



Høgskolen i Telemark

EKSAMEN
"1108 Idrettspedagogikk og coaching"
"7 SEPTEMBER 2012"

Tid :	3 timer
Målform :	Bokmål/nynorsk
Sidetall :	4 sider med forsiden
Hjelpemiddel :	Ingen
Merknader :	Ingen
Vedlegg :	Ingen

Eksamensresultata blir offentliggjort på nettet via Studentweb

Høgskolen i Telemark

1108 Idrettspedagogikk og coaching 2

INDIVIDUELL SKRIFTLIG EKSAMEN

Onsdag 7. september 2012

Tid til disposisjon: 3 timer

Bokmål

Eksamenen består av to deler. Den første delen, **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.

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.

Nynorsk

Eksamen består av to delar. Den første delen, **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.

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.

DEL B

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

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. Gjør rede for de viktigste prinsippene for effektiv målsetting. Kom med eksempler fra fysisk aktivitet eller en idrett du velger selv.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Gjør kort rede for begrepet gruppekohesjon. Hvordan er kohesjonen i en gruppe relatert til gruppeprestasjoner?

DEL B

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

1. Beskriv kildene til individuell "self-efficacy" (situasjonsbestemt tru på eiga mestringsevne) 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. Gjer greie for dei viktigaste prinsippa for effektiv målsetting. Kom med eksempel frå fysisk aktivitet eller ein idrett du vel sjølv.
3. 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.
4. 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.
5. Nervøsiteten 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.
6. Gjør kort reie for omgrepet gruppekohesjon. Korleis er kohesjonen i ei gruppe relatert til gruppeprestasjonar?