

## BACHELOR I TRENERROLLEN OG IDRETTSPSYKOLOGI 2021/2022

### UTSATT INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN

I

#### IDRETTSPSYKOLOGI 1 (TI 100)

Utlevering av oppgave: tirsdag 15. februar 2022 kl. 10.00 i WISEflow

Innlevering av oppgave: tirsdag 15. februar 2022 innen kl. 14.00 i WISEflow

**NB!** Det skal kun lastes opp én fil som MÅ være i pdf-format.

**Begge oppgaver skal besvares. Oppgave 1 teller 60% av total karakteren, og oppgave 2 teller 40%.**

- 1) Toppidrettssjef Tore Øvrebø sa følgende i 2017<sup>1</sup> «- Hvis du vinner kjempelett når du er ung, og mange ser på deg som en fin gutt fordi du vinner så mye - hva skjer da med ditt selvbilde hvis du ikke vinner lenger? Er du da ikke så viktig? Da skjer det nok noe som er vanskelig å håndtere for et ungt menneske, påpeker toppidrettssjefen.»

Med tanke på hva du kan om motivasjonsteorier og om stress, tolk sitatet til Tore Øvrebø. Bruk minst to ulike tilnærminger, fra eksempelvis selvbestemmelsesteorien, målperspektivteorien, self-efficacy teorien, og stress (eller andre teorier du kjenner) til å utdype hva du tenker om sitatet.

Gi deretter råd til foreldre og trenere for å forebygge slike utfordringer, basert på teorivalgene dine.

- 2) En trenerkollega har hørt at visualisering er et kraftfullt mentalt treningsverktøy, men kan lite om det. Han/hun ønsker å lære mer om metoden, hvorfor det virker til å øke prestasjonen og råd om hvordan det kan brukes i utøvergruppen (velg idrett, alder og nivå selv).

Basert på modeller om visualisering du kjenner, hva ville du fortalt vennen din? Begrunn valgene dine.

---

<sup>1</sup> <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/arkiv/toppidrettssjefen-roper-et-varsko-til-alle-som-har-oppdaget-et-ung-talentedet-med-ro/>

Av: Geir Owe Fredheim, 7.11.2017, hentet 14.2.2021