

Eksempler på materialer til SRPer med idræt

Jesper Franck et al: *Idræt B – Idrætsteori*
Lars H. Nielsen & Troels Wolf: *Idræt, teori & træning*
Eva & Jørn Wulff Helge: *Idrættens Træningslære*
Lars Michalsik og Jens Bangsbo: *Aerob og anaerob træning*
Lone Friis Thing og Ulrik Wagner: *Grundbog i idrætssociologi*
Stig Fraulund: *Sporten i samfundet*
Kirsten Hede: *Kroppen i fokus*
Ulrik Bückert (red) et al: *Kroppen i tykt og tynd – en flerfaglig tilgang til kroppen*
Mia Lichtenstein: *Besat af træning*
Hans Søndergaard: *Ekstremsport*
Rasmus Tranegaard Andersen: *Sygt sund*
Reinhard Stelter: *Med kroppen i centrum*
Liv Duesund: *Kropp, kunnskap og selvopfatning* (norsk)
Thomas Bull Anders og Lars Bo Kaspersen: *Biomekanik & Bevægelseslære*
Frédéric Delavier: *Muskel og Styrketræning*
Den Nationale Sundhedsprofil 2017
Krop & kultur, Center for Ungdomsforskning
www.idan.dk

Eksempler på opgaveformuleringer fra SRPer med idræt

Eks. 1. Fag: Samfundsfag A og Idræt B

Der ønskes en redegørelse for social ulighed og social arv med særligt fokus på helbredsmæssige ressourcer og fedme. Inddrag kvantitativt materiale heri.

På baggrund af den vedlagte case ønskes et **design af en idrætslig intervention** med inddragelse af relevante begreber fra træningslæreteorien samt en vurdering af hvilke **adaptationer**, der vil ske i kroppen som følge af træningssessionerne.”

På baggrund af redegørelsen og analysen ønskes en diskussion af, hvad det danske samfund kan gøre for at bryde den sociale arv på sundhedsområdet. Inddrag viden om politiske ideologier.

Kommentar: Her skal du på baggrund af en case, der rummer specifikke informationer om en fiktiv persons fysiske sammensætning udforme et træningsprogram, der er designet til en person, der befinder sig i risikogruppen for at udvikle diabetes. Herefter skal du vurdere hvilke adaptationer (dvs. ændringer), der vil finde sted i kroppen som følge af det tilrettelagte træningsprogram. Her skal du beskæftige sig med teori inden for træningslære / arbejdsfysiologi.

Eks 2. Fag: Fysisk A og Idræt B

Lav en **bevægelsesanalyse** og en eksperimentel undersøgelse af et badmintonslag. Der ønskes i besvarelsen en fyldestgørende **analyse af de involverede muskler og leds bevægelser, samt hvordan musklerne arbejder**.

Redegør for inertimomenter for legemer med rotation omkring en akse gennem massemidtpunktet og med rotation omkring en akse, der er parallel med en akse gennem massemidtpunktet. Redegør for den mekaniske energi af et roterende objekt. Opstil på baggrund af din analyse af ledes bevægelser for arm og håndled og evt. ketcher en fysikmodel, der beskriver bevægelsen, og brug modellen til at analysere, hvilke faktorer der giver et optimalt slag.

Diskutér på baggrund af analysen, hvorledes en badmintonspiller kan benytte en bevægelsesanalyse. Analysen skal suppleres med en vurdering af effekten af **plyometrisk træning**, samt hvorledes denne træningsform kan og bør implementeres.

Kommentar: Her skal du på baggrund af et udført (og filmet) badmintonslag lave en bevægelsesanalyse. Dvs. at eleven skal analysere en billedsekvens af et badmintonslags forskellige faser ved at beskrive hvilke bevægelser, der finder sted i de involverede led samt, hvilke muskler der er ansvarlige for at udføre netop disse bevægelser og hvordan musklerne arbejder. Du skal desuden vurdere effekten af plyometrisk træning samt hvorledes en bevægelsesanalyse kan og bør anvendes i praksis.

Eks. 3. Fag: Biologi A og Idræt B

Der ønskes en fysiologisk redegørelse for kroppens blodkredsløb, herunder blodets partialtryk samt cellernes iltoptagelse. Redegør kort for **dopingens historie i Tour De France med fokus på Bjarne Riis og TEAM CSC**. Derudover ønskes en redegørelse for kroppens produktion og regulering af hormonet erythropoietin samt hormonets indflydelse på cellernes iltoptagelse. Kom herunder ind på erythropoietin som dopingmiddel, idet du sammenligner med andre former for doping – herunder mekanisk doping.

Analyser hvilke **arbejdskrav**, der er knyttet til professionel cykelsport, og vurdér hvilke **centrale og perifere adaptationer**, der har fundet sted i en professionel cykelrytters krop. Diskutér i forlængelse heraf, hvorfor det er ulovligt at **anvende ECA stacks i forbindelse med konditionstræning**. Vurdér betydningen for- og konsekvensen af de biologiske muligheder og diskutér de etiske problemer, der knytter sig til spørgsmålet om, hvorvidt doping bør være lovligt/ulovligt.

Kommentar: Først skal du kort lave en kort redegørelse for dopingens historie og fokusere på Bjarne Riis og TEAM CSC. Analyse af arbejdskrav handler helt konkret om, hvilke fysiologiske forudsætninger der er nødvendige for at udføre en disciplin på elite niveau. Det handler om krav til kondition (aerob vs. anaerob) og muskler (styrke/eksplosivitet vs. udholdenhed). Centrale adaptationer er ændringer i hjerte-lungekredsløb og perifære adaptationer omhandler lokale ændringer i den arbejdende muskulatur. ECA-stacks er ulovlige i Danmark, da indtagelse er forbundet med sundhedsrisici, og du skal diskutere, hvorfor det er tilfældet.