

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

1. Angst er et av de eldste forskningsområdene innen psykologi. Likevel har vi fortsatt ikke en klar forståelse av hvordan angst fungerer innen fysisk aktivitet. Hvilken teori mener du på best mulig måte forklarer angst innenfor fysisk aktivitet? I svaret ditt, forklar hvordan angst antas å virke innen en valgt kontekst. Ta utgangspunkt i ditt eget fagfelt (enten idrett, friluftsliv eller kroppsøving). Gjør også rede for hvordan man kan redusere angst innen denne konteksten.

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

3. Begrepene angst, arousal, og stress har ofte blitt brukt om hverandre innen idrettspsykologi-litteraturen. Hva er sammenhengen mellom disse begrepene og hvordan virker de inn på prestasjon? Med utgangspunkt i ditt eget fagfelt (enten idrett, friluftsliv, eller kroppsøving) hvilke(n) modell(er)/teori(er) mener du best kan forklarer disse sammenhengene.
-

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

5. En gruppe unge talentfulle utøvere er blitt tatt ut til et eget mentalt treningsprogram med tanke på Sochi vinter-OL i 2014. Et viktig mål for Olympiatoppens mentale treningsprogram er å integrere den mentale treningen i den fysiske treningen. Du er blitt spurt om å jobbe som mental trener med denne gruppen. Forklar hvordan du ville planlegge og utført et mentalt treningsprogram over 4år. Forklar også hvordan du ville integrert den mentale treningen inn i den fysiske treningen. Velg idrett selv. Begrunn valgene dine ut ifra teori og faglitteratur.

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

7. Nesten 1/3 av all litteratur innen psykologi handler om motivasjon. Det finnes mange teorier som forklarer motivasjon. Hvilken teori synes du best forklarer motivasjonsprosessen innen idrett/fysisk aktivitet? Forklar teorien, samt begrunnelsen for valget ditt. På hvilken måte kan denne motivasjonsteorien ha betydning for ditt eget fagfelt (enten idrett, friluftsliv, eller kroppøving)? Sammenlign og sett den opp mot en annen motivasjonsteori (velg selv en teori).

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

9. Gjør rede for hovedantagelsene i Deci og Ryans "self-determination theory". Med utgangspunkt i ditt eget fagfelt (enten idrett, friluftsliv eller kroppsøving), diskutér viktigheten av autonomistøttende og kontrollerende signifikante andre (for eksempel instruktører, trenere, lærere og foreldre) i forhold til ulike typer selv-regulering.
-

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

11.

Du er invitert av NIF/NOK til å holde et foredrag for idrettsledere og trenere om ”motivasjon i barne- og ungdomsidrett”. Målorienteringsteori (Achievement goal theory ; Nicholls, 1989) er en av de mest populære motivasjonsteoriene innenfor idrett og fysisk aktivitet. Lag et utkast til foredraget der du ut i fra pensum forklarer teorien og forskningen som støtter opp om hvordan teorien antas å virke inn på motivasjon. Forklar også hvordan trenere kan bruke teorien for å øke motivasjonen til barn og ungdom (velg selv en idrett).

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

13. Du er ansatt som mental trener for et lag. En av toppspillerne, som vanligvis har prestert jevnt på et meget høyt nivå har i det siste begynt å variere sterkt i forhold til egne prestasjoner. Spilleren har også gitt uttrykk for å være bekymret for ikke å kunne innfri treneres forventninger. Det skal spilles en viktig kamp om to uker og spilleren kommer til deg for å få hjelp. Spilleren forteller at i de siste kampene har selvtilliten sviktet og hun/han har begynt å tvile på om hun/han virkelig er så god som de andre mener hun/han er. Hvordan ville du, som mental trener fulgt opp denne utøveren både på kort og på lang sikt. Begrunn valgene dine ut ifra teori og faglitteratur.

