



Høgskolen i Telemark

EKSAMEN

"1108 Idrettspedagogikk og coaching 2"

"15 DESEMBER 2011"

Tid : 9 – 12 (3 timer)

Målform : Bokmål/Nynorsk

Sidetall : 5 (inkludert forsiden)

Hjelpemiddel: Ingen

Merknad :

Vedlegg :

Eksamensresultata blir offentliggjort på nettet via Studentweb

Høgskolen i Telemark

1108 Idrettspedagogikk og coaching 2

INDIVIDUELL SKRIFTLIG EKSAMEN

Torsdag 15. desember 2011

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.

Bokmål

DEL A: Besvar én av følgende to oppgaver.

1. Det finnes mange forskjellige motivasjonsteorier. Hvilken teori synes du best forklarer motivasjonsprosessene innen idrett? Forklar teorien, og hvordan den antas å virke inn på motivasjon. Forklar også hvordan teorien kan brukes for å bedre forstå hvordan man kan øke motivasjon innen idrett.
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 8, eller 10, markert med (*1), i **DEL B** hvis du har besvart oppgave 1 i **DEL A**. Du kan heller ikke velge spørsmål 7, markert med (*2), i **DEL B** hvis du valgte oppgave 2 i **DEL A**.

1. (*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. Gi eksempler på idrettsspesifikk konsentrasjonstrening. Ta utgangspunkt i de fire konsentrasjonsdimensjonene til Nideffer (1976).
4. Hva er forskjellen på en "educational sport psychologist" (en mental rådgiver) og en "clinical sport psychologist" (klinisk idrettspsykolog), og har denne forskjellen noe å si med tanke på å levere idrettspsykologiske tjenester til idrettsutøvere?
5. 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 eller fysisk aktivitet du velger selv.
6. Gjør rede for hvordan man kan bruke visualisering til å bli mentalt sterkere? Kom med eksempler fra fysisk aktivitet eller en idrett du velger selv.
7. (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.
8. (1*) Gjør kort rede for Weiners (1971) attribusjonsteori (eller forklaringsteori) og gi eksempler i en idrett du velger selv.
9. Gjør rede for de viktigste prinsippene for effektiv målsetting. Kom med eksempler fra fysisk aktivitet eller en idrett du velger selv.
- 10 (1*) Med utgangspunkt i Cognitive Evaluation theory (Deci & Ryan, 1985), forklar hvordan belønninger kan påvirke indre motivasjon?

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

Nynorsk

DEL A: Besvar ei av følgjande to oppgåver.

1. Det finnast mange forskjellige motivasjonsteoriar. Kva for teori synes du best forklarar motivasjonsprosessane innan idrett? Forklar teorien, og korleis ein meiner at den verkar inn på motivasjon. Forklar også kvifor du synes denne teorien er den beste og sammenlign den med ein annan teori som også forklarar motivasjon i idrett.
2. Nervøsiteten er ofte avhengig av spenningsnivå. Gjør greie for dei teoretiske aspekta ved forholdet mellom spenning og prestasjon i idrett. Identifiser og beskriv ulike teknikkar (både tankerelaterte og fysiologiske) som kan nyttas til å regulere spenning.

DEL B

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

Du kan ikkje svare på spørsmål 8, eller 10, markert med (*1), i **DEL B** hvis du har besvart oppgave 1 i **DEL A**. Du kan heller ikkje velge spørsmål 7, markert med (*2), i **DEL B** hvis du valgte oppgave 2 i **DEL A**.

1. (*1) Beskriv kildene til individuell "self-efficacy" (situasjonsbestemt tru på egen 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" (prestasjonsprofiler), og korleis kan det være nyttig for anvendt jobbing innan idrettspsykologi? Beskriv kort hvilke trinn man går igjennom for å bruke denne teknikken på idrettsutøvere.
3. Gi eksempler på idrettsspesifikk konsentrasjonstrening. Ta utgangspunkt i dei fire konsentrasjonsdimensjonane til Nideffer (1976).
4. Kva er forskjellen på ein "educational sport psychologist" (en mental rådgiver) og ein "clinical sport psychologist" (klinisk idrettspsykolog), og har denne forskjellen noko å seie med tanke på å levere idrettspsykologiske tjenester til idrettsutøvere?
5. Utøverar 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 fysisk aktivitet eller idrett du vel sjølv.
6. Gjør greie for korleis ein kan bruke visualisering til å bli mentalt sterkare? Kom med eksempel fra fysisk aktivitet eller ein idrett du vel sjølv.
7. (2*) Nervøsitet er ofte avhengig av spenningsnivå. Gjør greie for dei teoretiske aspekta ved forholdet mellom spenning og prestasjon i idrett. Identifiser og beskriv kort ulike teknikkar (både tankerelaterte og fysiologiske) som kan nyttas til å regulere spenning.
8. (*1) Gjer kort greie for Weiners (1971) attribusjonsteori (eller forklaringsteori) og gi eksempel i ein idrett du vel sjølv.
9. Gjer greie for dei viktigaste prinsippa for effektiv målsetting. Kom med eksempel frå ein fysisk aktivitet eller ein idrett du vel sjølv.
10. (1*) Med utgangspunkt i Cognitive Evaluation theory (Deci & Ryan, 1985), forklar korleis belønningar kan påverke indre motivasjon?