



## E K S A M E N

<b>Emnekode:</b>	<b>IDR 100</b>
<b>Emnenavn:</b>	<b>Idrettspsykologi. Treningsledelse. Idrett og samfunn</b>
Dato:	23. mai 2011
Varighet:	4 timer
Antall sider inkl. forside	1
Tillatte hjelpemidler:	Ingen hjelpemidler tillatt.
Merknader:	Alle oppgavene skal besvares. Alle oppgavene vektet likt.

---

1. Visualisering er en form for mental trening som er mye benyttet.
  - a) Gi en grundig forklaring på hvordan et visualiseringsprogram kan utføres med utgangspunkt i en idrett / aktivitet du kjenner.
  - b) Beskriv bruksområder der visualisering kan ha god effekt.
2. Du er trener for gutter 15 i håndball.
  - a) Gjør rede for hvilke prinsipper som ligger til grunn for god treningsledelse for denne aldersgruppen.
  - b) Drøft hva som kjennetegner en god trener?  
Drøft ut i fra begrep som kohesjon, normer og sosial loffing.
3. Idrett og kjønnsroller:
  - a) Gjør rede for ulikheter knyttet til menns og kvinners deltakelse i idrett i et historisk perspektiv.
  - b) Gi en vurdering av situasjonen i dag.