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313
Verdier, læring og ledelse

15. Forklar sammenhengen mellom gruppekohesjon og gruppeprestasjoner. Diskutér begrepene gruppekohesjon og sosial loffing i forhold til hverandre og i relasjon til prestasjoner inne ditt eget fagfelt (enten idrett, friluftsliv, eller kroppsøving).
-

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

17. Etter fullført masterstudium ved HiT i Bø har du nettopp overtatt jobben som hovedtrener i en stor fotballklubb. Du er ny i klubben og er enda ikke kjent med hva slags kultur som er fremtredende. Juniorlaget består av en gruppe talentfulle utøvere som har spilt sammen i mange år. De har hatt stor framgang, men gruppa utfordres nå av indre konflikter. Fra å være et team som har vært opptatt av å back hverandre opp, blir noen mer og mer opptatt av individuelle enkeltprestasjoner—spesielt egne. Noen i klubben gir uttrykk for at du for all del ikke må ”begrense prestasjonsutviklingen til de enkelte”, mens andre gir uttrykk for at nettopp teamjobbingen har vært en styrke for å utvikle spillerne, og at dette må jobbes med. Det er innkalt til et møte med foreldre, medtrenere og juniorgruppa neste uke. Du er blitt bedt om å si din mening. Basert på motivasjonsteorier og læringsmiljø, hva forbereder du deg på å si? Lag et utkast til et foredrag. Begrunn valgene dine ut ifra teori og faglitteratur, samt forskningsfunn.

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

10. Analyser avisutklippet i lys av en eller flere teorier om motivasjon. Forklar teorien, samt begrunnelsen for valget ditt. Diskuter hvilke implikasjoner du mener dette kan ha for hvordan man burde jobbe med barn og unge innenfor ditt fagfelt (enten idrett, friluftsliv, eller kroppsøving).

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

19. Du kjenner en utøver som er meget nervøs og viser tegn til stressrelaterte symptomer når hun/han deltar i konkurranser i idretten sin. Du, som mental trener, må nå lage et opplegg/program for at utøveren kan takle stress-symptomene både på kort og på lang sikt. Forklar programmet, samt hvordan vil du gå frem for å prøve å hjelpe utøveren. Begrunn valgene dine ut ifra teori og faglitteratur.
-

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

2.

God idrettscoaching kan bety effektivt god, men også god i en moralsk betydning.

Med utgangspunkt i teori og relevant faglitteratur, gjør rede for hvorfor god idrettscoaching bør forstås i dette perspektivet.

På hvilken måte kan dette moralske perspektivet ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt (idrett, friluftsliv, helse eller kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

4.

God idrettscoaching kan bety effektivt god, men også god i en moralsk betydning.

Med utgangspunkt i teori og relevant faglitteratur, gjør rede for hvorfor god idrettscoaching bør forstås i dette perspektivet.

På hvilken måte kan dette moralske perspektivet ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt? (idrett, friluftsliv, helse eller kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313 Verdier, læring og ledelse

6

Med utgangspunkt i teori og relevant faglitteratur, gjør rede for hvorfor en naturvitenskapelig tilnærming ikke bidrar nok til å forstå og informere idrettscoaching, og hvorfor noen sosiologiske eller pedagogiske tilnærminger er bedre egnet for å forstå og forske på idrettscoaching.

På hvilken måte kan dette ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt? (idrett, friluftsliv, helse eller kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313 Verdier, læring og ledelse

8.

Med utgangspunkt i teori og relevant faglitteratur, gjør rede for hvorfor en naturvitenskapelig tilnærming ikke bidrar nok til å forstå og informere idrettscoaching, og hvorfor noen sosiologiske eller pedagogiske tilnærminger er bedre egnet for å forstå og forske på idrettscoaching.

På hvilken måte kan dette ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt? (idrett, friluftsliv, helse eller kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313 Verdier, læring og ledelse

10.

Flere forskere har kritisert coach(trener)-utdanningene for ikke å tilby trenere den 'rette' kompetansen, med tanke på hva som trengs i deres hverdagspraksis som trenere (coach). Med utgangspunkt i teori og relevant faglitteratur, gjør rede for denne kritikken og vis hva slags tilnærminger som 'tilbys', med tanke på å minske gapet mellom teori og praksis.

