

STUDIEÅRET 2023/2024

Utsatt individuell skriftlig eksamen i TI 100 Idrettspsykologi 1

Generell informasjon

- Tirsdag 20. februar 2024 kl. 10.00-14.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 12. mars 2024
- Den første oppgaven teller ca 60 %, den siste ca 40 %

OPPGAVE 1

Trenerkollegaen din har nettopp fått en ny spiller på seniorlaget sitt (velg idrett og kjønn selv) som kom fra juniorlaget i klubben. Treneren er overrasket over hvor nervøs spilleren virker på dette laget. På juniorlaget var spilleren utrolig dyktig, god på å kommunisere med medspillere, tok ansvar og virket selvsikker. På seniorlaget virker alt dette å ha blitt borte. Treneren spør deg om dette kan ha noe med stress og prestasjonsangst å gjøre.

Besvar:

Hva vet du om stress og prestasjonsangst som kunne forklart denne situasjonen? Bruk minst en teori eller modell til å begrunne og utdyp ulike faktorer som kunne påvirket spilleren basert på dette? Diskuter deretter ulike tiltak og forslag til arbeidsoppgaver som kunne hjulpet både treneren og spilleren til å løse denne situasjonen.

OPPGAVE 2

En annen trenerkollega har lyst å begynne med målsettingsarbeid i sin utøvergruppe i starten av tenårene (velg idrett og kjønn selv). Treneren spør deg om råd for å gjøre dette på en best mulig måte.

Besvar:

Utdyp hva du tenker er viktige forutsetninger for å gjøre målsettingsarbeid på en god måte. Her bør du kunne trekke inn flere teorier for å begrunne svarene dine. Sett deretter opp et forslag som treneren kan ta utgangspunkt i og begrunn valgene dine basert på teorier og modeller.