

BACHELOR I TRENERROLLEN OG IDRETTSPSYKOLOGI 2021/2022

INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN

I

IDRETTSPSYKOLOGI 1 (TI 100)

Utlevering av oppgave: mandag 29. november 2021 kl. 10.00 i WISEflow
Innlevering av oppgave: mandag 29. november 2021 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) En ung tennisspiller (Henrik, 13 år) har nettopp flyttet til Spania for å trene på et tennisakademi som en del av satsingen. Han bor foreløpig hos treneren sin. Dette var gjort for å optimalisere tennisutviklingen.

Men nå forteller foreldrene at han virker umotivert og sliter med innsatsen på og utenfor banen og har spurt deg om råd siden du har gjennomført idrettspsykologikurs ved Norges Idrettshøgskole.

Svar på følgende:

- a) Ut fra din kjennskap om selvbestemmelsesteorien (SDT) – beskriv fordeler og ulemper ved akademiløsningen til Henrik, basert på de tre psykologiske behovene i SDT.
 - b) Tenk deretter hvilken type motivasjon (regulering) Henrik kan ha – slik det er beskrevet i SDT.
 - c) Basert på SDT – hvilke mulige løsninger ville du foreslått for å hjelpe Henrik og familien? Begrunn løsningene.
 - d) Er det andre teorier og modeller du synes kunne vært relevant for å hjelpe Henrik og familien? Gi en kort forklaring.
- 2) En av vennene dine kommer og forteller at hun/han pleier å være veldig nervøs før eksamen og spør deg om råd siden du har gjennomført idrettspsykologikurs ved Norges Idrettshøgskole.

Svar på følgende:

- a) Beskriv en modell om stress og forklar deretter sammenhengen mellom stress og prestasjonsangst
- b) Om du skulle gitt vennen din råd for å håndtere eksamensnervene, hva ville du sagt? Begrunn rådene du gir.