På hvilken måte kan disse perspektivene ha betydning for utdanning av pedagoger innen ditt eget fagfelt? (idrett, friluftsliv, helse eller kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

12.

Flere forskere har kritisert coach(trener)-utdanningene for ikke å tilby trenere den 'rette' kompetansen, med tanke på hva som trengs i deres hverdagspraksis som trenere (coach). Med utgangspunkt i teori og relevant faglitteratur, gjør rede for denne kritikken og vis hva slags tilnærminger som 'tilbys', med tanke på å minske gapet mellom teori og praksis.

På hvilken måte kan disse perspektivene ha betydning for utdanning av pedagoger innen ditt eget fagfelt? (idrett, friluftsliv, helse eller kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313 Verdier, læring og ledelse

14.

Ta utgangspunkt i følgende påstand: For å forstå idrettscoaching må vi forstå hvordan maktrelasjonene i en idrettsgruppe fungerer, spesielt maktrelasjonen mellom trenere og utøvere. Hvorfor er dette viktig, med tanke på å forstå og forske på idrettscoaching?

Begrunn valgene ut fra teori og relevant faglitteratur.

På hvilken måte kan makt-perspektivet ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt (idrett/friluftsliv/helse/kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313 Verdier, læring og ledelse

16.

Ta utgangspunkt i følgende påstand: For å forstå idrettscoaching må vi forstå hvordan maktrelasjonene i en idrettsgruppe fungerer, spesielt maktrelasjonen mellom trenere og utøvere. Hvorfor er dette viktig, med tanke på å forstå og forske på idrettscoaching?

Begrunn valgene ut fra teori og relevant faglitteratur.

På hvilken måte kan makt-perspektivet ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt (idrett/friluftsliv/helse/kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

18.

Ta utgangspunkt i følgende påstand: Framfor individuell helhetlig vekst (mentalt, fysisk, psykisk og sosialt) opplever mange (topp)idrettsutøvere det motsatte, for eksempel dysfunksjonelle trener-utøverrelasjoner, utmattelse, spiseproblematikk eller demotivasjon.

Med utgangspunkt i relevant teori og faglitteratur, gjør rede for denne påstanden og vis hvilken betydning makt har i dette perspektivet.

På hvilken måte kan makt, i dette perspektivet, ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt (idrett/friluftsliv/helse/kroppssøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313 Verdier, læring og ledelse

20.

Ta utgangspunkt i følgende påstand: Framfor individuell helhetlig vekst (mentalt, fysisk, psykisk og sosialt) opplever mange (topp)idrettsutøvere det motsatte, for eksempel dysfunksjonelle trener-utøverrelasjoner, utmattelse, spiseproblematikk eller demotivasjon.

Med utgangspunkt i relevant teori og faglitteratur, gjør rede for denne påstanden og vis hvilken betydning makt har i dette perspektivet.

På hvilken måte kan makt, i dette perspektivet, ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt (idrett/friluftsliv/helse/kroppsøving)?

Eksamensspørsmål fordypningsemnet 1313

Verdier, læring og ledelse

24.

Flere forskningsbidrag innen idrettscoaching har argumentert for viktigheten av en mer utøversentrert og pedagogiske tilnærming til idrettscoaching. Med utgangspunkt i teori og relevant faglitteratur, gjør rede for muligheter og begrensninger ved en slik tilnærming.

På hvilken måte kan dette ha betydning for problemstillinger innenfor ditt eget fagfelt (idrett/friluftsliv/helse/kroppsøving)?

Subject: Eksamen i kurset lyd,skrift, tale og bilde
From: Jon Rasmus Lassen <961174@student.hit.no>
Date: Fri, 27 Apr 2012 12:15:52 +0200
To: <Ingrid.R.Bakkeland@hit.no>

Hei !

Melder i fra om at jeg skal ha forelesningseksamen i kurset lyd, skrift, tale og bilde (2588).

Med vennlig hilsen

Student Jon Rasmus Lassen (stud.nr. 961174).