

**BACHELOR I TRENERROLLEN OG
IDRETTSPSYKOLOGI 2022/2025**

Individuell skriftlig eksamen

i

TI 100- Idrettspsykologi 1

Fredag 25. november 2022 kl. 10.00-14.00

Hjelpemidler: ingen

Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 16. desember 2022

Oppgave 1 teller 60%, oppgave 2 og 3 teller 20% hver.

1. I en studie med en av Norges mest meriterte trenere sa han/hun følgende (Chroni, Abrahamsen & Hemmestad, 2016, s. 264): "I actually think that work with athletes is the least stressful, because I do not get hung up on results. For example, I am not bothered whether the athlete comes in sixth or tenth place or twentieth. ... I focus more on their development and, if they have developed, this is very positive for me"

Med andre ord – treneren som sa dette vektlegger utvikling fremfor utøvernes resultater og opplever derfor mindre stress, men har likevel store resultater å vise til.

Bruk både en motivasjonsteori og en modell/teori om stress som du kjenner, for å forklare hvorfor denne trenerens perspektiv kunne skape mindre stress for ham/henne. Deretter diskuter hvilke råd ville du gitt til andre trenere for å håndtere press i fremtiden?

2. Det finnes flere Attribusjonsteorier, men tilnærmingen til B. Weiner har vært mest brukt i idrett. Fortell hva du kan om den og hvordan attribusjoner kan påvirke selvtillit/mestringstro. Gi deretter minst to eksempler fra en selvvalgt idrett eller aktivitet der du forklarer teorien og mulig bruk av den.
3. Først, beskriv Nideffer sin konsentrasjonsmodell. Deretter, bruk denne i en selvvalgt idrett/ aktivitet (velg alder, nivå, idrett etc. selv) til å forklare hva som kan være «rett fokus til rett tid» i den valgte aktiviteten i ulike situasjoner. Til slutt, om du skal hjelpe en person i aktiviteten/idretten du har valgt til å bli bedre på å ha riktig fokus, hva ville du anbefalt å gjøre?