

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

Mohammed er 19 år og går i 3.g. Han vejer 70 kg og er 189 cm høj. Han stoppede med at gå til fodbold, da han begyndte i gymnasiet og begyndte i stedet for til fitness.

Han har styrketrænet et par gange om ugen de sidste to år, og tænker selv, at han har ret godt styr på teknikken i de forskellige øvelser.

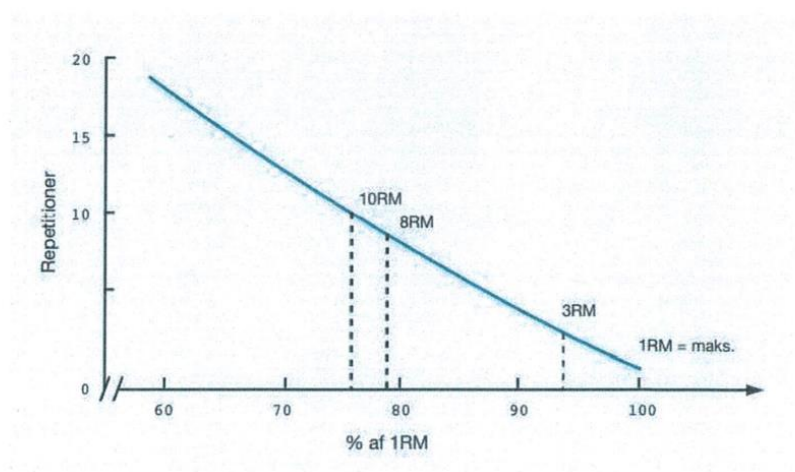
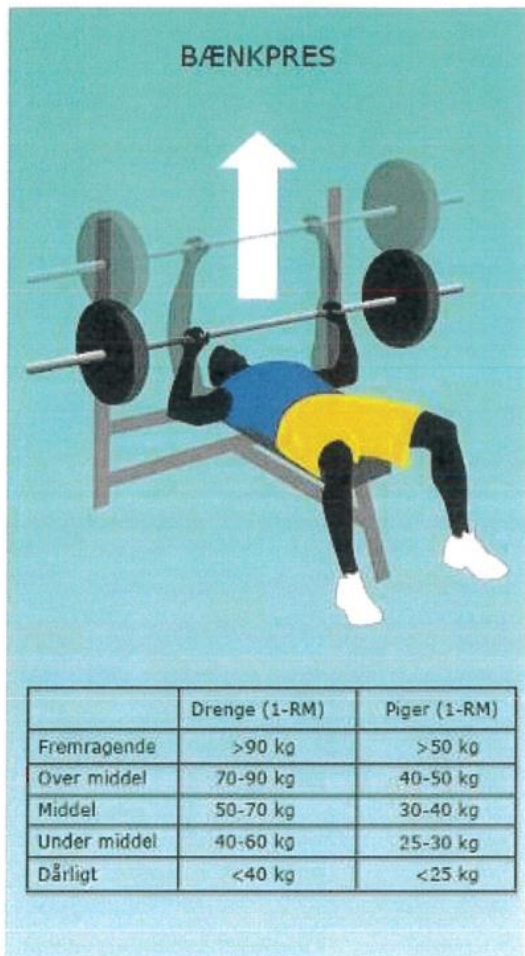
De har i starten af skoleåret udført en løbetest, hvor hans resultat svarer til et kondital på 38.

Når han styrketræner, er han ofte afsted i 3 timer, og kan godt lide at være i fitnesscenteret. Dog er hans træningsbelastning, eller træningsmængde utrolig lav. Han laver alle øvelser 3-5 gange (sæt). Nogle gange laver han 8 gentagelser pr. sæt med ret lav vægt, og andre gange får han ikke en gang talt, hvor mange gentagelser han laver. Desuden kan han sjældent huske, hvor meget vægt han sætter på sine øvelser. Han træner altid både overkrop og underkrop, og undlader aldrig Pectoralis Major (den store brystmuskel). Han forstår egentlig ikke, hvorfor han ikke bliver større eller stærkere, da det faktisk er det, han ønsker.

I en idrætstime skal eleverne sammen udregne deres egen 1 RM for bænkpres. I den forbindelse bænker Mohammed 35 kg 8 RM.

