



**Høgskolen i Telemark**

Avdeling for allmenne fag

**HJEMME - EKSAMEN**

**I**

**1002 : Idrett og pedagogikk  
18.05 -20.05.2009**

Tid: Innlevering 20.5 innen klokken 09.00 i ekspedisjonen

Sidetall: 4 med fremsiden

Hjelpemiddel:

Målform: Bokmål og nynorsk

Merknader: Oppgaven består av to deler (to punkter). Alle delene (punktene) skal besvares. Omfang: Ca 5000 ord. Lever to eksemplarer og husk egenerklærings skjema.

## Bokmål

- En av de viktigste oppgavene til en coach er å bevisstgjøre individet slik at han/hun lærer av sin egen tenkning og sine egne handlinger.

Redegjør og drøft hvordan sentrale aspekter ved coaching som strategi og metode gjennom bevisstgjøring kan bidra til ferdighetsutvikling hos idrettsutøvere. Du skal begrunne valgene du gjør i en eller flere læringsteoretiske perspektiver. Eksemplifiser ut i fra én idrett, du velger selv hvilken idrett.

- Du har nettopp tatt over treneransvaret for en utøver i en individuell idrett eller en spillergruppe i et lagspill. Utøveren/laget ønsker å etablere seg på et høyt nasjonalt nivå. Det siste året har imidlertid utøveren/laget opplevd stagnasjon og motgang når det gjelder ferdighetsutvikling. Dette har igjen gått ut over selvtilliten og motivasjonen til utøveren/utøverne i laget.

Drøft ut i fra motivasjonsteorier hvordan du vil jobbe for at utøveren/laget igjen skal oppleve tro på egen mestring og økt motivasjon, og på denne måten bidra til at din utøver eller ditt lag presterer på et høyere nivå enn det som har vært tilfelle den siste tiden.

Du velger selv hvilken idrett utøveren eller laget utøver

Lykke til!

## Nynorsk

- Ein av dei viktigaste oppgåvene til ein coach er å bevisstgjere individet slik at han/ho kan lære av si eiga tenking og sine egne handlingar.

Gjer greie for og drøft korleis sentrale aspekt ved coaching som strategi og metode gjennom bevisstgjerung kan bidra til ferdigheitsutvikling hos idrettsutøvarar. Du skal grunngje vala du gjer i en eller fleire læringsteoretiske perspektiv. Eksemplifiser ut i frå ein idrett, du vel sjølv kva for ein idrett.

- Du har nettopp tatt over treneransvaret for en utøvar i en individuell idrett eller ei spelargruppe i et lagspel. Utøvaren/laget ønskjer å etablere seg på et høgt nasjonalt nivå. Det siste året har derimot utøvaren/laget opplevd stagnasjon og motgang når det gjelder ferdigheitsutvikling. Dette har igjen gått ut over sjølvtiliten og motivasjonen til utøvaren/utøvarane i laget.

Drøft ut i frå motivasjonsteoriar korleis du vil jobbe for at utøvaren/laget igjen skal oppleve tro på egen mestring og økt motivasjon, og på denne måten bidra til at din utøvar eller ditt lag presterer på et høgare nivå enn det som har vært tilfelle den siste tida.

Du vel sjølv kva for idrett utøvaren eller laget utøvar.

Lykke til!

## Vurderingskriterier

- Oppgaven vurderes som en helhet, hvor begge punktene skal besvares
- Oppgaven skal inneholde både læringsteoretiske- og motivasjonsteoretiske perspektiver som må understøtte de metoder og den strategien som velges i arbeidet med utøveren/laget. Viktig at teorien ikke bare refereres til, men den skal også anvendes slik at innholdet i teoriene kommer frem i besvarelsen.
- Den idretten du velger skal også komme tydelig frem i besvarelsen. Du skal tydelig vise at du har en god idrettslig forståelse, og ikke kun benytter eksemplene fra idretten overfladisk for å belyse din(e) valgte teori(er).
- Påstander og utsagn skal begrunnes, ikke la dem henge i løse luften. Begrunnelser gjøres ved å bruke pensumlitteratur eller annen vitenskaplig litteratur.
- Vær ryddig i form og innhold. Vær kritisk til hvilke kilder som brukes og vær konsekvent på litteraturhenvisninger (referanser). Alle direkte sitat skal refereres med årstall og sidetall, og tankegods dere henter fra en eller flere kilder sal det også henvises til, da med årstall.
- Referansene skal leseren finne igjen i litteraturlisten. Litteraturlisten skal inneholde forfatter, årstall, tittel (i kursiv), forlag og utgiverstad, eventuelt opplag og utgave.
- Oppgaven SKAL være et selvstendig arbeid, det vil si stoffet må bearbeides og presenteres selvstendig.