyder måske ikke af meget, men svarer til, at der på et almindeligt gymnasium er 10-15 unge mænd, der bruger eller har brugt ulovlige og potentielt skadelige dopingstoffer. »Det er et overraskende stort tal og noget, der bekymrer. Vores erfaring og forventning er, at det oftest er i en senere alder - i start-20'erne - at nogle begynder med steroider. Hvis det tal er så højt allerede i gymnasiealderen, kan man kun frygte, hvordan det ser ud, når den gruppe bliver ældre«, siger Kasper Lundgaard Krøll, der er forebyggelseskonsulent i Anti Doping Danmark.

De unge vil være ægte mænd

Anton Arentsen Rønne, der er personlig træner i fitnesscenteret Sats Strædet i Køge, har også oplevet, at det er væltet ind i træningsverdenen med unge, der er hyperoptaget af detaljerne i træning og deres indtag af kost og kosttilskud. Meget af deres viden er samlet op på sociale medier og har ikke videnskabeligt belæg, siger han. Det, man blandt fitnessprofessionelle med et slangbegreb kalder "bro science". Rønne oplever, at de unge gerne vil være store, fordi de har en oplevelse af, at det skal man være for at være en "rigtig mand". De følger seje onlinestjerne som Sam Sulek, en 21-årig amerikansk bodybuilder, der åbent tager steroider, og tænker måske »fuck, ham vil jeg gerne ligne«. »Så finder de ud af, at han tager "test" - altså testosteron - og så tænker de, "det gør jeg også, for så kommer jeg til at ligne ham"«.

Tabuet er brudt

Både eksperter og unge fitnessudøvere fortæller, at de oplever, at tabuet om brug af steroider er blevet brudt. På sociale medier skal man ikke klikke på mange stærke mænd, før man støder ind i profiler, der åbent vedkender sig at bruge doping eller ligefrem giver gode råd.

»Tabuet har bevæget sig. Der er flere, der indrømmer, at de tager det. Det er ofte italesat som et naturligt næste skridt i din træning«, siger Kasper Lundgaard Krøll. Samtidig har der bredt sig den holdning i samfundet, at du ikke skal blande dig i, hvad andre gør med deres krop. En individualisering, hvis mantra er "you do you" - altså at du skal gøre det, der giver mening for dig, og det skal andre ikke blande sig i.

Delopgave B

1. Redegør for gymnastikkens historie. Kom herunder kort ind på forskellene mellem den tyske og svenske gymnastik, mellem idræt og sport, samt mellem elite- og breddeidræt.
2. Diskuter, på baggrund af Bilag 3, hvorvidt elite skaber bredde, og/eller bredde skaber elite.

Bilag 3

Er det bredden der skaber eliten eller omvendt?

Af Mattias Niels Runge Madsen, 6. september 2018, Fredericiaavisen.dk

Skal man have en bredde for at kunne lave elite? Eller er det eliten, der driver bredden? Spørgsmålet er evigt aktuelt – og splitter mange foreninger.

Hvis man tager et kig ud over Foreningsdanmark ser man flere proklamerede 'eliteklubber'. Især indenfor håndbold og fodbold bliver der mange steder meldt meget klart ud på prioriteringen. Når jeg bruger ordet prioritering er det fordi, at det ofte bliver set som en sådan. At man prioriterer elite over bredde eller omvendt. Men er det nu egentlig også sådan?

Kunne man forestille sig, at bredden ville danne eliten?

Ja, det kan man helt bestemt. Hvis ikke der er en bredde, så er det meget svært at finde eliten. Jeg vil næsten gå så langt som at kalde det et faktum – i hvert fald for de yngste rækker. Men når man rammer sport for de på 14+ bliver det straks lettere. Der har det første fysiske og mentale ryk sat ind, man kan skille de dedikerede fra de der er der 'for sjov'. Det bliver muligt at samle de bedste spillere i de større klubber – og det er typisk de klubber der kalder sig selv for 'eliteklubber'. Men gør det så at bredden forsvinder? Ja, det gør det i langt de fleste tilfælde. Hvis de to-tre bedste spillere i de mindre klubber forsvinder, så får man svært ved at drive holdet videre. Det er en omkostning ved centraliseringen og det mere elitære blik på sport.

Kunne man forestille sig, at eliten danner bredden?

Ja, det kan man helt bestemt. Effekten er før set i tennis og blev kaldt 'Wozniacki-effekten'. Et stort dansk sportsnavn med store præstationer trak mange nye tennisspillere til de lokale tennisklubber. Det samme gør sig gældende for mange andre sportsgrene. Hvis man tager en tur ud forbi en tilfældig fodboldtræning og spørger: hvorfor spiller du fodbold? Så vil svaret i 9 ud af 10 tilfælde være 'fordi jeg vil være den nye Messi eller Ronaldo'. Forbilleder og store præstationer trækker nye til sporten. Mere lavpraktisk gør det sig også gældende i de lokale klubber. I Fredericia Håndboldklub sidder de unge purke på ræd og række og klapper trofast af det lokale herrehold. De ser op til spillerne, og drømmer om en dag at kunne være dem. Elitespillerne er forbilleder – og de trækker de facto flere til – og flere spillere er lig med en større bredde.

