

STUDIEÅRET 2023/2024

Individuell skriftlig eksamen i TI 100 Idrettspsykologi 1

Generell informasjon

- Tirsdag 5. desember 2023 kl. 10.00-14.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 5. januar 2024
- Den første oppgaven teller 60%, de to siste 20% hver

OPPGAVE 1 (60%)

En gruppe med utøvere har fått ny trener (velg alder, nivå, idrett etc. selv) og etter to måneder har rundt halvparten av utøverne sluttet å komme på treningene. Idrettslaget gruppen tilhører har også mottatt mange klager fra foreldre som sier at barna deres sier det ikke er «noe gøy» lenger.

En av lederne i idrettslaget ønsker å bidra og har deltatt på et par økter sammen med den nye treneren. Opplevelsen er at den nye treneren har stort fokus på at det skal være «seriøst», hvor terping av detaljer er sentralt. Det blir gitt lite ros underveis, men mest oppmerksomhet til de flinkeste utøverne. Treneren kjefter også av og til når noe ikke blir gjennomført riktig. Inntrykket i idrettslaget er at den nye treneren ønsker å forbedre seg, men mangler kunnskap om hva som burde gjøres for å beholde motiverte utøvere.

- Først – bruk minst en motivasjonsteori til å forklare hva som kan være utfordringene til treneren.
- Beskriv deretter hva du mener vil skape et motiverende og gøy treningsmiljø igjen.
- Skisser til slutt hva du synes idrettslaget bør gjøre for å hjelpe treneren.
- Begrunn valgene dine med vitenskapelig teori.

OPPGAVE 2 (20%)

- Beskriv hva du vet om visualisering og bruk teorier/modeller til å forklare.
- Lag deretter et lite visualiseringskript/visualiseringsprogram (100-150 ord) for en valgt utøver (velg idrett/aktivitet, nivå, etc. selv).
- Begrunn til slutt hvorfor du laget visualiseringskriptet slik med vitenskapelig teori.

Oppgave 3 (20%)

- Beskriv hva du vet om spenningsregulering. Bruk gjerne en teori/modell til kort å forklare.
- Foreslå deretter et lite opplegg for spenningsregulering for en valgt utøver (velg idrett/aktivitet, nivå, etc. selv).
- Begrunn til slutt hvorfor du foreslo denne typen spenningsregulering med vitenskapelig teori.