



## E K S A M E N V Å R 2010

<b>Emnekode:</b>	<b>IDR 100</b>
<b>Emnenavn:</b>	<b>Samfunnsvitenskapelige emner 1</b>
<b>Dato:</b>	26.mai kl. 1400 – 28.mai kl. 1400
<b>Varighet:</b>	48 timer
<b>Antall sider inkl. forside</b>	Se merknader
<b>Tillatte hjelpemidler:</b>	Hjemmeeksamen
<b>Merknader:</b>	Utleverings- og innleveringssted er Servicetorget.. Besvarelsen skal leveres maskinskrevet i ett eksemplar. Besvarelsen skal ikke overstige 5000 ord, inkludert figurer og tabeller. Vi anbefaler skriftstørrelse 12 og linjeavstand 1½. Besvarelsen skal være påført kandidatnummer, ikke navn. Standardisert forside skal brukes. Du skal svare på alle oppgavene. Oppgavene skal besvares på separate ark, stiftes separat og leveres samlet.

---

### Oppgave 1 Idrett og samfunn

De moderne olympiske leker: Gjør rede for olympismen som ideologi. Vurder i hvilken grad det er samsvar mellom de olympiske idealer og dagens olympiske virkelighet. Bruk gjerne aktuelle eksempler.

### Oppgave 2 Idrettspsykologi

Du skal trene ei gruppe elite-idrettsutøvere i en fritt valgt idrett. Når det nærmer seg konkurranse / kamp merker du at flere av utøverne sliter med spenning og nervøsitet.

- Vurder den valgte idretten i forhold til toleranse for spenning. Begrunn svaret.
- Hvordan kan du bidra til å regulere spenningsnivået hos den enkelte utøver?

### Oppgave 3 Treningsledelse

- Beskriv en treningssituasjon hvor du vil foretrekke å bruke induktiv arbeidsmåte. Begrunn svaret.
- Beskriv en treningssituasjon hvor du vil foretrekke å bruke deduktiv arbeidsmåte. Begrunn svaret.