1. Redegør for Mohammeds fysiologiske profil og giv, et bud på hans V02 maks. samt 1 RM. Du *kan* anvende figur 1.
2. Hvis du var personlig træner for Mohammed, hvilken type styrketræning vil du så anbefale, at han skal træne? Uddyb din begrundelse med hvordan og hvorfor og udarbejd et ugeskema.
3. Forklar nogle korte og langvarige gevinster og eventuelle risikofaktorer for Mohammed ved at begynde at dyrke mere målrettet styrketræning.
4. Mohammed er blevet mere optaget af sit udseende. Giv et eller flere bud på, hvordan krop og identitet kan hænge sammen.

Figur 1. Bænkpres og skema hvor du kan vurdere din egen præstation i et maksimalt løft samt udregningstabel til 1 RM.



Figur 2.1 Antal repetitioner set i procent af 1RM. Figuren viser det antal repetitioner, der normalt svarer til givne procentværdier af 1RM. Figuren kan anvendes som rettesnor ved planlægning og gennemførelse af træningsprogrammer, men der vil være forskel fra øvelse til øvelse og fra person til person. RM-angivelse er anvendelig mellem 1 og ca. 20 gentagelser, da der ved flere gentagelser vil være andre faktorer, som gør sig gældende og dermed gør RM-bestemmelsen upræcis.

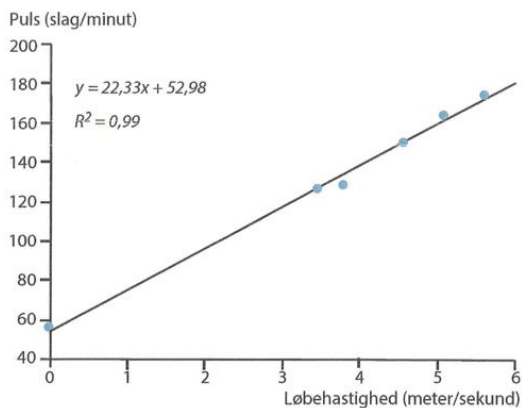
Delprøve 2

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

Delopgave A

1. Forklar kort sammenhængen mellem arbejdsintensitet, puls og iltoptagelse. Inddrag figur 2 og 3.
2. Forklar begrebet VO_2 maks. og redegør for væsentlige fysiologiske forandringer, der gennem konditionstræning kan øge VO_2 maks.
3. Forklar hvordan de 2 grafer vil ændre sig ved en øget VO_2 maks.

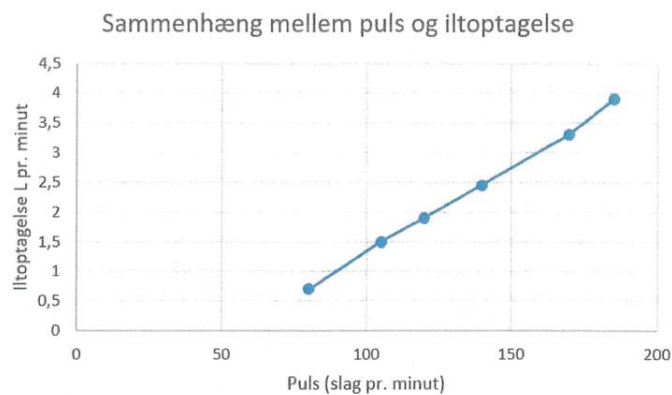
Figur 2. Sammenhæng mellem løbehastighed og puls



Kilde: Rheis, V. M.: Higher precision of heart rate compared with VO_2 to predict exercise intensity in endurance-trained runners. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 2011.

Figur 3. Puls som funktion af iltoptagelseshastighed

Puls (slag pr. minut)	80	105	120	140	170	185
Iltoptagelse (L pr. minut)	0,70	1,50	1,90	2,45	3,30	3,90

