



Avdeling for allmenne fag

EKSAMEN

"1108 Idrettspedagogikk og coaching 2"

"15 DESEMBER 2010"

Tid:	3 timer
Målform:	Bokmål/nynorsk
Sidetal:	4 sider + forside
Hjelpemiddel:	Ingen
Merknader:	
Vedlegg:	

Eksamensresultata blir offentliggjort på Studentweb

Høgskolen i Telemark

1108 Idrettspedagogikk og coaching 2

INDIVIDUELL SKRIFTLIG EKSAMEN

Onsdag 15. desember 2010

Tid til disposisjon: 3 timer

Eksamenen består av to deler. Den første delen, **DEL A**, består av to oppgaver. Besvar kun én av de to oppgavene. **DEL A** teller 70% av eksamenskarakteren. I **DEL B** må du besvare fem spørsmål. **DEL B** teller 30% av eksamenskarakteren. Svarene i **DEL B** bør derfor ikke være for lange og detaljerte.

DEL A: Besvar én av følgende to oppgaver.

1. Gjør rede for hovedantagelsene i Deci og Ryans (2000) "self-determination theory". Diskutér viktigheten av autonomistøttende og kontrollerende signifikante andre (for eksempel trenere og foreldre) i forhold til ulike typer selv-regulering innen idrett og fysisk aktivitet.
2. Nervøsitet er ofte avhengig av spenningsnivå. Gjør rede for de teoretiske aspekter ved forholdet mellom spenning og prestasjon i idrett. Identifiser og beskriv ulike teknikker (både tankerelaterte og fysiologiske) som kan benyttes til å regulere spenning.

DEL B

I denne delen må du besvare **fem** av de følgende spørsmålene.

Du kan ikke svare på spørsmål 7, markert med (*1), i **DEL B** hvis du har besvart oppgave 1 i **DEL A**. Du kan heller ikke velge spørsmål 6, markert med (*2), i **DEL B** hvis du valgte oppgave 2 i **DEL A**.

1. Beskriv kildene til individuell "self-efficacy" (situasjonsbestemt tro på egen mestringsevne) identifisert av Bandura (1977) og gi et eksempel på hvordan hver av disse kan øke en persons "self-efficacy" i en idrett du velger selv.
2. Hva er "performance profiling" (prestasjonsprofiler), og hvordan kan det være nyttig for anvendt jobbing innen idrettspsykologi? Beskriv kort hvilke trinn man går igjennom for å bruke denne teknikken på idrettsutøvere.
3. Gjør rede for de viktigste prinsippene for effektiv målsetting. Kom med eksempler fra fysisk aktivitet eller en idrett du velger selv.
4. Utøvere rapporterer ofte at de "mister fokus/konsentrasjonen" under konkurranser. Hvilke teknikker/strategier kan brukes for å kunne forbedre/holde konsentrasjonen oppe i en idrett/fysisk aktivitet du velger selv.
5. Gjør rede for hvordan man kan ta i bruk visualisering til å forbedre både fysiske og mentale ferdigheter. Kom med eksempler fra fysisk aktivitet eller en idrett du velger selv.
6. (2*) Nervøsitet er ofte avhengig av spenningsnivå. Hvordan er forholdet mellom spenning og prestasjon i idrett? Identifiser og beskriv kort ulike teknikker (både tankerelaterte og fysiologiske) som kan benyttes til å regulere spenning.
7. (1*) Med utgangspunkt i Cognitive Evaluation theory (Deci & Ryan, 1985) Forklar hvordan belønninger kan påvirke indre motivasjon?
8. Gjør kort rede for begrepet gruppekohesjon. Hvordan er kohesjonen i en gruppe relatert til gruppeprestasjoner?

Eksamen består av to delar. Den første delen, **DEL A**, består av to oppgåver. Svar bare på ei av dei to oppgåvene. **DEL A** tel 70% av eksamenskarakteren. I **DEL B** må du svare på fem spørsmål. **DEL B** tel 30% av eksamenskarakteren. Svara i **DEL B** bør derfor ikkje være for lange og detaljerte.

DEL A: Svar på ei av følgjande to oppgåver.

1. Gjer greie for hovudpoenga i Deci og Ryans (2000) "self-determination theory". Diskutér viktigheita av autonomistøttande og kontrollerande signifikante andre (for eksempel trenarar og foreldre) i forhold til ulike typar sjølv-regulering innan idrett og fysisk aktivitet.
2. Nervøsitet er ofte avhengig av spenningsnivå. Gjer greie for dei teoretiske aspekta ved forholdet mellom spenning og prestasjon i idrett. Identifiser og beskriv ulike teknikkar (både tankerelaterte og fysiologiske) som kan nyttast til å regulere spenning.

DEL B

I denne delen må du svare på **fem** av dei følgjande spørsmåla.

Du kan ikkje svare på spørsmål 7, markert med (*1), i **DEL B** hvis du har svart på oppgåve 1 i **DEL A**. Du kan heller ikkje velje spørsmål 6, markert med (*2), i **DEL B** hvis du valde oppgåve 2 i **DEL A**.

1. Beskriv kildene til individuell "self-efficacy" (situasjonsbestemt tru på eiga mestringssevne) identifisert av Bandura (1977) og gi eit eksempel på korleis kvar av desse kan auke ein persons "self-efficacy" i ein idrett du vel sjølv.
2. Kva er "performance profiling" (prestasjonsprofilar), og korleis kan det være nyttig for anvendt jobbing innan idrettspsykologi? Beskriv kort kva for trinn ein går igjennom for å bruke denne teknikken på idrettsutøvarar.
3. Gjer greie for dei viktigaste prinsippa for effektiv målsetting. Kom med eksempel frå fysisk aktivitet eller ein idrett du vel sjølv.
4. Utøvarar rapporterer ofte at dei "mister fokus/konsentrasjonen" under konkurransar. Kva for teknikkar/strategiar kan ein bruke for å kunne forbetre/halde konsentrasjonen oppe i ein idrett du vel sjølv.
5. Gjer reie for korleis ein kan ta i bruk visualisering til å forbetre både fysiske og mentale ferdigheiter. Kom med nokre eksempel frå fysisk aktivitet eller ein idrett du vel sjølv.
6. (2*) Nervøsitet er ofte avhengig av spenningsnivå. Korleis er forholdet mellom spenning og prestasjon i idrett? Identifiser og beskriv kort ulike teknikkar (både tankerelaterte og fysiologiske) som kan nyttast til å regulere spenning.
7. (1*) Med utgangspunkt i Cognitive Evaluation theory (Deci & Ryan, 1985) Forklar korleis belønningar kan påverke indre motivasjon?
8. Gjør kort reie for omgrepet gruppekohesjon. Korleis er kohesjonen i ei gruppe relatert til gruppeprestasjonar?