Kunne man forestille sig, at der er et dobbeltrettet bånd mellem elite og bredde?

Ja, det kan man helt bestemt. Den evige diskussion om bredde overfor elite er svær. Det er en balancegang der kræver stor præcision hvis man skal mestre begge dele. Uden en elite ville der ikke være ligeså mange der får øjnene op for sporten. Uden fede håndboldkampe i TV ville der ikke

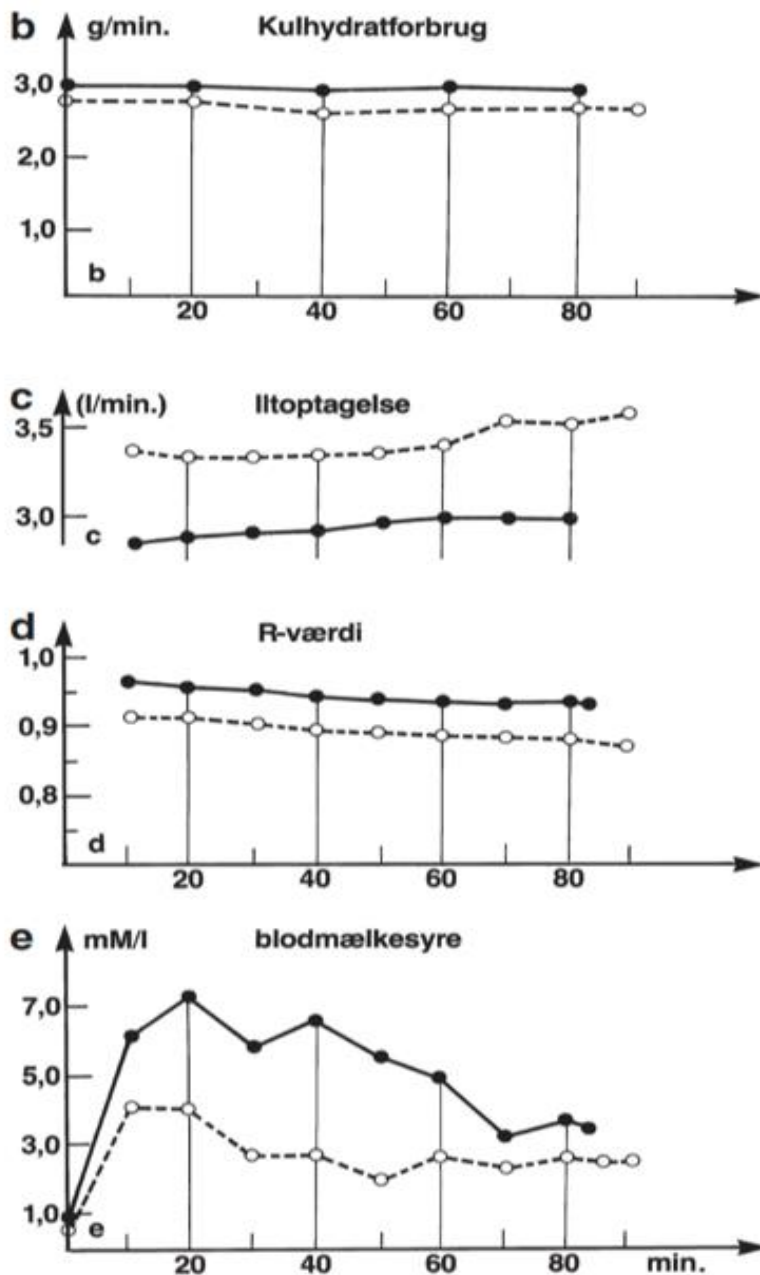
være så mange medlemmer i klubberne. Omvendt ville der ikke være fede håndboldkampe i TV hvis ikke der havde været et breddehold at spille på. Alle spillere i ligaen er startet et sted – og alle er startet som 'breddespillere'. De har spillet med deres gode kammerater, men på et tidspunkt har de valgt håndbolden som levevej – men muligheden var der ikke hvis ikke de havde haft kammerater at træne med.

Eliten og bredden er altså meget tæt forbundet – for uden eliten, ingen bredde og uden bredden, ingen elite.

Delopgave C

1. Forklar forskellen i energiomsætningen hos hhv. en trænet og utrænnet løber. Inddrag bilag 4.
2. Foretag en bevægelsesanalyse af benarbejdet hos personen som løber i Bilag 5.

Bilag 4. Udvikling over tid i kulhydratforbrug, iltoptagelse, RQ-værdi (kaldes R-værdi i Figuren) og blodmælkesyre, under langvarigt arbejde på 70 % af den maksimale aerobe arbejdsevne. Målt på 10 trænede og utrænede personer. Sort linje er de trænede personer. Stiplet linje er de utrænede personer.



Kilde: Erik og Lotte Tybjerg-Pedersen, Krop og træning, Gyldendal 3.udg.2004

Bilag 5. Udpluk af en løbecyklus.