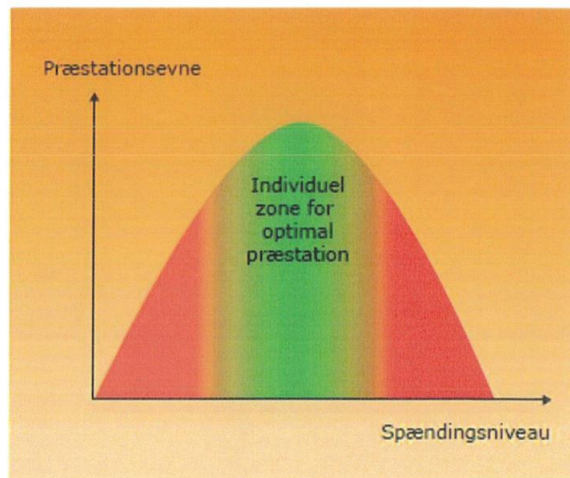


Kilde: Opgavekommission Idræt A

Delprøve B

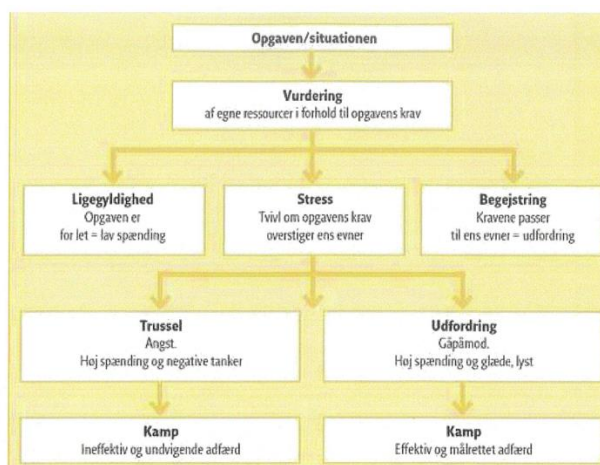
1. Beskriv en eller flere strategier inden for mental/psykologisk præstationsoptimering. Du *kan* inddrage fig. 4 og 5 samt eventuelt anden faglig relevant viden.
2. Forklar, hvad der gik galt for Holger Rune i den beskrevne kamp (tekst 1) og argumenter for, hvad Holger Rune med fordel kan fokusere på i sin mentale træning for at optimere sin præstation. Inddrag evt. figur 4 og 5.

Figur 4. Den omvendte U-kurve i forhold til optimalt spændingsniveau



Kilde: Yubio Idræt C + B, Yubio, 2023

Figur 5. Stressprocessen. Modellen er en videreudvikling af Richard Lazarus' meget anvendte stressmodel



Kilde: Gyldendals idrætspsykologi, 2007

Tekst 1.

DR.DK 16. april. 2023. (forkortet)

'Jeg gav alt': Skuffet Holger Rune led smertefuldt nederlag, men er stadig fremtidens stjerne

<https://www.dr.dk/sporten/tennis/jeg-gav-alt-skuffet-holger-rune-led-smertefuldt-nederlag-men-er-stadig-fremtidens>

Den danske tennisstjerne vandt ikke i Monte Carlo, men kan alligevel tage meget godt med fra Masters 1000-turneringen, mener ekspert.

Holger Rune havde kampen i sin hule hånd, men mistede kontrollen og led i stedet et smertefuldt nederlag. Det er mere eller mindre konklusionen fra hovedpersonen selv efter søndagens finale ved Monte-Carlo Masters, som endte med en sejr til Andrey Rublev.

- Det er, hvad det er. Jeg gav alt, hvad jeg havde, og det var tæt på. Jeg havde mine chancer. Uheldigt, siger Holger Rune. Russiske Andrey Rublev vandt finalen i tre sæt (5-7, 6-2, 7-5), men længe så det ud til, at den blot 19-årige Holger Rune ville vinde karrierens andet trofæ på Masters 1000-niveau. Han var således foran med 4-1 i det tredje og afgørende sæt, men sejren gled alligevel ud i gruset.

- Det er skuffende, at jeg ikke kunne lukke det, men sådan er tennis, og jeg må bare se, hvad jeg kan ændre og så komme videre, siger Holger Rune.

Ifølge Discoverys tennisekspert Michael Mortensen, glemte Holger Rune at gøre sit arbejde færdigt.

- Holger Rune blev bange for at vinde og virkede rådvild. Han fik for travlt med at afgøre pointene, og det skabte uro, vurderer Michael Mortensen.

- Frustrationerne gjorde, at Holger Rune fik sig en ekstra modstander. Det var ikke kun Andrey Rublev, han spillede imod, men også sig selv, påpeger Michael Mortensen.

- Han skal nok vinde flere Masters 1000-turneringer, sit første grand slam-trofæ og måske blive nummer ét i verden.

I de kommende uger skal Holger Rune til French Open. En såkaldt grand slam-turnering, er en af sæsonens store mål for Holger Rune. Skal han vinde dér, kræver det, at han arbejder med sit "spændingsniveau", mener Michael Mortensen.

- I dag (søndag, red.) brugte han til tider for meget energi, fordi han så gerne ville vinde. Han kom til at spænde op i kroppen, og det låste hans spil, forklarer Michael Mortensen.

Disponeringen af energi er ellers et af de punkter, som Holger Rune har forbedret sig på i sin gennembrudssæson, og man ser ikke længere de samme problemer med kramper, mener ekspert.

- Holger Rune gestikulerede for eksempel flere gange til sin boks om ting, der ikke havde med tennis at gøre, hvor Andrey Rublev var mere konstruktiv, siger Michael Mortensen.

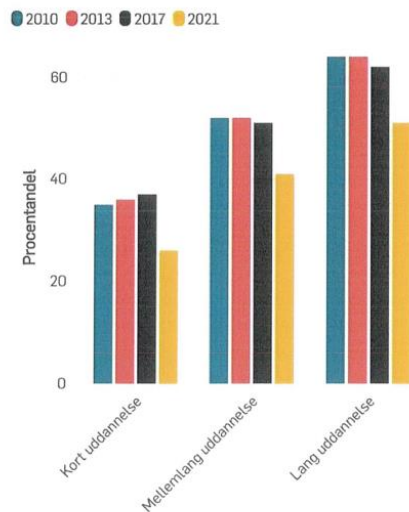
- Han skal lære sin krop bedre at kende, når pulsen pludselig stiger. Han skal økonomisere bedre med sine kræfter og har brug for nogle værktøjer, så han kan være mere velbalanceret, når det snerper til.

Delprøve C

1. Redegør for forskellene i danskernes fysiske aktivitet i forhold til sociale forhold. Inddrag figur 6, 7 og 8.
2. Hvordan kan forskelle i idrætsdeltagelse forklares sociologisk? Inddrag navngivne teorier/teoretikere til at forklare dette. Inddrag bl.a. din viden fra spørgsmål 1.
3. Diskuter nogle forhindringer og muligheder for at øge danskernes fysiske aktivitet. Inddrag i besvarelsen spg. 1 og 2 samt figur 9

Figur 6

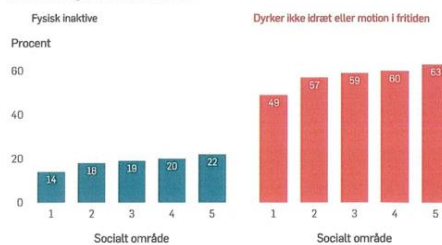
Dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden



Figur 7

Forekomst af fysisk inaktivitet og manglende deltagelse i idræt og motion

Grafen viser, hvordan fysisk aktivitet adspred sig alt efter sociale kapitaler. Område 1 er der, hvor borgere med de stærkeste sociale forhold bor, mens område 5 er det svageste sociale område.



Kilde: Sundhedsprofil. Hvordan har du det 2021

Note. I dette tilfælde er social kapital defineret ved at bo i et afgrænset boligområde og dermed levevilkår.

Figur 8

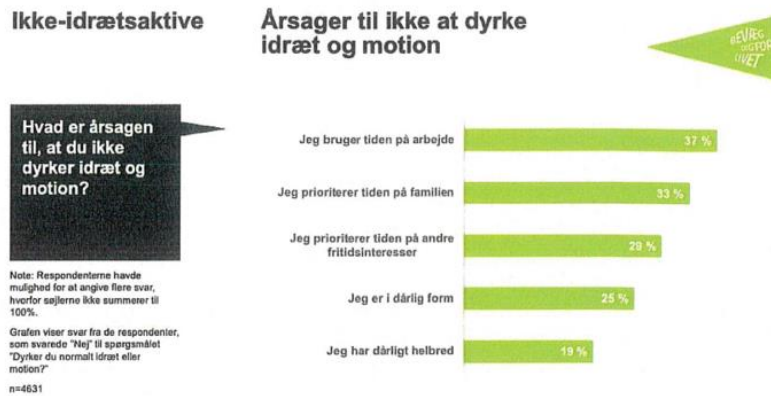
Forældres baggrunde har stor indflydelse på børns tilbøjelighed til at dyrke sport eller motion angivet i procent. (uddrag fra Danskernes idræts- og motionsvaner 2020)

	Total	Køn		Alder		
		Piger	Dreng	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Begge forældre arbejder (n=2.762)	85	85	84	87	88	78
En forælder arbejder (n=382)	73	71	75	76	75	67
Ingen forældre arbejder (n=52)	60	53	63	60	60	61
Mor, far og/eller søskende dyrker sport eller motion (n=2.972)	85	84	85	87	88	79
Ingen andre i familien dyrker sport eller motion (n=248)	57	58	57	64	62	47

Tabellen viser andelen af børn, der dyrker sport eller motion afhængig af forældrenes etniske, arbejdsmæssige og idrætslige baggrund. Total og fordelt på køn og alder.

Kilde: Danskernes idræts- og motionsvaner 2020

Figur 9



De adspurgte er fra 18-75 år.

Kilde: Bevæg dig for livet 2022